

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Ústav pedagogiky a sociálních studií

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Šikana jako fenomén formující dospělost jedince

Bc. Anna Kovářiková

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci s názvem: „Šikana jako fenomén formující dospělost jedince,“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne.....

Podpis.....

## Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>1 ŠIKANA.....</b>	<b>7</b>
1.1 DEFINICE A ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ POJMU ŠIKANA .....	7
1.2 PŘÍSTUP K ŠIKANĚ V HISTORII .....	8
1.3 FÁZE ŠIKANY .....	9
1.4 PREVENCE ŠIKANY .....	11
1.5 POSTUPY PŘI ŘEŠENÍ ŠIKANY.....	12
<b>2 DRUHY ŠIKANY .....</b>	<b>15</b>
2.1 ŠIKANA VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ .....	15
2.2 ŠIKANA NA PRACOVIŠTI.....	16
2.3 ŠIKANA V DALŠÍCH PROSTŘEDÍCH .....	17
2.4 KYBERŠIKANA .....	19
<b>3 ÚČASTNÍCI ŠIKANY .....</b>	<b>21</b>
3.1 OSOBNOST AGRESORA .....	21
3.2 OSOBNOST OBĚTI.....	22
3.3 SVĚDCI ŠIKANY .....	23
3.4 OSOBNOST PEDAGOGA.....	24
3.5 RODINA.....	25
<b>4 NÁSLEDKY ŠIKANY.....</b>	<b>26</b>
4.1 PSYCHICKÉ NÁSLEDKY.....	26
4.1.1 <i>Posttraumatická stresová porucha</i> .....	27
4.1.2 <i>Neurotické poruchy</i> .....	27
4.1.3 <i>Deprese</i> .....	28
4.1.4 <i>Sebedestruktivní a suicidní chování</i> .....	28
4.2 ZDRAVOTNÍ NÁSLEDKY .....	29
4.3 VLIV ŠIKANY NA SOCIÁLNÍ VZTAHY A TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU .....	30
<b>5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>32</b>
5.1 CÍLE VÝZKUMU .....	32
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	32
5.3 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT .....	33
5.4 PRŮBĚH VÝZKUMU.....	34
5.4.1 <i>Struktura rozhovoru</i> .....	34
5.4.2 <i>Role moderátora</i> .....	35
5.4.3 <i>Výzkumný vzorek</i> .....	35
5.5 FIXACE DAT.....	36
<b>6 ANALÝZA DAT .....</b>	<b>37</b>
6.1 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ.....	38
6.2 KÓDOVÁNÍ DAT .....	39
6.2.1 <i>Období šikany</i> .....	40
6.2.2 <i>Následky šikany</i> .....	44
6.2.3 <i>Kariéra a profese</i> .....	53
6.2.4 <i>Kostra příběhu</i> .....	56
6.3 ZÁVĚR VÝZKUMU A MOŽNOSTI ELIMINACE NEGATIVNÍCH DŮSLEDKŮ (DISKUSE) ..	58

<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>62</b>
<b>ANOTACE .....</b>	<b>64</b>
<b>RESUMÉ .....</b>	<b>66</b>
<b>SEZNAM ZDROJŮ .....</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>70</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>70</b>
<b>PŘÍLOHY</b>	

## Úvod

Cílem diplomové je zjistit, jak šikana v dětství ovlivnila člověka v dospělosti. Odpověď na tuto otázku práce zkoumá v empirické části pomocí rozhovorů s respondenty. V části teoretické jsou nejprve uvedeny termíny a pojmy potřebné k odbornému výzkumu.

První kapitola se zabývá šikanou obecně. Nejprve vymezuje pojem šikana, základní definice a další důležité pojmy související se šikanou. Následně se dotýká přístupů k šikaně v historii, zmiňuje klíčové roky pro tuto problematiku, a to 70.–80. léta 20. století a rok 2016. Je zde přiblížena i problematika šikany ve starověkých civilizacích a ve středověku. V další podkapitole jsou představeny jednotlivé fáze šikany. Čtvrtá podkapitola prevence šikany představí především preventivní opatření proti šikaně ve škole a celkově objasní tuto problematiku, dotkne se i prevence šikany na pracovišti. Poslední pátá podkapitola zmiňuje důležité termíny a postupy při řešení šikany, jednotlivé kroky při správném vyšetřování. Představuje rovněž program ZIP a následná výchovná opatření. Stručně představí i postupy při řešení šikany na pracovišti.

Druhá kapitola popisuje jednotlivé druhy šikany. Pro tuto diplomovou práci je stěžejní především šikana ve školním prostředí, protože ta je klíčová pro výzkum v empirické části. Dále jsou přiblíženy dva výzkumy, na kterých je vidět míra stoupající šikany ve školách. Problém představuje i klima třídy, skupiny a vztahy ve třídě. Další podkapitola se zabývá šikanou na pracovišti. Podkapitola se zabývá rozdíly mezi mobbingem a bossingem, dále výzkumy šikany na pracovišti u nás i v zahraničí a na závěr legislativou. Šikana se však vyskytuje také v jiném prostředí, a to ve volném čase, v domácím prostředí, u postižených osob nebo v nápravných zařízeních, kde probíhá často v extrémních formách. Poslední podkapitola se zabývá kyberšikanou, jejím definováním, způsoby kyberšikany a dalšími důležitými pojmy.

V třetí kapitole jsou přiblíženy role jednotlivých účastníků šikany a jejich postavení v procesu šikany. Nejprve osobnost agresora, typy agresorů a jejich důležité znaky. Pak osobnost šikanovaného, tedy oběti a její typické znaky a způsoby chování. Důležitou roli hraje osobnost pedagoga a dalších pedagogických pracovníků, kteří se podílejí na řešení šikany. Opomíjena nesmí být také role rodiny a její přístupy k šikaně.

Další kapitola je věnována následkům šikany na jedince, kterých je velké množství a jsou různě závažné a projevují se v různém časovém odstupu. Práce nejprve popisuje psychické následky, a to posttraumatickou stresovou poruchu, úzkosti a fobie, panické ataky, generalizovanou úzkostnou poruchu, deprese a sebedestruktivní a suicidní myšlenky. Další podkapitola přibližuje následky na zdravotní stav, a to následky krátkodobé, ale i dlouhodobé,

kteří mohou osobu ovlivnit až do dospělosti. Převážně se jedná o zranění, zhoršení imunity, podvýživu apod. V poslední podkapitole se práce zabývá vlivem šikany na sociální vztahy a trávení volného času jedince. Zde definuje volný čas a co jej omezuje.

Empirická část se snaží hledat odpověď na otázku: „Jak šikana v dětství ovlivnila člověka v dospělosti?“ Pro získání odpovědi jsou provedeny rozhovory s respondenty, kteří si šikanou v dětství prošli, a to opakovaně, převážně pak na druhém stupni základní školy, na škole střední, nebo na gymnáziu. Práce zkoumá šikanu v prvním až třetím stádiu, ve formě fyzického i psychického násilí, pomlouvání, slovního napadání a izolace. U respondentů se však dotýká i šikany ve volném čase apod., pokud k ní docházelo.

V empirické části práce jsou nejprve vymezeny cíle výzkumu a výzkumné otázky. Práce dále představuje metodu polostrukturovaného rozhovoru, který slouží k získávání dat. Představeny jsou také osobnosti moderátora, výzkumný vzorek a průběh výzkumu. Vypsány jsou rovněž způsoby fixace dat pomocí zvukového záznamu a přepisů. Následuje analýza dat pomocí zakotvené teorie, kde jsou nejprve představeni jednotliví respondenti výzkumu. Analýza se skládá z otevřeného kódování, axiálního kódování a selektivního kódování. Z kódování jsou uvedena nejdůležitější zjištěná data, která jsou přehledně rozčleněna do kategorií, podkategorií a subkategorií. Práce nakonec uvádí závěr výzkumu, je provedeno vyhodnocení a uvedeny možnosti eliminace zjištěných negativních vlivů.

V poslední části je sepsán celkový závěr a shrnutí práce. Celou diplomovou práci pak uzavírá anotace, resumé, seznam literatury, seznam tabulek, příloh a přílohy samotné.

## Teoretická část

### 1 Šikana

První kapitola práce se zabývá obecným definováním problematiky šikany. Nejprve přiblíží základní definice šikany a další důležité pojmy. Následují přístupy k šikaně v historii, jednotlivé fáze šikany, možnosti prevence a postupy při řešení šikany.

#### 1.1 Definice a základní vymezení pojmu šikana

Tato podkapitola se zabývá pojmem šikana obecně. Seznamuje se základními definicemi a chápáním tohoto pojmu. Objasňuje také další důležité pojmy, které se šikanou úzce souvisí.

Šikanu lze jednoduše definovat jako: „*ublížování někomu, kdo se nemůže nebo nedovede bránit.*“ Se šikanou se můžeme setkat ve třídě mezi spolužáky, ve volnočasovém oddíle, v práci nebo i doma. Prakticky tedy kdekoliv, kde je více osob než jedna. Pro šikanu je typický asymetrický vztah mezi agresorem a obětí (Říčan, 2010, s. 21). Šikana je dále definována jako agresivní jednání, které probíhá za specifických podmínek. Jedním se základních pojmů, se kterým se v souvislosti se šikanou setkáme je právě zmiňovaná agrese. „*Agrese je jednání, jehož podstatou je ublížit jiné osobě.*“ Toto agresivní jednání probíhá s přímým záměrem nebo podvědomím tušením, že by mohlo někomu ublížit. Šikana bývá také chápána jako jeden ze tří základních typů agrese (Janošová, 2016. s. 25).

To, co je za šikanu považováno a co ne, lze velmi těžko vymezit. K přesnému určení je třeba brát ohled na vývojové a generační změny, správně diagnostikovat jednotlivé případy šikany, sledovat efektivitu prevence, a především brát v potaz práva jednotlivých žáků a pedagogů. Problém nastává také při správném jazykovém porozumění pojmu šikana. V různých zemích bývá totiž chápán různě. V některých zemích tento pojem zcela chybí, v jiných se týká například pouze fyzického násilí (Janošová, 2016. s. 26).

Při vymezení pojmu šikana, lze definovat tři typická kritéria. Jde o jednání, které je záměrné a agresivní, toto jednání je opakované a je zde nerovnováha sil. Pokud jsou tato kritéria splněna, může se v tomto případě o šikanu jednat. Pro šikanu jsou rovněž typické fyzické a verbální útoky, vyhrožování, které má zastrašit a ublížit. Důležitá je zejména již zmiňovaná nerovnováha psychické či fyzické síly (Janošová, 2016. s. 27). Touto nerovnováhou sil, lze rozumět moc, kterou má agresor nad obětí. Oběť si je často vědoma, že je jí ubližováno, ale má z agresora strach a nedovede se nijak bránit (Říčan, 2010, s. 21).

Šikanu můžeme taky rozdělit na přímou a nepřímou. Pro šikanu přímou je typické působení bolesti bitím, kopáním atp. Dále je to ponižující manipulace a nucení k nejrůznějším

věcem např. něco sníst, udělat, nesmět si sednout atp. Také pak poškozování a brání osobních věcí, slovní napadání. V šikaně nepřímé se jedná o sociální izolování. Například ve škole s tímto spolužákem ostatní nemluví, vylučují jej z kolektivu (Říčan, 2010, s. 21).

Pro lepší porozumění je nutné zamyslet se i nad tím, co šikana není. O šikanu se nejedná v případě předcházející provokace osoby, není to rvačka nebo hádka mezi stranami s podobnou silou, nebo přátelské škádlení kde není hlavní ublížit (Janošová, 2016. s. 27). V některých složitějších případech pak závisí na mnoha okolnostech, zda o šikanu jde, či nikoliv. Je to zejména při rasovém násilí, sexuálním násilí, vydírání celé skupiny menší interní skupinou, nebo při škádlení, které nemá z počátku za cíl ublížit, ale postupně se vymyká kontrole (Říčan, 2010, s. 23).

## 1.2 Přístup k šikaně v historii

Tato podkapitola pojednává o přístupech k šikaně v historii. Zabývá se zejména 70. a 80. lety 20. století, které jsou pro problematiku stěžejní. Dotýká se ale také přístupům k šikaně ve starověkém Řecku a Římě. Nakonec přibližuje metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikany z roku 2016.

S pojmem šikana se v našem státě poprvé setkáváme až v 80. letech 20. století. Do té doby byl problém šikany zcela přehlížen a tabuizován (Zvírotsky, Bendl, Richterová, 2021, s. 11). Avšak problematika šikany je součástí společnosti od nepaměti. Už ve starověkém Řecku a Římě byla stanovena lidská práva, která mimo jiné určovala způsoby jednání a zacházení mezi lidmi. Tato práva se však vztahovala pouze na osoby s občanstvím. Lidé bez občanství byli v tomto ohledu bez jakýchkoliv práv, většinou jako otroci či součást něčího majetku. Rozšiřování lidských práv na širokou společnost se rozšířilo až díky křesťanství, které představovalo velký sociální posun (Janošová, 2016. s. 19).

Agresivitu mezi lidmi rovněž nalezneme ve společnosti od nepaměti, avšak z hlubšího hlediska se agresivitou, a to zejména mezi dětmi poprvé zabýval norský badatel Dan Olweus v 70. letech 20. století. Jeho metodologii přijali psychologové v řadě Evropských zemí. Do české literatury jeho metody zanesl zejména Pavel Říčan (Říčan, 2010, s. 17).

Pokud se zaměříme na definici samotné šikany, tu Olweus definoval jako: „*opakovanou agresi jedince nebo skupiny proti jedinci nebo skupině obětí.*“ Problematikou šikany se stejně jako u agrese zabýval zejména mezi školáky a později i mezi dospělými v pracovních týmech a jiných organizacích (Říčan, 2010, s. 134).

Celkové pojetí této problematiky se však vyvíjelo vzhledem k celosvětové situaci. Výzkumy týkající se šikany se v průběhu 80. až 90. let zaměřovaly na fyzickou agresi, která



byla typická převážně mezi chlapci. Až na konci devadesátých let se výzkumy začaly zabývat šikanou nepřímou a sociálním vyloučením. Nové pohledy na problematiku vnesla do výzkumů také diskurzivní psychologie, v jejíž zájmu stojí sociální, společenské a lingvistické aspekty komunikace. Ta poukázala na diskutabilnost v chápání toho, kdo je dobrý (oběť) a zlý (agresor) a vnesla nové bádání do problematiky (Říčan, 2010, s. 17–18). S formulováním nepřímé šikany vznikaly postupně také další pojmy jako vztahová agrese, která představovala především pomluvy, vyčleňování a odmítání často nazývaná také sociální agrese či psychická šikana. Na rozdíl od fyzické šikany probíhá často skrytě, užívá třetí stranu a je méně konfrontační (Janošová, 2016. s. 20).

V posledním desetiletí přispěl do problematiky řešení šikany metodický pokyn z roku 2016 vydaný Ministerstvem školství s názvem: „Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních.“ Tento dokument pomohl v otázce, ochrany dětí před šikanou. Má však pouze charakter doporučení a nelze nijak kontrolovat jeho užívání, ani právně nechrání oběti šikany. Školám a školským zařízením však ukládá povinnost prevence a řešení šikany, k tomu jim poskytuje mnoho rad, doporučení a postupů (MŠMT, 2016, online).

### **1.3 Fáze šikany**

Tato kapitola se zabývá jednotlivými fázemi šikany. Každou fází zvlášť popisuje, zdůrazňuje její typické rysy. Fází je celkem pět a postupují od nejméně závažné až po tu nejzávažnější formu.

První fáze tzv. ostrakismus se vyznačuje nenápadným nástupem šikany. Jedinec je pozvolna vyčleňován z kolektivu. Postupně se objevují různé narážky, nadávky a legrácky. Oběti v této fázi ani nepřijde, že by měla vyhledat pomoc a šikana bývá často bagatelizovaná (Zvírotsky, Bendl, Richterová, 2021, s. 20). Tito jedinci se postupně stávají ve skupině outsidersy. Ostatní členové si tak potvrzují své kvality. Důležité je také poznamenat, že pokud pedagogové nepracují v dětské skupině na budování dobrých vztahů, dochází k ostrakizaci, tedy vyloučení jedince z kolektivu, téměř v každé takové skupině (Říčan, 2010, s. 126).

V druhé fázi je typická fyzická agrese a přitvrzování manipulace. Při náročných situacích se ostatní rádi odreagují prostřednictvím ostrakizovaného jedince. Stává se černou ovčí v kolektivu. Tento mechanismus se odborně nazývá „scapegoating“ kdy na tohoto jedince svádí různé maléry a nezdary a ostatní se tak utvrzují ve svém přesvědčení, že jsou lepší než on. Žerty jsou postupně tvrdší, bezcitnější a jejich frekvence stoupá. Agresoři tak mají větší a větší moc (Říčan, 2010, s. 126). Této moci dosahují zejména zintenzivněním psychického násilí, nebo

fyzickým násilím, které se v první fázi většinou neobjevuje. Zbytek třídy je rád, že se jich násilí netýká, nebo ocení možnost si je sami vyzkoušet (Zvírotsky, Bendl, Richterová, 2021, s. 29). Pokud je však ve třídě dostatek prosociálních jedinců, je velká šance, že agresori budou potlačeni a šikana se zastaví, nebo alespoň zmírní (Říčan, 2010, s. 126).

Ve třetí fázi dochází k zformování tvrdého jádra. Agresori jsou jakýmsi pevným jádrem šikany. Dochází k narůstání strachu a tlaku ve skupině. Oběť bývá tvrdě napadána nejen agresory, ale i zbytkem skupiny. Iničiátoři diktují pravidla všem ostatním a do šikany se tak zapojuje celá skupina. Oběť může být jedna, ale může jich být i více. V těchto fázích dochází již k závažným útokům a šikana se často prozradí, nebo ji někdo nahlásí. První tři stádia bývají označována za počáteční. Jejich řešení je možné pomocí běžných prostředků, které má škola k dispozici. Pokud však k řešení nedojde, většinou se šikana přehoupne do čtvrté fáze, v němž už řešení v kolektivu není možné (Zvírotsky, Bendl, Richterová, 2021, s. 35).

Ve čtvrté fázi dochází k upevňování nových pořádků. Narůstá tlak na konformitu jedinců, skupinu ovládá strach a agresori nutí skupinu přijímat jejich normy. Oběť se většinou smíří se svojí situací a přijímá své postavení. U oběti se často objevují zdravotní problémy jako bolesti hlavy, zažívací potíže a může dojít ke zhoršení chronických onemocnění. Zvyšuje se také schopnost zakrýt existující šikanu. Šikana do těchto extrémních fází častěji dospívá v zařízeních, kde nejsou pevně dodržována oficiální pravidla. V takovém prostředí se agresorům lépe daří své normy prosazovat. Agresori využívají neutralizačních mechanismů k zakrytí svého chování. První z nich je popírání, že se něčeho dopustili. Druhé je připuštění, že se něčeho dopustili, ale považují to za normální. Třetím mechanismem je, že jedinec připouští svůj čin, ale nechce za něj nést odpovědnost (Zvírotsky, Bendl, Richterová, 2021, s. 42–43).

V páté fázi, která je nazývána totalita, nebo dokonalá šikana, dochází k vytvoření dvou skupin, a to otroků a otrokářů. V této fázi jsou všichni zařazeni nebo podrobeni. Tento typ šikany je typický například pro výchovné ústavy. Často dochází i k propojení mezi agresory a pedagogy a k psychické i mravní devastaci (Říčan, 2010, s. 127–128). Oběť tedy musí vkládat mnoho energie na své přežití. Je zcela závislá na agresorovi a stejně tak agresor potřebuje k udržení svého postavení svou oběť, proto bývá toto stádium označováno jako totalitní. Zastat se obětí v tomto stádiu šikany není možné, ani běžné školní prostředky nedokáží takto pokročilou šikanu řešit. Vyžaduje se pomoc psychologa, nebo pedagoga, který je vyškolen na řešení takto pokročilé šikany (Zvírotsky, Bendl, Richterová, 2021, s. 50).

## 1.4 Prevence šikany

Tato kapitola se zabývá prevencí šikany. Nejprve popisuje šikanu ve školním prostředí. Zmiňuje důležitá protipatření, jako jsou dozory, prvky v etické výchově, význam přezdivek atd. V závěru kapitoly je zmíněna také šikana na pracovišti, její vznik a prevence.

Prevence šikany je důležitá v každé instituci. Ve školním prostředí zahrnuje prevence řadu aktivit a opatření na různé úrovni sestavené školou, metodikem prevence, třídním učitelem apod. Některé aktivity se šikany týkají přímo, jiné nepřímo (Říčan, 2010, s. 111). Je však důležité, aby veškeré preventivní programy byly šité na míru a odpovídaly potřebám konkrétní třídy (Janošová, 2016, s. 103).

Prvním důležitým opatřením je dozor ve škole. Je jednoduchým, ale velmi účinným bodem prevence. Čím více osob je během přestávek, obědu na chodbě apod., tím méně prostoru agresori k šikaně mají. Důležité je však aktivní zapojení pedagoga do dozoru, procházení tříd a všech zákoutí, a to i místa, kam mají žáci zakázaný přístup. Možností je také využít kamery, avšak je zde problém narušování osobní svobody žáků (Říčan, 2010, s. 111–112).

Dalším opatřením je etická výchova, ta vštěpuje dětem základní společenské hodnoty a také soutěživost, úspěch, výkon. Upevňuje úctu ke každému člověku a k vzájemnému neublížení si. Před nástupem dětí do prvního ročníku je také nutné rodiče informovat o riziku šikany. Rodiče by měli mít také zastoupení ve školní radě, aby se mezi nimi a učiteli upevňovala důvěra (Říčan, 2010, s. 112).

Ve školním prostředí by rovněž neměl být podceňován vliv přezdivek. Přezdívka může nositeli nejen lichotit, ale také jej zraňovat. Přezdívka vždy souvisí s jeho nositelem, může poukazovat na jeho inteligenci, vzhled, zájmy, oblékání, nedostatky apod. Často se také stává, že si posměšků, přezdivek a ostrakizace všimne jiný spolužák, který se týraného spolužáka zastane. Takovýto zastánce má v prevenci šikany velkou roli, protože zastáncem je někdo z kolektivu třídy. Zastánce může přímo vystoupit proti agresorům, nebo oběť podporovat. Roli těchto zastánců je dobré upevňovat, ale jejich využití je možné jen v prvotních stádiích šikany (Zvírotský, Bendl, Richterová, 2021, s. 56–57).

K úspěšnému předcházení šikany ve škole je potřeba nejprve získat řádný zájem vedení školy, třídních učitelů, případně externistů o poukázání na tento problém. Všichni pracovníci by se měli také účastnit školení, jak nastalou šikanu řešit. Prvním krokem je zmapování situace ve třídě pomocí anonymních dotazníků, testů sociometrie apod. Může také proběhnout schůze učitelského sboru, na kterou jsou pozváni rodiče i žáci, ale také školní psycholog, zástupce pedagogicko-psychologické poradny apod. Ti by měli informovat o existující šikaně na škole a

poskytnout informace k tomuto tématu a podpořit preventivní opatření. Prevence je však především úkolem třídních učitelů, kteří by ve své třídě měli podporovat empatii, solidaritu, pro-sociálnost apod. pomocí zážitkových metod, třídnických hodin, aktivit během výuky, na školních akcích atp. Důležité jsou také rozhovory se všemi žáky a vzájemná otevřenost (Říčan, 2010, s. 114).

Doporučení zabývat se prevencí šikany nabízí škola také Metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení. Dle něj mají všechny školy a školská zařízení povinnost předcházet všem náznakům agresivity a šikaně mezi žáky. Také nesmí být toto chování jakkoliv akceptováno pracovníky školy. Následně pak říká, že se šikanou se setkáme prakticky v každé třídě mezi spolužáky, a to především v době přestávek, po cestě do školy, nebo v osobním volnu. Škola má dle nařízení vlády odpovědnost za žáky v době výuky a školních akcí. Dle pracovního řádu pro zaměstnance rovněž škola odpovídá za škody způsobené žákům. Metodický pokyn dále klade důraz na již zmíněnou prevenci v podobě dozorů, dostatečnou informovanost žáků o problematice šikany, evidencí případů, pravidel chování, stanovení metodika prevence, spolupráci s rodiči atp. (MŠMT, 2016, online).

Prevence proti šikaně na pracovištích často neprobíhá v takové míře, jak by měla. Opatření probíhají spíše až v případě výskytu šikany, tedy jako sekundární prevence, nikoli jako její primární prevence. I na pracovišti, stejně jako ve škole, je důležité pěstovat vhodné klima, podporovat komunikační dovednosti, provádět nácviky krizového řízení. Pracoviště by mělo vytvořit strategické plány vzhledem k příčinám, které je ohrožují. Účinný preventivní program by měl být součástí každého pracoviště a být stavěn na příslušných pravidlech a normách, posilovat komunikaci mezi pracovníky, i mezi pracovníky a nadřízenými. Měl by ukázat, jak řešit případný vzniklý konflikt a také zmírňovat celkové napětí na pracovišti. V případě primární prevence je tedy cíleno na včasné informování, odpovídající výcvik, dodržování norem a etického kodexu (Šmahaj a kol. 2016, s. 61–63).

## **1.5 Postupy při řešení šikany**

Tato kapitola se zabývá správným postupem při řešení šikany. Zmiňuje důležité termíny a postupy při vyšetřování šikany, přímé a nepřímé znaky šikany. Následně se zabývá důležitými kroky při vyšetřování, programem ZIP (základní intervenční program) a také představuje následná výchovná opatření. Dotýká se také řešení šikany na pracovišti.

Vyšetřování šikany závisí na řadě okolností a informací, které by měl vyšetřovatel zjistit. Nejprve musí najít odpovědi na tyto otázky: Jak dlouho šikanování trvá? Jak často k němu dochází? Jakými způsoby probíhá? Kdo je iniciátorem, kdo divákem a kdo spolupachatelem?

Je zde někdo, kdo se oběti zastává, nebo dává najevo svůj nesouhlas? Kterí žáci jsou šikanováni? Po tom, co zjistí tyto odpovědi, měl by zvládnout zachovat klid a chladnou hlavu. Pedagog může být velmi šokován tím, jakého chování jsou schopni dosud bezúhonní žáci s dobrými studijními výsledky i z dobrých rodin. Je však nutné dát najevo nesouhlas a odsouzení jejich jednání a poskytnout oběti co nejdříve oporu. Dobrý učitel by si měl okamžitě všimnout jakýchkoliv náznaků a problémů ve třídě. Pomoci by měl taky školní psycholog. Ten by měl zvládnout správně diagnostikovat šikanu a další problémy, které se v třídě nachází. Kromě školního psychologa může třídnímu učiteli pomoci i výchovný poradce, školní metodik prevence a v extrémních případech i policie. Policie by měla být přivolána vždy kdy šikana nabírá podobu trestného činu (Říčan, 2010, s. 74–75).

Šikanu lze identifikovat pomocí přímých a nepřímých znaků. Mezi přímé patří zejména posměch, kritika, příkazy, honění, strkání, rvačky (MŠMT, 2016, online). Pedagog by měl být schopen tyto ukazatele vyhodnotit, zda o šikanu jde či nikoli, protože tyto znaky nemusí samy o sobě ihned značit šikanu. Jde o ní především v případě, když je napadené dítě výrazně slabší, nebrání se a snaží se utéct. Ostatní se k němu chovají nenávistně a nepřátelsky a nejde jen o kamarádké pošťuchování (Říčan, 2010, s. 75–76). Nepřímé znaky může pedagog pozorovat například o přestávkách, kdy je dítě často samo, při týmových hrách jej do týmu nikdo nechce, také se bojí mluvit před třídou, zhoršuje se mu prospěch a často chybí. Mnoho znaků mohou vyzpozorovat i rodiče. Dítě si například domů nevodí kamarády, chodí do školy nerado a má z ní strach, chodí hladové a bez peněz nebo pomůcek, usíná s pláčem, má nevysvětlitelná zranění atp. (MŠMT, 2016, online). V případě, že mají rodiče podezření na šikanu ve školním prostředí, je nutné toto podezření ihned nahlásit třídnímu učiteli, nebo jinému pověřenému zaměstnanci školy (Říčan, 2010, s. 75–76).

Správné vyšetřování šikany zahrnuje tři kroky. Nejprve učitel provede rozhovory s informátory a oběti, poté se svědky, v poslední řadě s agresory. Cílem tohoto pořadí je připravit si co nejvíce usvědčujícího materiálu na agresory, kteří budou s největší pravděpodobností zapírat. Pokud je učitel například informován od některého žáka, nejprve provede rozhovor s ním. Nechá mluvit samotného a potom se doptává na co nejvíce informací a podrobností, aby zjistil, co se dělo, co kdo říkal a kdo u toho byl a kdo je vlastně agresorem a obětí. V potaz je důležité vzít i vztah tohoto informátora k nim, a tak posoudit věrohodnost informací, které mohou být vymyšlené, nebo pouze planým poplachem. Pokud referentem není oběť, je rozhovor s ní dalším důležitým krokem. Při rozhovoru s obětí je důležité přistupovat citlivě a chápavě, situace mu může být i nepříjemná a může ze strachu také zapírat. Vše je

následně zaznamenáno a oběti je poskytnuta ochrana například o přestávkách, nebo cestě domů. Ta má za úkol zamezení týraní, ale často se díky ní prozradí, že šikanu někdo nahlásil a problém se nějak řeší. Cenné informace může poskytnout i rodina, která ví, jak se dítě doma projevuje a případně pomohou i další svědkové. Celým vyvrcholením vyšetřování je rozhovor s agresory. K setkání oběti a agresora při rozhovoru nesmí dojít, ale často se tato chyba stává. K agresorům je možné využít tvrdší přístup než k traumatizované oběti, ale i tak s nimi není dobré jednat, jako s nenapravitelnými zločinci a je nutné brát ohled na jejich práva (Říčan, 2010, s. 81–84).

V prvních dvou stádiích šikany je možné použít nejrůznější metody k budování správného klimatu a rozvíjení osobností žáků. Často užívané jsou zejména metody sociální výchovy a takzvaná metoda usmíření celé třídy, prostřednictvím vhodných rozhovorů a aktivit. Lze využít také základní intervenční program ZIP, který slouží k léčbě počátečních stádií šikany. Použít ho je možné jednorázově i opakovaně. Program je třeba si upravit vzhledem k typu zařízení, věku dětí, pohlaví, závažnosti šikany a forem šikany, které ve skupině probíhají. Tento program slouží převážně k sebe-uzdravení skupiny, jejich vnitřních poměrů a k posílení celkové odolnosti skupiny. Do tohoto programu se zapojují třídní učitelé, metodici prevence, výchovní poradci, vychovatelé. Aby tento terapeut byl skutečně úspěšný, měl by absolvovat zážitkový výcvik ve skupinové práci a webinář. Ve třetím stadiu je již třeba využít specializovaný program proti šikaně. Ve čtvrtém a pátém stadiu je třeba vytvořit novou konstelaci žáků. Jádro agresorů je ze skupiny vyloučeno a občas je potřeba skupinu i rozdělit a sloučit s jinou třídou (Kolář, 2011, s. 233–236).

Mezi následná výchovná opatření vůči agresorům patří udělení napomenutí, důtky třídního učitele, nebo ředitelské důtky, či podmíněčné vyloučení ze studia. Žákovi nebo studentovi může být snížena známka z chování a může být i přesunut do jiné třídy. V extrémních případech může být doporučeno rodičům, aby agresor navštívil středisko výchovné péče. Agresorovi může být prostřednictvím řízení sociálně právní ochrany dítěte nařízen i ústavní pobyt. V určitých případech by měla být informována také policie. Samotná škola pak aplikuje opatření ve výchově a oběti nabídne psychoterapeutickou péči (Zeman, 2001, online).

V případě šikany na pracovišti je důležité nejprve porozumět důvodům, které k šikaně vedly. K tomuto pomohou tzv. zprostředkovatelé, tedy někdo, kdo vyslechne všechny aktéry mobbingu, nebo bossingu. Tato osoba může být někdo z kolektivu, i mimo pracovní tým. Tato osoba tak oběti dodá odhodlání řešit problém. Zprostředkovatel by měl rovněž informovat zaměstnavatele. Měl by být nestranný a nabízet oběma stranám konfliktu vzájemné pochopení a dojednání podmínek soužití na pracovišti (Šmahaj a kol. 2016, s. 63).

## 2 Druhy šikany

V předchozích kapitolách již byly přiblíženy fáze šikany ve školním prostředí, prevence šikany a postupy při řešení. Přiblížena byla stručně i prevence a řešení šikany na pracovišti a ukotvení v dokumentu MŠMT. Tato kapitola se těmito prostředími bude zabývat i nadále. Poskytne více informací a termínů o šikaně v prostředí školním, na pracovišti a dalších. Stručně je zde přiblížena i šikana ve volnočasových institucích, nebo v domácím prostředí. Poslední podkapitola se zabývá problematikou kyberšikany.

### 2.1 Šikana ve školním prostředí

Tato podkapitola se zabývá šikanou ve školním prostředí. V první části jsou popsány dva výzkumy šikany. První výzkum z roku 2002 v České republice a druhý celoevropský z roku 2019. Na nich je možné pozorovat rostoucí míru šikany ve školách. Následně je přiblíženo klima školních skupin, především pak školní třídy, její specifika a vztahy ve třídě. Na závěr se kapitola dotkne tématu šikany učitelů.

V českém školství se v posledních letech velmi rozmohl fenomén šikany. Již na počátku 21. století bylo dle výzkumu Michala Koláře a Miluše Havlínové 41 % dětí, fyzicky či psychicky šikanovaných. Výzkum byl proveden na 66 základních školách. Toto vysoké číslo bývá přisuzováno zejména bagatelizaci problematiky šikany (Fencel, 2002, online). Dle aktuálnějšího celoevropského výzkumu z roku 2019 vyšlo najevo, že k šikaně dochází u 47 % případů občasně a u 14 % pravidelně. Do výzkumu se zapojilo 515 respondentů, kteří posuzovali šikanu na jejich škole napříč Evropou. Hodnocena byla také míra tolerance šikany, kdo a jakým způsobem šikanu řeší, vyškolení personálu, důraz na prevenci, zapojení externistů apod. K prevenci šikany však dochází dle výzkumu na 80 % škol. Proti šikaně jsou rovněž vždy aplikována opatření, avšak různými způsoby, jako jsou schůze, debaty, spolupráce s rodiči s poradci apod. Rovněž vyplynulo, že 20 % škol nemá žádný stanovený postup při řešení šikany (School education gateway, 2019, online).

Čísla výzkumů ovlivňuje i klima a povaha dětské skupiny. Žáci v takové skupině se dokáží semknout a mnohdy si ani sami neuvědomují, co že se v jejich přítomnosti vlastně děje. Tuto skupinu organizuje učitel. Žáci v ní mají předepsané úlohy, role a postoje vůči sobě navzájem i vůči učiteli. Očekává se, že žáci budou plnit úkoly učitelů a naslouchat jim. Z těchto menších třídních jednotek je pak utvořena škola samotná. Šikana probíhá většinou ve třídě mezi spolužáky, ale může k ní dojít i mezi třídami např. o přestávkách, mimoškolních akcích, nebo jako soupeřivost mezi třídou A a B. V rámci třídy se žák dále dostává do menších výběrových

skupin, které si sám zvolil (například kamarádi) a nevýběrových skupin (skupinová práce ve výuce). Na tyto zákonitosti je třeba vzít ohled při boji proti šikaně, neboť ve třídě je velký počet dětí, které spolu tráví hodně času. Třída samotná je nevýběrovou skupinou plnou dětí z různých společenských vrstev, kultur a standardů. Ze začátku školní docházky sice všechny děti naslouchají svému učiteli a vzhlížejí k němu, ale to se postupem času mění. Toto uzpůsobení vede jednak k častému žalování, ale i solidaritě mezi dětmi, které se například znají mezi sebou ze školky, žijí ve stejné ulici, nebo znají paní učitelku z dřívějšího. Děti se však individuálně i sociálně každým rokem vyvíjí a třída se začíná krystalizovat. Postupně se upevňuje moc některých žáků a jiní se jim podřizují. Žalování ubývá a děti si spory vyřizují spíše sami mezi sebou. Vliv učitele ve třídě značně slábne a z „monarchie“ se stává „konstituční monarchie“ a na závěr „demokracie.“ Tato třídní „demokracie“ je však velmi ohrožována neustále hrozící šikanou. Třída má tedy dvě tváře, jedna je oficiální a druhá neoficiální. Té oficiální vládne pedagog, ale ta neoficiální mu zůstává skryta, a právě v ní často šikana probíhá. Učitel by tak měl mít přirozenou autoritu, mít důvěru ve třídě, klást důraz na etickou výchovu, aby tato neoficiální stránka třídy nezískala převahu a nesklouzla k šikaně (Říčan, 2010, s. 48–50).

S šikanou se můžeme setkat také ze strany učitele k žákovi. Důvodem k takovému chování ze strany učitele je většinou vlastní selhání ve výchově a výuce. Žádnou vzácností nebývá ani učitel šikanovaný žáky. Šikana učitele probíhá většinou verbálně. Typickými projevy je neúcta, sprosté nadávání, nerespektování pedagoga apod. Pedagogové se často obávají informovat o šikaně a považují ji za své selhání, slabost a nedostatečnou autoritu. Tento typ šikany se pak často řeší až v extrémních stádiích (např. při fyzickém napadení) což je již velmi obtížné řešitelné (ČŠI, 2019, online).

## **2.2 Šikana na pracovišti**

Tato kapitola se zabývá šikanou na pracovišti. Nejprve objasňuje pojmy mobbing a bossing. V další části jsou představeny dva výzkumy zabývající se šikanou na pracovišti. První výzkum Univerzity Palackého v Olomouci a druhý zahraniční výzkum z Velké Británie. V poslední části se kapitola zabývá šikanou z právního hlediska.

V souvislosti se šikanou na pracovišti existují dva pojmy, mobbing a bossing. V případě bossingu dochází ze strany nadřízeného zaměstnance ke zneužívání postavení, ponižování a zastrahování podřízeného. Je to například zadávání nesplnitelných nebo ponižujících pracovních úkolů, ironické poznámky, kritizování, podceňování, pronásledování, vyhrožování apod. Mobbing představuje totožné projevy, ale šikanovaný je nadřízený zaměstnanec, nebo zaměstnanec na stejné pracovní pozici, nebo kolega z týmu (Šmahaj a kol. 2016, s. 14–15).



V České republice probíhaly výzkumy tohoto tématu v omezené míře. Výzkum provedla například Univerzita Palackého Olomouc, a to v roce 2015 formou elektronických dotazníků. Výzkum byl proveden u 3746 osob, z nichž uvedlo 20 %, že v posledních 6 měsících pocítili šikanu v různé podobě na vlastní kůži. Největší část těchto respondentů pracovali ve veřejném sektoru a šikanování jsou spíše řadoví zaměstnanci, kteří představují necelých 84 %. V rámci krajů je nejvíce zasažený Zlínský kraj, kde se k šikaně přiznalo 31,43 % osob. Výsledky nebyly valné ani v kraji Vysočina, v Karlovarském kraji a Olomouckém kraji (Šmahaj a kol. 2016, s. 109–115). Ve srovnání s výzkumem ve Velké Británii, šikanu na pracovišti zažilo zhruba 29 % osob. Nejvíce šikanují manažeři jednotlivých oddělení své podřízené, nebo kolegové mezi sebou navzájem. Z výzkumu dále vyplynulo, že jsou o 11 % častější obětí ženy než muži. Cílovou skupinou jsou také etnické menšiny, kteří zažili šikanu ve 45 % případů. Šikanu zažil také každý pátý s jinou sexuální orientací než heterosexuální (agency central, 2011, online).

Co se týče oblasti zákona neexistuje v České republice přímý zákon na ochranu obětí mobbingu, stejně jako na ochranu obětí školní šikany. Problém šikany na pracovišti se v České republice, začal řešit až okolo roku 2000. V některých zemích jako je Švédsko, Nizozemsko nebo Velká Británie se považuje šikana za trestný čin, a to již od 90. let 20. století. První přímý a oficiální zákon proti mobbingu samotnému přijalo v roce 1993 Švédsko, následovala Velká Británie a Jižní Korea (Šmahaj a kol. 2016, s. 109–115). Ve Velké Británii se na šikanu, definovanou jako obtěžování rovněž vztahuje zákon o rovnosti z roku 2010. Zákon v tomto případě zohledňuje aspekty jako věk, pohlaví, sexuální orientaci, rasu, náboženství apod. (agency central, 2011, online).

Při právním vymezení je důležitý také pojem diskriminace, který je antidiskriminačním zákonem v České republice definován jako zacházení s jednou osobou méně příznivě než s druhou ve srovnatelné situaci. Diskriminaci lze dělit na přímou a nepřímou. Přímá je například propuštění ženy z důvodu těhotenství, nepřímá je například neochota přijmout opatření pro práci postiženého jedince. Diskriminace je na rozdíl od mobbingu a bossingu přímo uvedena v zákoně 198/2009 Sb. Zákaz šikany na pracovišti také vyplývá ze zákoníku práce, nebo občanského práva. Jednání mobera může být rovněž stíháno přestupkovým zákonem, nebo trestním právem v případě, že se jedná o trestný čin (Šmahaj a kol. 2016, s. 72–75).

### **2.3 Šikana v dalších prostředích**

Tato kapitola objasňuje problematiku šikany v některých dalších prostředích, kde se může vyskytnout. Nejprve vymezuje, kde všude může k šikaně dojít. Podrobněji pak rozebírá šikanu

ve volném čase, šikanu v domácím prostředí, šikanu k postiženým a šikanu ve výchovných a nápravných zařízeních, která může nabývat až extrémních forem.

Se šikanou se člověk může setkat v prakticky každé instituci a prostředí s více členy. K šikaně dochází ve školách a školských zařízeních v nápravných zařízeních jako jsou věznice, výchovné ústavy, diagnostické ústavy apod. K šikaně může docházet i ve volnočasových zařízeních jako jsou nízkoprahová zařízení, sportovní kluby, skautská hnutí, tábory apod. (Šíp, 2002, online). V neposlední řadě pak například v domovech seniorů, nebo stacionárních zařízeních. Opomíjena by neměla být ani šikana mezi sourozenci. V případě že k šikaně dochází ve školských nebo jiných zařízeních mělo by zařízení postupovat dle svého preventivního programu (Šíp, 2002, online).

Jednou z možných příčin šikany může být i nuda a nekvalitní trávení volného času. Volný čas je nedílnou součástí života a tvoří jeho velkou část. Jedině ovlivňuje jak po psychické, tak fyzické stránce. Ve volném čase může k šikaně docházet, i přes to, že je sdružování dětí ve volnočasových institucích postaveno na dobrovolnosti. Jedinci by tedy zde měli mít společné hodnoty, myšlenky a zájmy. Právě volnočasové instituce by tedy měly napomoci ke kvalitnímu trávení volného času, hodnotám a předcházení šikany (Pospíšilová, 2010, s. 14–16).

K šikaně může však docházet i v rodině, která je jedním z nejdůležitějších faktorů v životě dítěte, a to především mezi sourozenci. Dítě má velmi silný citový vztah s osobami, které o něj pečovaly. Dítě si rovněž rodinu nemůže vybrat a rodina má stěžejní vliv na výchovné působení a určuje jeho směr. Vliv má také to, jak se k sobě rodiče dítěte chovají. Kvalitu vztahů mezi sourozenci ovlivňuje věk, pohlaví, pořadí, ve kterém se děti narodí, pozornost rodičů k dětem atp. Prvorozené dítě narozením mladšího sourozence ztratí výchozí postavení u rodičů a může z jeho strany docházet k šikaně mladšího sourozence. K šikaně může docházet i při větším počtem dětí v rodině, kdy má nejstarší jakousi vládu nad ostatními. Mezi větším počtem dětí se postavení v rodině mohou formovat různě v závislosti na okolnostech. Příchod dalšího sourozence do rodiny bývá pro starší dítě vždy obtížný, neboť dítě znejistí ve svém postavení. Zabránit špatným vzorcům chování mohou hlavně rodiče, správnými vzory, věnování se dětem stejně, společnými aktivitami s rodiči atp. (Pospíšilová, 2010, s. 63–75). Pozor však na zaměnění šikany v domácím prostředí s pojmem domácí násilí, ke kterému dochází především mezi manželi, ze strany rodičů k dětem, nebo k seniorům. Domácí násilí bývá chápáno jako: *„fyzické, psychické anebo sexuální násilí mezi blízkými osobami.“* Dochází k němu většinou opakovaně a v soukromí. Jeho intenzita se většinou stupňuje a týraný ztrácí schopnost toto jednání řešit (§ 199 odst. 1 zák. 40/2009 Sb.).

K šikaně může rovněž docházet u postižených osob. Ty jsou součástí společnosti sice od nepaměti, ale postavení společnosti vůči nim se měnilo. Přicházející inkluze, tedy nevyčleňování postižených ze společnosti je zanáší do mnoha institucí. Jejich kvalitní inkluze do nejrůznějších typů zařízení závisí na hodnotách, informovanosti a připravenosti uživatelů i vedení instituce. V ohled je třeba brát skladbu skupiny, z hlediska sociálního a z hlediska jejich vzdělání, věku, pohlaví atp. aby inkluze proběhla co nejkvalitněji (Pospíšilová, 2010, s. 165–173). K šikaně může tedy docházet jako důsledek špatné inkluze ze strany nepostižených dětí, tak i ve stacionárních zařízeních mezi postiženými navzájem.

Se šikanou v jejích nejextrémnějších formách se můžeme setkat zejména u jedinců s patologickým chováním. S takových chováním se v mírnějších formách lze setkat i v běžných školách a zařízeních. V těch závažnějších pak v diagnostických ústavech, výchovných ústavech a věznicích. Za patologické chování můžeme považovat nezdravé, abnormální a obecně nežádoucí společenské chování. Při řešení takového chování je důležitý kladný postoj odborníka k člověku, teoretický i praktický přehled a představa růstu tohoto člověka (Labáth, 2001, s. 121). Šikana v těchto zařízeních se tedy často již neobejde bez odborné pomoci z vnějšku, často je důležitá nejen pomoc psychologů a psychoterapeutů, ale i činnost policie. Pokud dojde ke trestnému činu, na agresora je uvaleno trestní stíhání, a to zejména v případě vydírání a ublížení na zdraví. V případě materiálních škod, lze využít občansko-právní řízení (Šíp, 2002, online).

## **2.4 Kyberšikana**

Tato podkapitola se zabývá problematikou kyberšikany. Nejprve je pojem definován a následně podkapitola přibližuje, jakou formou šikana probíhá a pro koho je tento typ šikany typický. V posledním odstavci jsou uvedeny některé pojmy související s kyberšikanou.

Kyberšikanu můžeme definovat jako šikanu, která se odehrává částečně, či úplně ve virtuálním prostoru prostřednictvím elektronických médií. Její vymezení je obtížné, protože se jedná o nový fenomén s rychlým vývojem jeho forem a podob (Zvírotský, Bendl, Richterová, 2021, s. 70). Jedná se o specifický případ šikany, který spočívá v tom, že se na internetu, nebo sociálních sítích o oběti zveřejňují nepravdivé, nebo intimní informace a obrázky. Tyto obrázky mohou být upravené či nikoli, ale mají za cíl oběť zostudit a ponížit. Při tomto typu šikany však chybí typický asymetrický vztah mezi obětí a agresorem. V tomto případě totiž agresor zůstává mnohdy anonymní a šikana je často jakousi pomstou, nebo ji může provádět někdo, kdo je šikanovaný ve skutečném životě. Internet může být však také nástrojem umocňujícím běžnou

šikanu. Například při pořízení videa, na kterém je oběť bita, nebo je zachycena její reakce na nějaký krutý žert (Říčan, 2010, s. 24).

Kyberšikana je typickou formou šikany tzv. internetové generace, tedy lidí narozených ve třetím tisíciletí. Příslušníci této generace jsou ve většině případů zvyklí používat internet od brzkého věku a také jsou k němu připojeni téměř vždy a všude, takže mohou okamžitě pořizovat jakékoliv záznamy a zveřejňovat je. Kyberšikana je ze strany autorit často podceňována. Přitom se jedná o nebezpečnou formu šikany, která může probíhat kdykoliv, kdekoliv a agresor může zůstat anonymní. Do problematiky šikany může být klidně zataženo mnohem více lidí než při běžné šikaně. Právě tato forma skrytého násilí může být velmi nebezpečná svou nenápadností a velmi obtížnou prokazatelností i řešením (Zvírotský, Bendl, Richterová, 2021, s. 14).

V souvislosti s kyberšikanou se objevuje několik pojmů. Jedním z nich je kyberoběť. Jedná se o osobu napadenou ve virtuálním prostoru sociálních sítí, diskuzních fór prostřednictvím elektronických médií. Může se jí stát kdokoliv, i ten kdo byl agresorem, nebo kyberagresorem, tedy agresorem ve virtuálním prostoru. Kyberagresor nebývá přímo konfrontován s důsledky svého jednání a často je to někdo, kdo by v klasické šikaně agresorem být nemohl. Další termín kyberstalking představuje stalking neboli nebezpečné pronásledování ve virtuálním prostředí, kdy se útoky, pronásledování a výhrůžky odehrávají na sociálních sítích. Typický je i přímý kontakt agresora a oběti, při kterém dochází k vyhrožování. Složitým pojmem k vymezení je kyberškádlení. U tohoto typu škádlení se z důvodu, že se odehrává ve virtuálním prostoru, jen velmi těžko určuje jeho hranice (Zvírotský, Bendl, Richterová, 2021, s. 70).

### 3 Účastníci šikany

Kapitola se zabývá účastníky šikany. Do procesu šikany zasahuje široká škála osob. Proto, abychom mohli říct, že se jedná o šikanu je nezbytný agresor a oběť, avšak v tomto procesu působí celá řada dalších jedinců, jako jsou svědci šikany, kterými mohou být například spolužáci. Dále pak rodina, která hraje klíčovou roli, pedagog a další osoby ve školství, kteří se zabývají řešením tohoto problému.

Karpman (1968) vytvořil teorii dramatického trojúhelníku, ve kterém popisuje účastníky nejrůznějších interakcí, her, vztahů ve skupině/třídě apod. Zjednodušil je do tří hlavních rolí. Na vrcholu trojúhelníku je kat (agresor), který je zlý, krutý bezcitný, násilnický, přísný a autoritativní právě jako kat. Jeho mírnější verzi pak lze popsat jako tyrana, který je agresivní spíše slovně. V pravém rohu trojúhelníku je oběť. To je osoba nevinná, čistá a bezmocná, křehká a pasivní. Je neobratná a nedokáže se bránit katovi. V levém dolním rohu je pak zachránce, též nazývaný spasitelem. To je jedinec laskavý, vyrovnaný, ušlechtilý, altruistický a připravený bránit utiskované. Jeho pomoc však může být až neadekvátní (Petitcollin, 2008, s. 21–23).

#### 3.1 Osobnost agresora

Tato podkapitola se zabývá osobností agresora. Popisuje jeho typické znaky, povahu a chování. Následně jsou popsány nejběžnější tři typy agresorů. V další části se podkapitola zabývá rodinným prostředím agresora a dědičnými vlastnostmi.

Agresor, nebo též šikanující je ten, kdo se aktivně účastní šikany, nebo ji vede. Pro agresora bývají typické jisté znaky, mezi které patří větší tělesná zdatnost, obratnost. Tu však může vyvážit bezohledná a krutá povaha, klidně i u tělesně slabšího jedince. Ve výrazech a mimice agresora lze často pozorovat hrubost a bezohlednost, avšak takovéto chování může být klidně také skryto za nevinnou tvář a úsměvem. Respektive osoba může být přehnaně milá, působit před autoritami a ostatními jako přátelský jedinec. Agresorem bývá také často rváč a horkokrevný jedinec, tedy osoba vznětlivá, impulzivní a konfliktní. Šikanující si však může velmi dobře vybírat místo a čas, nemusí to být nutně na první pohled znát (Říčan, 2010, s. 54).

Agrese a šikana bývá často spojována také s porušováním pravidel a norem chování. Dopouští se nekázně, drzosti, lhaní, podvádění a ničení věcí. Agresor však může být rovněž skrytý za slušností a milou loajální povahou. Rovněž tak může a nemusí jít například ve škole o žáka se slabším školním prospěchem či být osobou s malým či žádným svědomím. Může i nemusí vědět, že to, co dělá je špatné a rovněž mít strach, že jeho chování bude odhaleno. U

ostatních bývá neoblíbený, ale není výjimkou, že se jedná o lídra skupiny. Rovněž jde často o osoby s nedostatečným sebevědomím, s pocity méněcennosti a závistí vůči ostatním. Často se jedná o osobu dominantní, panovačnou, která ráda ovládá druhé. Chce mít moc, je krutý, škodolibý a zlomyslný, rád ubližuje druhým. Rovněž mívá omezenou schopnost empatie, vciťování se. Častou výmluvou bývá, že se jednalo jen o legraci, což lze občas těžko posoudit, zda z jejich strany opravdu chybí empatie, nebo ne (Říčan, 2010, s. 54–56).

Podle Michala Koláře (2004) existují 3 typy agresorů. První z nich je hrubý, primitivní a impulzivní. Druhý naopak velmi slušný, kultivovaný, avšak narcistický, se sadistickými tendencemi zejména v sexuální oblasti. Třetím typem je tzv. srandista. Ten, i když myslí věci z legrace, nedokáže často určit tu správnou míru. Bývá optimistický, dobrodružný, oblíbený a vlivný (Říčan, 2010, s. 56). V případě mobbingu existují dle Hubera (1995) jiné tři typy agresorů, a to náhodní, kteří vznikají na základě nedorozumění a jejich vztah přerůstá v trvalejší konflikt. Dalším typem jsou srůstající agresori, kteří mají soutěživou a agresivní povahu. Šikanu užívají k dosažení vlastních cílů, či potvrzení vlastní hodnoty. Mezi pachatele lze zahrnout i spolupracující jedince, kteří šikanu přehlížejí a tím se podílejí na jejím utvrzení (Šmahaj a kol. 2016, s. 29).

Co se týče genetiky rodiny, agresivita bývá často i vlastností zděděnou a utváří se především v prvních letech života. Jedinci si často z rodinného prostředí odnáší nedostatečný zájem o jejich osobu, citový chlad, fyzické i psychické násilí, narušené a konfliktní domácí prostředí atp. Agresor může pocházet z jakékoliv společenské vrstvy, není tedy výjimkou ani u jedinců z dobře postavených rodin. Agresorem se může být rovněž jedinec, který si šikanou prošel dříve například v jiné škole (Říčan, 2010, s. 56–57).

### **3.2 Osobnost oběti**

Pro tuto podkapitolu je stěžejní osobnost oběti. Nejprve ji definuje, obeznámí s jejími typickými znaky a způsoby chování. Představí také způsoby, kterými dochází k izolování a vyčleňování jedince. Nakonec se zabývá rodinným prostředím a jeho riziky pro budoucí záměr k šikaně.

Pojem oběť má dva významy. Anglický výraz „victim“ označuje osoby, které se staly obětí trestného činu, násilí, nebo byly zneužity. Druhý výraz „sacrifice“ má náboženský význam ve smyslu obětování se (Janošová, 2016, s. 196). Oběť bývá také často označována za černou ovci ve skupině. Jde o jedince, který je jim nesympatický, nebo se chová v rozporu s normami členské skupiny. Respektive ohrožuje naplnění identity a jednotnosti skupiny (Janošová, 2016, s. 199–303).

Nejčastěji se však setkáváme s šikanovanými jako jedinci, na něž se opakovaně zaměřuje agrese nejčastěji vrstevníků a oni se neumí nebo nedovedou bránit. Podobně jako mají někteří jedinci sklon šikanovat, mají i někteří jedinci sklon být šikanováni. Například pokud je žák v jedné třídě šikanován, je velká pravděpodobnost, že bude i v druhé, nebo se stane obětí šikany v dalších sociálních skupinách. Typickými prvky může být tělesná slabost, nápadné vnější znaky jako silné brýle, obezita atp. Často se oběti stávají i rasově odlišní jedinci, cizinci a osoby s jiným stylem, vzhledem, standardy chování, zvyky atp. Ohroženi jsou rovněž neurotičtí, plaší, ustrašení a introvertnější jedinci. Mohou to být však i osoby hyperaktivní, osoby se sníženým intelektem, provokující jedinci, kteří se snaží upoutat pozornost, sobečtí, submisivnější, nemocní, nováčci v kolektivu, či sociálně slabší osoby. I přes to, je nutné říci, že se obětí může stát kterýkoliv jedinec (Říčan, 2010, s. 58–61). Na pracovištích se naopak obětí šikany stávají především jedinci zodpovědní, motivovaní a komunikativní, kteří se podílejí na dobru firmy (Šmahaj a kol. 2016. s. 30).

Šikanovaní jedinci se v kolektivu často cítí přehlíženi, nebo nežádoucí. Jejich snahy připojit se k ostatním bývají odmítány. Skupina je vyčleňuje a jsou izolováni. To, co oběť řekne, je ostatními považováno za trapné. Od oběti často nechťejí ostatní ani pomoci. Ostatní tak přestávají vnímat jeho bolest a příkoří. Oběti se tak začínají cítit zcela opuštěné a mají pocit, že přichází také o svá práva (Janošová, 2016. s. 199–200).

Riziko, že se dítě stane obětí šikany zvyšují i různé faktory v rodině. Cokoliv dítěti brání získat oblibu, vliv a podlamuje jeho sebevědomí co ho oslabuje a stává se díky tomu zranitelným to může nahrát, aby se stalo obětí šikany. Negativní vliv může mít také přehnaná péče rodičů a strach o své dítě, které tak nezíská potřebné zkušenosti do života. Dále také rozmazlování jedináčka, kdy dítě není zvyklé na vrstevnickou skupinu. Rodina s násilnickými problémy může vést dítě jak k budoucí roli oběti, tak i agresora (Říčan, 2010, s. 62–63).

### **3.3 Svědci šikany**

Tato kapitola se zabývá kolektivem a svědky šikany. Popisuje, jak šikana na kolektiv působí a ovlivňuje jej a dále pak popisuje roli zastávce oběti, o jaký typ jedince se jedná a jak na kolektiv může působit.

Šikanující nešikanuje často jen pro radost a výhody, které díky šikaně získá, ale i kvůli tomu, aby se v kolektivu předvedl svou moc a získal obdiv spolužáků. Chlapci se šikanou slabšího chlapce mohou chtít předvést před spolužačkami a získat respekt ostatních chlapců. Děti, které jsou svědky šikany jsou opakovaně vystavovány něčemu, co je považováno za špatné a je v rozporu s normami. Toto trýznění však pro ně může být velmi atraktivní

podívanou. Těmito zkušenostmi spojenými se strachem, kdy si uvědomují, že i ony se mohou stát obětí, se mění mentalita třídy a ostatní se s přitvrzující šikanou přidávají na stranu agresorů. Kdo dá tedy najevo svůj nesouhlas tak žaluje a vystavuje se riziku, že se sám stane obětí šikany (Říčan, 2010, s. 64).

I přes to se v kolektivu může objevit zastánce oběti. Těchto jedinců je ve skupině však menšina a v dívčí skupině se téměř neobjevují. Většinou se jedná o prosociální jedince se smyslem pro odpovědnost, který si přináší z rodiny. Jsou ochotní, vlivní. Čím více je takovýchto jedinců ve skupině, tím spíše je skupina odolná bránit se šikaně. Jejich značného dobrého vlivu na skupinu je třeba si vážit (Říčan, 2010, s. 64–65). Tato osoba bývá také některými autory popisovaná jako zachránce, avšak pozor, aby se nejednalo spíše o takzvanou „medvědí službu.“ Může totiž dojít také k negativnímu dopadu této pomoci, kdy zachránce oběti připomíná dluhy a své skutky a může také oběť manipulovat k vytvoření určité závislosti na jeho osobě a pomoci (Petitcollin, 2008, s. 23). S tímto jedincem se však můžeme setkat pouze v prvních třech stádiích šikany, pak to již není možné. Zastánce má rovněž velký vliv na prevenci šikany (Zvírotský, Bendl, RichtEROVÁ, 2021, s. 56).

### **3.4 Osobnost pedagoga**

Podkapitola popisuje osobnost pedagoga a jeho vliv na spoluúčast šikany. Popisuje, jakou hraje roli ve třídě a jakých negativních faktorů se mnohdy nevědomky dopouští. Správný postup při řešení šikany je podrobně popsán v podkapitole „Postupy při řešení šikany.“

Pedagog má značný vliv na třídu. Zvláště pak třídní učitel, který odpovídá za správné klima, vztahy a vzájemný respekt ve třídě. Je jakousi hlavou celé skupiny. Stejně tak však může mít vliv na spoluúčast šikany, nejčastější chybou je to, že šikaně dostatečně a správně nepředchází. Učitel může k šikaně často přispět také ostrakizováním jedince, nebo chybným použitím a vyhodnocením sociometrických metod, které slouží k měření vztahů ve skupině. Mnohdy také ignoruje známky šikany anebo jim nepřikládá důležitou váhu a často říká, ať si to děti vyřeší mezi sebou. V případě drobných sporů a křivd je tento postup správný, avšak mnohdy je těžké odhadnout, zda nejde o nic vážnějšího (Říčan, 2010, s. 66–67).

U učitelů se můžeme často setkat s nevědomou sympatií s agresory. I on má často chuť porušit pravidla a normy, když je rozčilený a řešit problémy násilím. I přes to může mít šikanující žák u učitelů značný vliv a sympatie, učitelům pomáhá a je mezi nimi vzájemná důvěra. Mnohdy se tak učitel stává spojencem při šikaně, i když nevědomě. Do procesu šikany zasahují nejen pedagogové, ale i školní psycholog, výchovný poradce a další. Tito aktéři již byli zmíněni v předchozích kapitolách (Říčan, 2010, s. 68).



### 3.5 Rodina

Rodina hraje při prevenci, vzniku i výskytu šikany klíčovou roli. Podkapitola nejprve upozorní na důležitost prevence ze strany školy k rodině, následně rozebere rodinu agresora, co je pro ni typické a jakých chyb se při řešení šikany často dopouští, následně pak rodinu oběti a rovněž chyby a správné postupy při řešení tohoto problému.

V přechodících kapitolách již zaznělo, že značný vliv na to, zda má dítě sklony být šikanovaný, nebo být agresorem má rodina. Pokud škola, či jiná instituce rodiče na možné výskyty šikany neupozorní, dochází často k přehlížení náznaků a rodiče si neuvědomují, že se tento problém může týkat i jejich dětí. Jsou pak bezradní a v šoku, mohou se i obviňovat, že za to mohou oni (Říčan, 2010, s. 68).

Rodina agresora v drtivé většině případů neví o tom, že jejich dítě se šikany dopouští. Pokud se to dozví, mají tendenci to bagatelizovat jako rošťárnu či jednorázovou hádku nebo potyčku. Jiní dítě tvrdě potrestají, což v něm další agresí spíše jen podpoří, nebo sami šikanu uznávají, a dokonce pro ni svého potomka obdivují, že se v životě neztratí a poradí si, což je časté v zejména rodinách násilnými a jinými problémy. Mohou jej také před učiteli tvrdě hájit a bránit a situaci si nedokázat připustit. Jsou však mezi nimi i prosociální lidé, jimž se například výchova vymkla z rukou kvůli pracovní vytíženosti, početné rodině a podobně a mají zájem tento problém řešit (Říčan, 2010, s. 69).

Rodiče oběti se o šikaně většinou dozvědí dříve než rodiče agresorů. Děti se s problémem svěří, nebo jsou zjevné typické znaky, popsány v předchozích kapitolách. I přes to doma často prosí, aby to škole nebylo oznámeno, buď ze studu, nebo strachu, že škola nic nevyřeší, nebo mají pocit, že to prostě k dětství patří. Rodiče dítěti často radí, ať agresory ignoruje a nebrání se, aby se více nerozduřili. Často ho také obviňují, že si za to může samo a ať si to rovněž samo vyřídí. Mnozí však zareagují správně, dítě emočně podpoří, zajistí mu ochranu, získávají si další informace a spolupracují se školou. Problém nastává, když škola nespolupracuje s nimi a snaží se problém smést z povrchu (Říčan, 2010, s. 69–70).

## 4 Následky šikany

Tato kapitola se zabývá následky šikany na člověka. Nejprve přiblíží následky šikany obecně. Pak představí, s jakými následky se člověk může setkat od těch nejméně závažných až po nejzávažnější, od krátkodobých až po ty, co jej mohou omezovat až do dospělosti. Následně přiblíží psychické následky a podrobněji rozebere ty nečastější, jako je posttraumatická stresová porucha, deprese a další. V druhé podkapitole se zabývá zdravotními následky, jako jsou fyzická zranění, snížení imunity, podvýživa apod. V poslední části je zmíněno trávení volného času obětí a navazování sociálních vztahů. Jsou zde přiblíženy negativní důsledky sociální fobie a dalších vzniklých obtíží a psychických poruch na volný čas a na sociální vztahy obětí šikany.

Na začátek je třeba poznamenat, že šikana zanechá následky nejen na obětech, ale i na agresorovi, svědcích, učitelích, rodině a všech, co se do problematiky šikany jakkoliv zapojili. Pro práci jsou však stěžejní následky na oběť, tedy respondenty empirické části. Tyto následky mohou být okamžité, tedy fyzická zranění, emocionální otřes a neschopnost se soustředit. Z dlouhodobějšího hlediska se vyskytuje smutek, apatie, poruchy spánku, nálad, akutní reakce na stres, strach ze školy. Některé důsledky se mohou promítnout až do dospělosti, a právě tyto důsledky jsou pro tuto práci stěžejní, protože se mohou vyskytovat u respondentů empirické části. Jde především o snížené sebevědomí, úzkosti, deprese apod. Tyto důsledky mohou mít různou závažnost a objevovat se s různými odstupy. Nejčastěji se však objevují ve fyzické, psychické a sociální stránce osobnosti a jejich souvislost se šikanou nemusí být vždy zřejmá na první pohled. Oběti mohou v dospělosti také sužovat psychosomatické zdravotní obtíže, mezilidské konflikty, partnerské i pracovní problémy. Agresoři v budoucnu často se šikanou pokračují a mohou se dát i na kriminální dráhu. Svědci mohou šikanu přijmout jako normu, nebo mít naopak dlouhodobé výčitky, že nezasáhli (Zvírotský, Bendl, Richterová, 2021, s. 50–51).

### 4.1 Psychické následky

Následků na psychiku jedince v souvislosti se šikanou vyskytuje celá řada. Některé jsou krátkodobé, jiné mohou vyústit až v neurózu. Příčinu problémů je však mnohdy těžké určit (Svobodová, 2021, online). Tato podkapitola se dotýká nejčastějších poruch, na které můžeme u oběti šikany narazit, a to především na posttraumatickou stresovou poruchu, depresi a další, včetně sebepoškozování a suicidních (sebevražedných) myšlenek.

Ač se může zdát, že účinky šikany pominou a osoba se z toho dříve nebo později dostane, opak je pravdou, následky si může nést celý život. Šikana může být často více škodlivá, než se

na první pohled zdá. U dětí můžeme pozorovat nespavost a problémy s usínáním, strach ze školy, stres, nevysvětlitelná zranění a další důsledky, které mohou rodiče i učitelé spatřit téměř okamžitě. Mnoho těchto důsledků se však projeví až několik let poté. Přibližně 20 % osob které si prošly šikanou má i po 50. roku života problémy s duševním zdravím. Může se jednat o poměrně lehko odhalitelné poruchy jako je posttraumatická stresová porucha, deprese, úzkosti, tak i těžko vysvětlitelné záchvaty hněvu a submisivní pocity (Svobodová, 2021, online).

#### **4.1.1 Posttraumatická stresová porucha**

Jednou z nejčastějších vzniklých poruch v důsledku šikany je posttraumatická stresová porucha. Tuto poruchu definuje Smolík (1996, s. 171) jako: *opožděnou a protahovanou odpověď na stresovou událost nebo na situaci, krátkého nebo dlouhého trvání, která má výjimečně nebezpečný nebo katastrofický charakter. Typickými projevy jsou epizody opakovaného znovuprožívání traumatu v podobě živých vzpomínek, snů nebo nočních můr; emočního oploštění, odtažení se od ostatních lidí, netečnost vůči okolí a vyhýbání se činností a situacím připomínající trauma.*“ Tato porucha může vzniknout u člověka na základě mnoha faktorů, a to dle jeho genetické vybavenosti, osobní odolnosti, předpokladů, sklonům k duševním poruchám (Smolík, 1996, s. 271–274). Je registrována v mezinárodní klasifikace nemocí pod F43 a je definována jako reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení pod označením F43.1. (MNK-10 2023, online). Dle výzkumů vykazuje tyto příznaky zhruba 40,5 % dívek a 27 % chlapců. Tento fenomén lze spustit vzpomínkami na tyto incidenty, nebo návštěvou školy v dospělosti, či setkáním s tyranem (Svobodová, 2021, online).

#### **4.1.2 Neurotické poruchy**

U oběti se můžeme setkat s celou řadou neurotických poruch, jako jsou úzkosti, fobické úzkostné poruchy, generalizovaná úzkostná porucha, panické ataky, somatoformní poruchy atp. Pro somatoformní poruchy je typické především neustálé stěžování si na zdravotní komplikace, které nemají žádnou fyzickou podstatu (MNK-10 2023, online).

Kromě úzkostí, kdy není známý žádný konkrétní objekt, který pocit ohrožení vzbudil, jsou velmi časté i fobické poruchy. Ty se mohou objevit i kvůli přetrvávajícímu strachu o sebe sama. Mezi ty nejzávažnější patří agorafobie a sociální fobie (Svobodová, 2021, online). Při agorafobii postižený nemůže vyjít z domu, vstoupit do obchodů, veřejných prostranství, cestovat bez doprovodu apod. Je zařazena do Mezinárodní klasifikace nemocí jako diagnóza F40.0. (MNK-10 2023, online). Sociální fobie se vyznačuje strachem z pozornosti lidí, výstupů a ponížení před lidmi. Typické je nízká sebeúcta, třes rukou, červenání (MNK-10 2023, online). Při specifických fobiích řazených pod F40.2 se jedinec dostává do fobického strachu při

kontaktu s konkrétními objekty, situacemi. Jedná se například o strach z letu letadlem, pavouků, cestování, bouřky apod. Ty mohou vzniknout v důsledku negativní vzpomínky na objekt strachu, či v důsledku nižší psychické odolnosti (MNK-10 2023, online).

Mezi tyto poruchy jsou dále řazeny panické ataky. Základním projevem je těžká úzkost, která není omezena na zvláštní situaci nebo okolnosti a přichází zcela nečekaně. Osoba má strach ze smrti, z udušení, má závratě, strach ze zešílení apod. V souvislosti s úzkostmi se často objevuje i generalizovaná úzkostná porucha, kdy dochází k přetrvávající úzkosti bez okolností, ani v závislosti na nich. Mezi příznaky patří nervozita, třes, napětí, pocení apod. Pro generalizovanou úzkostnou poruchu je typický především strach z těchto úzkostných příznaků. Tyto poruchy jsou řazeny spolu s úzkostně depresivní poruchou do F41.0 mezi anxiózní poruchy, kde je hlavním příznakem úzkost, depresivní a obsedantní příznaky (MNK-10 2023, online).

#### **4.1.3 Deprese**

Dalším negativním důsledkem, který je u obětí šikany častý, je deprese. Depresivní porucha může probíhat také v kombinaci s úzkostí jako úzkostně depresivní porucha, nebo bez ní. Pro depresi je typická zhoršená nálada, snížená energie, malé osobní zájmy, vysoká unavitelnost a při závažnějších formách i neschopnost dělat běžné každodenní úkony jako vstávání, hygiena, práce apod. Typická je také nízká sebedůvěra a kritické sebehodnocení, horší chuť k jídlu a problém prožívat radost a štěstí. Dle závažnosti i příznaků lze depresi dělit na mírnou, středně těžkou a těžkou. Deprese se léčí nejčastěji antidepresivy v kombinaci s terapií, závisí však na závažnosti. V NKN 10 ji nalezneme pod F32 (MNK-10 2023, online).

#### **4.1.4 Sebedestruktivní a suicidní chování**

U obětí šikany se mnohdy vyskytují sebedestruktivní a suicidní myšlenky, chování. V případě sebedestruktivního chování jde o takové chování, kdy je jedinec nebezpečný k sobě samému. Může jít o užívání návykových látek, ignorování potřeb vlastního těla, výživy a pohybu. Často jde také o přímé sebepoškozování v podobě řezání, pálení se apod. I toto chování je nebezpečné a v krajním případě může skončit sebevraždou, i když třeba omylem (Barnes, 2023, online). Na rozdíl od toho suicidní chování přímo ohrožuje život člověka a velmi často vyústí až v sebevraždu. Tyto pokusy o sebevraždu jsou nejčastější v období adolescence, dokonané sebevraždy jsou častější v období mezi 40. a 50. rokem. Více jsou ohroženi muži než ženy. Ti užívají spíše metod jako skok z výšky, nebo střelnou zbraň. Ženy pak spíše léky, nebo podřezání. Nositel může o těchto sklonech mluvit a dávat je najevo, nebo je zamlčovat. Často

se vyskytují i depresivní či jiné příznaky, které mohou napomoci problém odhalit (Koutek, 2010, online).

## 4.2 Zdravotní následky

Tato podkapitola se zabývá následky šikany na fyzické zdraví člověka. Nejprve zmiňuje krátkodobé problémy v podobě bolestí hlavy, břicha atp. Poté také váženější obtíže, které mohou znamenat značné ohrožení zdraví. Rovněž zmiňuje snížení imunity, podvýživu a fyzická zranění vzniklá při šikaně.

V dřívějších kapitolách byly již zmíněny některé pozorovatelné následky šikany, jako jsou fyzická zranění, modřiny, popáleniny atp. Dítě může mít také bolesti břicha, hlavy, ranní nevolnosti. Tyto problémy mohou trvat pouze krátkodobě, nebo se mohou táhnout delší dobu a vyvinout se ve vážnější zdravotní obtíže. Z dlouhodobějšího hlediska může také dojít k oslabení imunitního systému a k somatizaci (Janošová, 2016. s. 25). Somatizace byla zmíněna již v předchozí kapitole. Mezi její příznaky patří právě bolesti hlavy, břicha, nevolnosti, které však nemají fyzickou, ale psychickou příčinu, tedy v tomto případě šikanu (MNK-10, 2023. online).

Vážný problém představuje i snížení imunity. Tento problém může mít za příčinu právě stres, který jedinec při šikaně prožívá. Jedinci jsou pak náchylnější k infekcím a mají těžší průběh běžných nemocí. Dlouhodobý stres je pro organismus značně škodlivý a může vést k rozvoji dalších autoimunitních onemocnění, jako je například celiakie, cukrovka 1. typu, lupénka atp. (Štefánek, 2011, online). Další možnou příčinou špatné imunity v souvislosti se šikanou může být podvýživa. Dítěti může být odepřeno ve škole jíst, svačiny mu bere agresor, nemá na jídlo klid atp. Tento problém se však může objevit i v dlouhodobějším rámci. V důsledku stresu, depresí a úzkosti může dojít ke špatné životosprávě a podvýživě organismu. Podvýživa se projevuje nedostatečným přísunem živin, zejména nedostatkem bílkovin, který mají na imunitu značný vliv a jsou klíčové k její správné funkci. Devastační je i malý příjem vitamínů a nevyvážená strava v důsledku čeho BMI (index tělesné hmotnosti) jedince výrazně klesá. Objevit se mohou i další zdravotní komplikace a zhoršení fyzické kondice atp. Podvýživa může mít i psychickou příčinu tzv. mentální anorexii, kdy má jedinec strach z přibrání váhy a ztloustnutí (Štefánek, 2011, online).

Šikana ve svých extrémních formách může nabrat podobu trestného činu, jedinec si tak může odnést nejen psychické následky, ale i zdravotní následky z vážných zranění. Mezi ty méně závažné patří modřiny drobné ranky, které nepotřebují většinou důkladnější ošetření. Může však dojít například k rozbití nosu, zlomenině, nebo vyražení zubu a dalším zraněním, které již vyžadují lékařské ošetření a zůstávají po nich např. jizvy. V těch nejextrémnějších

formách může dojít k život ohrožujícím napadením nožem, ke škrncení, brutálnímu bití atp. Dle zkušeností psychoterapeuta Koláře dochází k extrémnímu jednání už i u žáků první třídy, kteří řezali spolužáka žiletkou a bodali jej nožem. Výjimkou nebývá ani donucení oběti k sebevraždě, např. skokem z okna. Oběť si tedy krom psychického traumatu, může odnést i různě vážná zranění, která jej mohou doprovázet po zbytek života (Zeman, 2001, online).

### **4.3 Vliv šikany na sociální vztahy a trávení volného času**

Na začátek tato podkapitola definuje pojem „volný čas“, přibližuje, jaké aktivity do něj patří, co pro lidi znamená a jak jej udělat prospěšným. Následně zmiňuje problematiku sociální fobie a dalších psychických obtíží během trávení volného času a navazování sociálních vztahů obětí šikany.

Volný čas lze popsat jako čas sloužící k odpočinku, k získání energie a činnostem, které přináší účastníkovi zábavu. V tomto čase lze cestovat, získávat nové zkušenosti, znalosti, ale také relaxovat a trávit čas s blízkými nebo o samotě. Průcha, Mareš a Walterová (2003) jej chápou jako: „...čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů.“ Pro některé lidi to může být čas plný zábavy, pohody, ale pro mnohé je to pouze osamění, negativních pocitů a problémů. Stává se prospěšným, pokud je prevencí vůči sociálně patologickým jevům, zdrojem pozitivních pocitů, odpočinkem, utváří sociální kontakty a naplňuje hodnoty jedince. Kvalitní trávení volného času působí také jako prevence proti šikaně, jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách (Pospíšilová, 2010, s. 12–13). Nedílnou součástí volného času jsou nejrůznější aktivity zvolené jedincem. Aktivita je druh činnosti, při níž se účastníci snaží dosáhnout svého cíle. Tyto činnosti lze kategorizovat do tří skupin a to pracovní, volnočasové a nepracovní (čekání na vlak, obědvání, spánek atp.) (Robert, Stebbins, 2012, s. 6). Ke kvalitnímu trávení volného času mohou přispět školní kluby, střediska volného času, domovy dětí a mládeže atp. (Pospíšilová, 2010, s. 20–21). Šikana se však mnohdy vyskytuje i v těchto institucích a jak bylo zmíněno, kdo se již stal obětí šikany jednou, může se stát i podruhé. Jedinec se pak může trávení volného času ve volnočasových institucích raději vyhýbat.

Již zmíněná sociální fobie vzniká často jako důsledek šikany, protože se jedná o negativní vliv z vnějšího prostředí a ten se často s jedincem táhne až do dospělosti. Osoba má pak problémy při trávení volného času mezi lidmi, a to při společenských událostech, setkáních... Vyhýbá se kontaktu s lidmi apod. To vede k deprivaci, rozvoji depresí a úzkostí a dalších obtíží. I když jedinec nemá diagnostikovanou sociální fobii, může být v důsledku šikany k lidem nedůvěřivý, opatrnější a vyhledávat čas spíše o samotě. Trávení času o samotě však nemusí

nutně znamenat problém, ale pouze introvertní povahu (Reinisch, 2022, online). Je však důležité zmínit, že všechny psychické obtíže, se kterými se jedinec v důsledku šikany potýká (deprese, úzkosti, trauma atp.) mu mohou bránit v kvalitním trávení volného času a naplnění hodnot, neboť při jakékoliv psychických obtížích dochází k smutku, nezájmu o okolí, emoční labilitě, únavě a potížím se na aktivity soustředit (Voráček, 2023, online).

# Empirická část

## 5 Výzkumné šetření

Empirická část se snaží hledat odpověď na otázku: „Jak šikana v dětství ovlivnila člověka v dospělosti?“ Této odpovědi se snaží docílit pomocí rozhovorů s respondenty, kteří si šikanou v dětství prošli. Výzkum je zaměřený především na ty respondenty, u nichž k šikaně docházelo opakovaně a delší dobu. Hlavní oblastí zkoumání je šikana ve školním prostředí v prvním až třetím stádiu, ve formě fyzického i psychického násilí, pomlouvání, slovního napadání a izolace, avšak u respondentů nalezneme i zmínky o šikaně ve volném čase atp.

Tato část dále vymezuje cíle výzkumu, výzkumné otázky a metodu rozhovoru, pomocí níž budou data získávána. Dále osobnosti moderátora, výzkumný vzorek a způsoby fixace dat. Následuje přehledná analýza dat, kde je nejprve představena zakotvená teorie, pak stručně popsána charakteristika respondentů. Samotná analýza se pak skládá z otevřeného kódování, axiálního kódování a selektivního kódování. Nakonec jsou představeny zjištěné závěry a je provedeno vyhodnocení a uvedeny možnosti eliminace zjištěných negativních vlivů.

### 5.1 Cíle výzkumu

Tato podkapitola představuje cíle výzkumu. Stěžejní a nejdůležitější je hlavní cíl, který pokrývá celou tuto práci. Jednotlivé dílčí cíle pomáhají podrobněji definovat hlavní cíl výzkumu a slouží k jeho lepšímu porozumění.

#### Hlavní cíl výzkumu

Jak šikana v dětství ovlivnila člověka v dospělosti.

#### Dílčí cíle

Jak a kde probíhala šikana respondenta.

Jaké psychické následky šikana na respondentovi zanechala.

Jaké zdravotní následky šikana na respondentovi zanechala.

Jaké aktivity respondent preferuje ve svém volném čase, a zda rád tráví čas mezi lidmi.

Potýká se respondent se šikanou i nyní v dospělosti.

### 5.2 Výzkumné otázky

Tato podkapitola vymezuje jednotlivé výzkumné otázky, které jsou stanoveny na základě cílů výzkumu. Nejprve je vymezena hlavní otázka, pak dílčí otázky, které slouží k lepšímu porozumění celému výzkumu.



## Hlavní výzkumná otázka

Jak šikana v dětství ovlivnila člověka v dospělosti?

## Dílčí výzkumné otázky

Jak a kde byl respondent šikanován?

Jaké následky zanechala šikana na psychice respondenta?

Jaké následky zanechala šikana na zdraví respondenta?

Jaké aktivity respondent preferuje ve volném čase a tráví rád čas mezi lidmi?

Je respondent šikanován i v nynější době?

## 5.3 Metody získávání dat

Pro získání dat byla zvolena metoda rozhovoru. Jedná se o velmi používanou metodu, která slouží k zjištění informací o jedinci. Z rozhovoru můžeme zjistit jeho názory, přání i obavy. Rozhovory můžeme dělit na diagnostické, terapeutické, výzkumné, poradenské, výběrové a mnoho dalších. Pro tuto práci je stěžejní rozhovor s cílem výzkumným. Z hlediska zaměření pak lze rozhovory dělit na několik typů, nejčastější dělení je na přímé a nepřímé. U rozhovoru přímého sledujeme konkrétní odpovědi a u nepřímého spíše způsob vyjadřování a neverbální znaky, jako známky nervozity u některých otázek, přeseďávání, třes, zadržávání, nebo zda osoba navazuje oční kontakt či ne, její způsoby odpovídání na otázky apod. Pro výzkum je stěžejní rozhovor přímý, avšak i nepřímé projevy jsou pro výzkum a validitu dat důležité. Rozhovory lze dále dělit na strukturované, nestrukturované a polostrukturované. Tento výzkum pracuje s polostrukturovaným rozhovorem, kdy je pevně dán záměr a cíl, ale přesné pořadí a formulace otázek zůstává volná. Každý rozhovor by měl rovněž mít 3 fáze, a to úvod a naladění respondenta, pak samotné jádro s otázkami a závěr, kdy je vše vhodně zakončeno. Respondent by neměl odcházet napjatý, a toto zakončení je tedy velmi důležité, zejména u nepříjemných témat, jakým může být šikana (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013. s. 77–79).

Mezi důležité techniky při vedení rozhovoru patří například aktivní naslouchání respondentovi, být fyzicky i duševně přítomen tomu co říká, dohlížet na správný tok informací a jejich pochopení. Pokud není nějaká informace pochopena, doptat se. Správné pochopení sděleného obsahu má zásadní vliv na výsledky výzkumu. Zda byla odpověď skutečně správně pochopena si lze ověřit například zopakováním a objasněním si sděleného obsahu. Komunikace může být rovněž negativně ovlivněna silnými pocity a vypjatými emocemi (právě u tématu šikany), kdy je potřeba se uklidnit a poté až pokračovat. Ovlivnit jej může také to, když je v otázkách mnoho pro respondenta neznámé a složité terminologie. Vedoucí rozhovoru by měl také vědět, že ne vždy musí s dotazovaným souhlasit a neměl by se tedy hádat, zlehčovat, nebo

zesměšňovat získané informace. Úkolem toho, kdo rozhovor vede, je rovněž zvolit vhodný čas a místo pro setkání, zajistit příjemnou atmosféru a odstranit nepříjemné komunikační zábrany apod. Nejdůležitější je pak správné vymezení otázek. Ty musí být formulovány srozumitelně, jasně, věcně, přijatelně, nesmí respondenta znepokojit, nebo mu ublížit. Na otázky musí jít také dobře odpovědět, nesmí být tedy zavádějící (Scharlau, 2008, s.21–35).

## **5.4 Průběh výzkumu**

Tato podkapitola přibližuje, jak bude výzkum probíhat. Nejprve představuje strukturu rozhovoru a jednotlivé části rozhovoru. Následně pak roli moderátora rozhovoru a to, co je pro něj důležité. V poslední části pak roli respondenta, tedy výzkumný vzorek.

### **5.4.1 Struktura rozhovoru**

Před samotným započítím rozhovoru je nutné formulovat si správně výzkumné otázky, cíle, způsob rozhovoru a vytvořit vhodné otázky na respondenty. Důležitý je také výběr vhodného místa pro rozhovor (Indeed Editorial team, 2023, online). Místo si mohou zvolit samotní respondenti, zda upřednostní osobní setkání na veřejném místě, u nich doma, nebo v online prostředí pomocí libovolné internetové platformy, nechám na jejich výběru. Podmínkou však bude nerušené, klidné místo, kde se budou hlavně oni cítit bezpečně a uvolněně, vzhledem k citlivosti tématu.

Rozhovor bude mít několik etap. Nejprve je u respondenta třeba navodit pozitivní atmosféru. Důležité je přivítání a vzájemné představení se, pokud se respondent a výzkumník neznají. Dále také otázka, zda může tazatel používat záznamník a zapisovat si. Pak následují uvolňující otázky například: Jaká byla cesta? apod. Pak již proběhne samotný rozhovor. V úvodu rozhovoru bude respondentům vysvětlen cíl rozhovoru, tedy zjistit, jak šikana v dětství ovlivnila jeho dospělost a také způsoby anonymizace. Následně pak smysl rozhovoru. Smyslem rozhovoru je zachytit negativní následky, které způsobila šikana v dětství, aby si čtenáři výzkumu uvědomili nebezpečnost a závažnost šikany, důležitost prevence a následné práce s těmito negativními důsledky. Následně budou respondentovi představena jednotlivá témata, kterých se v našem rozhovoru dotkneme. Tedy oblasti šikany v jeho dětství, psychických a zdravotních následků a také trávení jeho volného času, navazování vztahů a zda se s šikanou potýká i nyní. Vhodné je také začít s obecnějšími a jednoduššími otázkami (Scharlau, 2008, s.40–46).

Během samotného jádra rozhovoru budou tedy respondentovi podávány otázky, o kterých bychom se měli bavit. Je preferovaná především samostatná iniciativa respondenta a jeho

osobní preference k otázkám. Prvním okruhem rozhovoru budou otázky zaměřené na šikanu respondenta v dětství. Následující se budou týkat psychických následků na duševní stav jedince. Třetí okruh se bude týkat zdravotních následků na fyzický stav jedince. Další sociálních následků, tedy trávení volného času a navazování vztahů. Poslední okruh se zajímá o to, zda je respondent šikanován i nyní, a co na tento fakt mělo vliv. Otázky jsou uvedeny v přílohách.

Po celou dobu je důležité motivovat respondenty k odpovědi a navazovat příjemnou atmosféru. Nezahlčovat ani nezesměšňovat sdělené informace. Nedávat najevo, co si o sděleném obsahu tazatel myslí. Doptávat se, ujišťovat se o správném pochopení obsahu apod. V závěru by pak tazatel měl shrnout zjištěné informace. Zkontrolovat si, zda je vše dostatečně a správně pochopeno. Opomenuto nesmí být ani poděkování a rozloučení (Scharlau, 2008, s.40–46).

#### **5.4.2 Role moderátora**

Výzkumník má za cíl získat potřebné a validní data pro výzkum prostřednictvím zvolené metody rozhovoru. Úkolem výzkumníka je rovněž zajistit vhodné prostředí a čas pro rozhovor, brát v ohled věk a zvláštnosti respondentů, správně přistupovat vzhledem k citlivosti tématu. Prostor by měl být klidný, přátelský s dostatkem soukromí (Scharlau, 2008, s.21–30).

Výzkumník má za úkol také již zmíněné navození pozitivní a přátelské atmosféry, která pomůže odlehčit následující kladení otázek. Nejprve proběhne přivítání, představení se a následně například dotaz: Jaká byla cesta? Jaký má dnes den? apod. Výzkumník je přátelský a tolerantní ke všem sděleným názorům, nehodnotí je a respektuje je. Je důležité, aby se doptával a zajímal o pochopení sděleného obsahu. Jeho úkolem je po celou dobu rozhovoru navozovat správnou atmosféru, povzbuzovat a motivovat účastníky k odpovědi, pomáhat v případě nervozity a upozornit, pokud se respondent odchýlí od tématu (Scharlau, 2008, s.40–46).

#### **5.4.3 Výzkumný vzorek**

Respondenti výzkumu budou jedinci, kteří si šikanou procházeli na druhém stupni základní školy, nebo na střední škole, či na gymnáziu. Podmínkou bude, aby šikana proběhla před zhruba 10 lety plus mínus dva roky od roku letošního. Věk respondentů se bude pohybovat mezi 19 a 31 lety. Osoba by měla být šikanována v období dospívání, protože v tomto věku jsou vztahy mezi vrstevníky pro osoby velmi důležité. Podmínkou nebude typ a délka probíhající šikany, avšak mělo by se jednat o šikanu první, druhé nebo třetí fáze. Výzkum se dotkne kromě šikany ve škole i šikany v prostředí volného času a dalších, pokud v nich k šikaně také docházelo. Roli nehraje, zda jsou respondenti šikanováni i nyní nebo ne, avšak respondent musí

mít již ukončené středoškolské studium. Do výzkumu bude zapojeno pět respondentů. Výzkum bude probíhat v prostředí a v době, na které se společně dohodne respondent s výzkumníkem.

#### Účastníci výzkumu

Jméno	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Bydlení	Studium/práce	Rozhovor
Eliška	žena	24	VŠ	s rodiči	studentka VŠ	v kavárně
Libor	muž	30	SŠ bez maturity	rodinný dům	OSVČ	v restauraci
Marek	muž	27	základní	byt	skladník	doma
Kateřina	žena	25	SŠ s maturitou	podnájem	home-office	online
Radek	muž	20	SŠ s maturitou	s rodiči/ byt	student VŠ	doma

Tabulka 1: Přehled účastníků výzkumu

## 5.5 Fixace dat

Data budou zaznamenávána pomocí diktafonu či jiné možnosti pořízení zvukového záznamu. Díky zaznamenání rozhovoru je možné získat některé další projevy, jako zaškobrtnutí, přerušování, nervozita apod. Je také nutné se zeptat na souhlas s nahráváním a ujistit o anonymitě a významu výzkumu. Záznamník však může vést k nervozitě, dramtizaci a respondent díky němu může mít také dojem, že jeho sdělení musí být co nejzajímavější. Zároveň má pocit, že nemá možnost se opravovat a musí být přesný a pečlivý. Celkově toto může vést ke zvýšené zdvořilosti a až přehnané formalitě (Švaříček, Šed'ová, 2014 s. 179–183).

Následně jsou veškerá data přenesena do textové podoby. Data by měla být přepsaná co nejpresněji. Tyto prepisy slouží k následné analýze a interpretaci dat. Přepis je snadný, avšak časově náročný. Při následné interpretaci se výzkumník k údajům vrací, pročítá si je a následně je kóduje. V přepsaných datech se také dobře zvýrazňuje, píše poznámky, hledají souvislosti apod. Během přepisu probíhá taky anonymizace a nahrazení jmen. Dále jsou zaznamenány neverbální projevy. Nejdůležitější je však správné porozumění vlastnímu přepisu a orientace v něm (Švaříček, Šed'ová, 2014 s. 179–183).

## 6 Analýza dat

Tato kapitola je zabývá již samotnou analýzou dat. Nejprve vysvětluje pojem zakotvená teorie a typy kódování. V první části analýzy rozhovorů jsou základní informace o respondentech a krátké představení respondentů. Dále následuje kódování dat, a to otevřené kódování, axiální kódování a selektivní kódování jednotlivých odpovědí. Celý výzkum je pak shrnut a vyhodnocen.

Pro analýzu dat byla zvolena zakotvená teorie. „Tato teorie je induktivně odvozena ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů. Proto se shromažďování údajů, jejich analýza a teorie vzájemně doplňují.“ Správně vytvořená zakotvená teorie by měla splňovat kritéria jako je shoda, srozumitelnost, obecnost a kontrola. Jejím výsledkem je teoretické vytvoření zkoumané reality (Strauss, Corbinová, 1999, s.14–15).

Pro správnou analýzu dat jsou stěžejní tři typy kódování, a to otevřené kódování, axiální kódování a selektivní kódování.

Otevřené kódování je možné provést několika způsoby. Rozhovory lze analyzovat řádek po řádku a pečlivě zkoumat větné úseky i slova. Lze postupovat i po větách a odstavcích a hledat, jaká hlavní myšlenka je vyjádřena touto větou či odstavcem. Pokud je myšlenka pojmenována, je důležité ji pak důkladně analyzovat. Důležité je také vzít si celý dokument, nebo text a hledat, o co zde vlastně jde a co je zde vyjádřeno. Tyto pojmy se pak zapisují do záznamů o kódování. Důležité je provádět zvyšování teoretické citlivosti, tedy proces, kdy jsou odhalovány jevy a tvořeny nové formulace. Je nutné dívat se za literaturu a vycházet ze svého posouzení situace a zkušeností. Posuzuje se zde rovněž frekvence výskytu, délka trvání, načasování apod. (Strauss, Corbinová, 1999, s. 29–57).

Hlavním cílem axiálního kódování je určit bližší kategorie a jevy pomocí jejich příčin. Jsou zkoumány jednotlivé vlastnosti, v nichž je jev zasazen, pomocí kterých je zvládán, ovládán a jaké jsou jeho následky. Jsou tedy tvořeny jednotlivé kategorie a subkategorie pomocí tvorby paradigmatického modelu, který se skládá z příčiny – jevu – kontextu – podmínky – jednání a interakce – následků (Strauss, Corbinová, 1999, s. 71–73).

Selektivní kódování bývá též nazýváno jako závěrečná integrace je poslední a poměrně složitý proces. Neliší se příliš od kódování axiálního, ale je prováděna na vyšší a abstraktnější úrovni analýzy. Tento typ dále pracuje s jednotlivými již vytvořenými kategoriemi a subkategoriemi. Na základě již zjištěných vlastností a dimenzí jsou vytvářeny vztahy mezi jednotlivými hlavními kategoriemi a je vytvářena komplexní představa o čem výzkum vlastně

je vytvořit zakotvený obraz výzkumu. K tomuto cíli se nejprve vytvoří kostra příběhu, následně se uvedou pomocné kategorie do vztahu k centrálním a následně jsou tyto kategorie vztahovány, pak jsou vztahy ověřovány a na konec jsou doplněny kategorie, které je třeba ještě rozvinout (Strauss, Corbinová, 1999, s. 87).

## **6.1 Charakteristika respondentů**

Tato podkapitola stručně nastiňuje osobnosti respondentů, důvod jejich výběru a současný stav, ve kterém žijí. V rámci zachování anonymity byla jména všech respondentů zaměněna, a to i po celý průběh analýzy rozhovorů, za zcela náhodná jména a jakákoliv podobnost s reálnými osobami je tedy čistě náhodná. Identifikační údaje respondentů jako bydliště a zaměstnání práce nastiňuje pouze obecně, aby byla zachována anonymity. S každým účastníkem byl rovněž zvlášť proveden informovaný souhlas slovní formou a byl řádně seznámen s průběhem rozhovoru, účelem rozhovoru, nakládáním s daty a anonymizací.

### **Eliška**

Eliška je čtyřicetiletá slečna studující vysokou školu. Kromě studia v současné době chodí také na brigádu a věnuje se svým domácím mazlíčkům a ostatním zájmům. Bydlí prozatím s rodiči, chce se však osamostatnit, jak dostuduje. Eliška je menší hubené postavy a je spíše introvert, a proto byl pro ni rozhovor trochu nepříjemný. Působí mile, přátelsky, ale trochu uzavřeně. Sdělila mi také nějaké obavy ohledně nakládání s daty a celkovým průběhem rozhovoru. Šikanou procházela převážně na střední škole, ale i na škole základní. Celkově ji tato zkušenost zasáhla po všech stránkách tedy psychické, zdravotní i sociální. Její nynější studium však probíhá bez známek šikany a Eliška se při něm cítí dobře, i když z něj jisté obavy měla.

### **Libor**

Libor je nejstarším účastníkem výzkumu, je mu třicet let. V současné době pracuje jako OSVČ, ale rád také tráví volný čas se svými přáteli, nebo prací na zahradě, občas také čtením. Bydlí ve vlastním rodinném domečku se svou rodinou a pejskem. Vzhledově je středně vysoký, je mohutnější postavy. Libor na mě působí klidně, přátelsky, i poměrně vyrovnaně, i když i jemu byly některé části rozhovoru lehce nepříjemné. Šikanu zažil po nástupu na střední školu, a právě ta jej donutila ze školy odejít na školu jinou. To ho dříve mrzelo, nyní je však ve svém oboru spokojený.

### **Marek**

Marek je dvacetisedmi letý muž, který pracuje jako skladník. Vzdělání má pouze základní, protože střední školu nedokončil, což se také podepisuje na jeho bydlení a způsobu

života. Rád tráví čas na zahradě a se svým psem, kterému věnuje mnoho svého času. Na zahradě pěstuje také zeleninu, jejichž prodejem si přivydělává. Bydlí v menším bytě v bytovce se zahradou. Vzhledově je vyšší hubené postavy, působí lehce neupraveně. Jinak je milý, avšak stydlivý, nervózní, uzavřený a nedůvěřivý. Po delším povídání však otevřenější a přátelský, i díky tomu, že se trochu známe. Se šikanou měl problém jak po celou dobu studia, tak i nyní v práci. Od útlého věku se potýká s koktavostí a věci mu docházejí pomaleji, což je častou záminkou k šikaně.

### **Kateřina**

Kateřina je dvacetipětiletá slečna. Žije se svým přítelem v bytě v pronajatém bytě. Kateřina pracuje na home office z počítače pro jednu firmu. Vystudovanou má střední školu s maturitou. S bydlením i prací je spokojená, ale časem by ráda měla vlastní byt nebo domek. Náš rozhovor probíhal online, a to kvůli časovým možnostem, ale také kvůli sociální fobii, s níž Kateřina bojuje. Svůj volný čas tráví převážně doma s přítelem a mazlíčky. Působí velice příjemně, tiše a kamarádsky. Je středně vysoké, spíše hubené postavy. Šikanu zažila během svého středoškolského studia, avšak nyní se s ní nepotýká a cítí se takto spokojeně.

### **Radek**

Radek je ze všech respondentů nejmladší. Je mu dvacet let a bydlí v bytě s rodiči. V současné době studuje vysokou školu. Škola jej baví a časem se plánuje také odstěhovat a více osamostatnit. Rád se věnuje počítačovým hrám a ježdění na motorce. Je středně vysoké silnější postavy. Působí přátelsky, otevřeně. Z rozhovoru nebyl nervózní. Šikana jeho osoby probíhala na základní škole, kdy přišel na druhý stupeň do nové třídy. Nyní však šikaně nepodléhá a je spokojený. S nepříjemnými zkušenostmi se také poměrně vyrovnal.

## **6.2 Kódování dat**

V této podkapitole je provedeno kódování dat, a to otevřené, axiální a na závěr selektivní. Data jsou kódována a přehledně rozčleněna do kategorií, podkategorií a subkategorií. Hlavními kategoriemi jsou „Období šikany, Následky šikany a Šikana a profese“. U hlavních kategorií je sestaven paradigmatický model ve vztahu příčinných podmínek – jevů – kontextů – intervenujících podmínek – strategií jednání a interakcí – následků. Grafický model vztahů mezi kategoriemi, podkategoriemi a subkategoriemi je uveden v přílohách. V rámci selektivního kódování je sestavena kostra příběhu a paradigmatický model pro centrální kategorii.

## 6.2.1 Období šikany

Tato kategorie je jednou ze tří hlavních kategorií výzkumu. Její podkategorie jsou: „Příčiny šikany, Projevy šikany a Řešení šikany“. Tyto podkategorie se vzájemně ovlivňují oběma směry a jsou klíčové pro svůj vznik, dle jejich chronologického uspořádání. Kategorie „Období šikany“ ovlivňuje také další dvě hlavní kategorie, a to „Následky šikany a Kariéra a profese“.

### Příčiny šikany

„Příčiny šikany“ jsou podkategorií spadající do kategorie „Období šikany“. Tato podkategorie je zároveň příčinou vzniku podkategorie „Projevy šikany“ a na ně úzce navazuje podkategorie „Řešení šikany“. Všechny tyto podkategorie se úzce prolínají. Samotná podkategorie „Příčiny šikany“ obsahuje několik důležitých kódů.

Bývalý kamarád: U některých respondentů nalezneme bývalého kamaráda, který měl na šikanu značný vliv, nebo byl její příčinou a zapojoval se do ní spolu s ostatními šikanátory. (Radek, Kateřina).

- „Byl to můj kamarád, ale asi chtěl strašně mezi ty kluky zapadnout. Takže se choval, jak se choval.“ Radek
- „Pak se k nim přidala i moje kamarádka xxx a začala mě šikanovat taky.“ Kateřina

U Radka však tento kamarád šikanu inicioval ve větší míře než u Kateřiny. Kamarádka Kateřiny nebyla hlavní příčinou šikany, avšak jí napomáhala. Tento fakt, že se jednalo o jejich kamarády, byl pro respondenty zraňující.

Touha zapadnout, strach z šikany osoby kamaráda – šikana respondenta

Odlišnost: U některých respondentů můžeme pozorovat jisté znevýhodnění nebo odlišnost, což šikanu zapříčinilo (Eliška, Marek, Libor).

- „Moc mi nešly sporty a tělocvik, a byla jsem i celkově fyzicky slabší.“ Eliška
- „Hodně se posmívali, že koktám a neumím se bránit.“ Marek
- „Byl jsem tlustější a menší než většina z nich no...“ Libor

Tyto odlišnosti napomohly u respondentů pocitům méněcennosti, pocitům že jsou horší než ostatní. Výraznější snahy o řešení zde však nebyly, ani ze strany respondentů, ani školy.

Příčinou šikany však dle literatury mohou být i další jevy, jako osobnostní předpoklady, povaha respondenta, výchova a přístup rodiny, k čemuž by však byl zapotřebí podrobnější výzkum.

Z rozhovorů vyplynulo, že docházelo ke špatné adaptaci nových spolužáků (Radek, Libor, Kateřina). Ke špatnému stmelování kolektivu a k nepodpoře zdravých vztahů (u všech).



(„*Nezapadl jsem tam.*“ Radek) Příčinou šikany byla také neschopnost se bránit (Eliška, Kateřina, Libor, Radek, Marek), neschopnost se začlenit (Libor, Radek), nepřijetí kolektivem (Eliška, Kateřina, Libor, Radek, Marek). Ty projevy šikany postupně nabíraly na intenzitě pomocí manipulace a argumentů.

- „*Říkali, ať si mě nevšímají, a říkali o mě různé věci....*“ Kateřina
- „*Měl jsem pocit, že se nemůžu nijak bránit.*“ Libor

Na základní škole můžeme pozorovat při šikaně, dětinštější argumenty („*Ona říkala, že s tou blbkou nemají bavit, že je divná a ....*“ Eliška) Na střední pak větší manipulaci („*Vymýšlely si různě, že jsem divná, chovám se nenormálně, dávám na Instagram samé blbosti.*“ Kateřina).

### **Projevy šikany**

Do této podkategorie lze řadit další klíčové kódy jako vyčleňování a nezapadání, avšak i další kódy. Je ovlivněna podkategorií „Příčiny šikany“, neboť šikana se často projevuje v úzkém vztahu k jejím příčinám, avšak je i sama ovlivňuje, na ni pak navazuje „Řešení šikany“.

Vyčleňování: Na základní i střední škole byla ve třídě respondentů typická role šikanátora, nebo více šikanátorů, který vyčleňoval šikanovaného ze skupiny.

- „*Ve třídě byla taková parta holek prostě, a ty všechny naváděly, aby se se mnou nikdo nebavil.*“ Kateřina
- „*Jedna holka si tam na mě zasedla a naváděla ostatní.*“ Eliška
- „*Hodně lidí mělo problém do nové třídy zapadnout.*“ Radek
- „*Postupně na mě spíš ti kluci začínali útočit a nebrali mě mezi sebe.*“ Libor
- „*Pořád se přidávali a dovolovalo si jich víc a víc a nebrali mě mezi sebe.*“ Marek

Můžeme tedy pozorovat, že šikana se rozrůstá a nabírá na intenzitě, pokud nedojde k zásahu. Jeden či skupinka osob navádí ostatní a ti se poté přidávají. Jedinec je díky tomu z kolektivu vyčleňován.

navádění, pomluvy – nedojde k adekvátnímu zásahu – šikana, vyčleňování osoby

Nezapadání: Společný motiv všech respondentů je, že do třídy nezapadali.

- „*Prostě jsem tam nezapadl.*“ Libor
- „*Nějak jsem tam nezapadala.*“ Kateřina

Mezi další projevy šikany úzce spojené s vyčleňováním a nezapadáním jsou pomlouvání, ignorování, slovní napadání, fyzické napadání (u respondentů mužů).

- „*To bylo pořád, že jsem taková a taková, že dělám to a to...*“ Eliška
- „*Klidně na mě zakřičeli něco sprostého.*“ Kateřina
- „*Později už neútočili jen slovně, ale i fyzicky.*“ Libor

U jednoho z respondentů (Radek) se setkáme s projevem šikany v podobě již zmíněné kyberšikany.

### Kyberšikana

Známky kyberšikany můžeme najít u Radka („*Dával různé moje fotky z dětství na sociální síť a pak se tomu s ostatními posmívali.*“). V této situaci se ocitl díky bývalému kamarádovi, který měl jeho fotky, když byli menší. Toto byl však námět k řešení šikany školou a i rodiči. Příčinou bylo tedy, že chtěl jeho bývalý kamarád zapadnout a k tomu využil fotky z dětství respondenta.

### Řešení šikany

Podkategorie zkoumá, jak a zda vůbec škola šikanu řešila a respondenti se shodli, že šikana nebyla dostatečně, nebo vůbec řešena. Správné řešení šikany mohlo mít nebo mělo v minulosti vliv na „*Projevy šikany a Příčiny šikany*“.

### Řešení školou

- „*Nějaká snaha o řešení tam byla, ale moc to nepomohlo, jen pak byli opatrnější.*“ Libor
- „*Třídní to řešit nechtěla, ať si to vyřešíme sami.*“ Kateřina
- „*Třídní učitelka to zlehčovala, později to ale řešil i ředitel.*“ Marek
- „*S třídní jsem se o tom bavila, i doma, ale nikam to moc nevedlo.*“ Eliška

Z výpovědí je patrné, že výraznější řešení šikany spíše neproběhlo. U některých respondentů však snaha školy byla. U Marka šikanu řešil i ředitel, což nějaký pozitivní efekt mělo. Byl také u školní psycholožky. U Radka řešila škola prvky kyberšikany. Příčinou špatného řešení šikany může být nechuť nebo neschopnost školy/ učitele problém řešit, což však vede ke stupňování problémů a vzniku dalších obtíží. Vliv má také nezapojení a neinformování rodiny. U Elišky byla jistá míra řešení, rozhovor s třídní učitelkou, ale k ničemu to prý nevedlo.

šikana – neřešení šikany/nedostatečné řešení – odchod ze školy/ závažnější šikana/ další problémy (sociální fobie, neschopnost navazovat vztahy, nízká sebedůvěra...)

šikana – řešení šikany – pozitivní efekt na jedince, jeho život ve třídě i budoucnost (přístup ke studiu, práci, osobnímu životu...)

Ignorování šikany může zanechat na jedinci vážné následky. Pokud by byly projevy, ale i příčiny šikany adekvátně a více řešeny například i s rodiči, mohlo dojít nejen k zabránění některým následkům, ale i zlepšení života ve třídě (například: Žák by byl správně začleněn do kolektivu. Bylo by mu pomoheno v tělesné výchově, co mu nejde apod.). I když nějakému řešení došlo, bylo velmi povrchní.

#### Vlastní řešení

Respondenti byli často nuceni šikanu řešit svépomocí, například Libor odchodem ze školy. Na druhé škole již šikanován nebyl, avšak kdyby byla šikana ošetřena, mohl Libor na původní škole zůstat. Někteří měli tendence si o pomoc říci (Eliška, Marek). Často však respondenti řešili šikanu pouze ignorováním šikany, díváním se jinam, hádkami, kterými se snažili vydobýt si autoritu a svou roli ve třídě. To však šikanu jen zhoršovalo, protože nedošlo k adekvátnímu řešení projevů a příčin šikany.

- „Prostě jsem šel na jiný obor a bylo.“ Libor
- „Prostě jsem dělala, že je neslyším a koukala se jinam.“ Eliška

#### Paradigmatický model axiálního kódování

Příčinná podmínka	Jev
Příčiny šikany: bývalý kamarád, odlišnost, špatná adaptace, špatné stmelování kolektivu, neschopnost se bránit, neschopnost se začlenit, nepřijetí kolektivem, (osobnostní předpoklady, povaha respondenta, výchova a přístup rodiny)	Období šikany
Vlastnosti	Dimenze
Projevy šikany: vyčleňování, nezapadání, pomlouvání, ignorování, slovní napadání, fyzické napadání, kyberšikana	Střední až středně-vysoká intenzita, průběžně probíhající šikana po celou dobu, častější při školních akcích a nudě ve třídě, od výskytu příčin až po vyřešení šikany či ukončení školy, doba výskytu základní škola a střední škola
Kontext zvládnutí	Strategie zvládnutí
Tendence a potřeba problém řešit, stupňování se	Řešení šikany: řešení školou, vlastní řešení: odchod ze školy, ignorování šikany, dívání se jinam, hádky
Intervenující podmínky	Následky
Řešení školou: nechuť nebo neschopnost školy/ učitele problém řešit, nezapojení rodiny	Následky šikany: Šikana a psychika, Šikana a zdraví, Šikana a sociální život a ovlivnění studijního i profesního života

Tabulka č. 2: Paradigmatický model: „Období šikany“

## 6.2.2 Následky šikany

Celá tato kategorie je ovlivněná kategorií „Období šikany“ a jejími podkategoriemi. Sama ovlivňuje kategorii „Kariéra a profese“ a je ní zpětně v ovlivňována. Spadají pod ní podkategorie „Šikana a psychika, Šikana a zdraví a Šikana a sociální život“. Tato kategorie je centrální kategorií analýzy.

### Šikana a psychika

Do této podkategorie kategorie „Následky šikany“ spadá subkategorie „Mé psychické obtíže“, která je klíčová pro vznik subkategorie „Řešení mých psychických obtíží“, avšak obě se vzájemně ovlivňují. Podkategorie je dále ovlivněná podkategoriemi „Šikana a zdraví“ a „Šikana a sociální život“.

### **Mé psychické obtíže**

Do této subkategorie podřazené podkategorii „Šikana a psychika“ patří do kategorie „Následky šikany“ lze zařadit obtíže vzniklé v důsledku šikany, a to krátkodobé, dlouhodobé, a ty, které se projevily až do dnešní doby v závislosti na okolnostech, jevech a schopnosti jedince se s problémy vyrovnat. Tato subkategorie ovlivňuje subkategorii „Řešení mých psychických obtíží“ a je jí ovlivněna.

Psychické následky šikany byly nejvíce pozorovatelné u Elišky, Marka, Kateřiny. Avšak šikana zanechala tyto následky na každém, a to i u Radka a Libora, kteří si je však tolik nepřiznávali a problém spíše zlehčovali slovy typu: „*Mě to bylo jedno. Však co, už je to pryč. Mrzelo mě to, ale co.*“

Strach ze školy: Strach ze školy můžeme pozorovat u všech respondentů v době šikany v intenzivní míře, avšak i nyní mohou mít z představy školy děs, (Marek) tento jev se projevil i na zmíněném následném vzdělávání.

- „*Bála jsem se, že se se mnou zase nebude nikdo bavit, že budou mít ty hnusný poznámky a pomlouvat mě.*“ Eliška
- „*Ze školy jsem strach měl, když jsem si vzpomněl, že tam zase mám jít.*“ Marek
- „*Ze začátku jsem měl strach do školy jít, jakože jsem měl pocit, že nemůžu vlastně nic dělat.*“ Libor
- „*Měla jsem strach tam jít, co si zase vymyslí.*“ Kateřina

U Radka tento strach spíše vyplynul z kontextu a vyjadřování, nepřiznal ho. šikana – obavy z šikany – stávající neschopnost se bránit – strach jít do školy – obavy ze školy dnes

Pomluvy: Obavy z pomluv můžeme pozorovat zejména u Elišky a Kateřiny v době šikany, ale i nyní, kdy mají z pomluv strach. Tyto obavy nalezneme i u ostatních, avšak v menší intenzitě.

- „*Hodně si na mě vymýšleli různé věci, který třeba ani nebyly pravda.*“ Eliška
- „*I na brigádě jsem měla strach, aby mě před vedoucím nikdo nepomlouval.*“ Eliška
- „*Co si někdy dokázali vymyslet...*“ Kateřina
- „*Mrzelo mě, co si xxx vymýšlel.*“ Radek

Neschopnost se bránit, nezapadání do kolektivu – pomluvy, vymýšlení si... –stoupající míra – obavy z pomluv

Úzkost: U všech respondentů lze známky úzkosti částečně pozorovat v době šikany i nyní. Ať už jí pociťují z kolektivu lidí (Eliška, Kateřina), nebo ze školy (Marek, Libor, Radek, Eliška, Kateřina). („*Nemám ráda velké skupiny lidí.*“ Kateřina, „*Škola ve mně zanechala jen ty nejhorší vzpomínky.*“ Marek) V důsledku úzkosti se respondenti cítili méněcenně a neschopně, tyto pocity můžeme však pozorovat i díky neschopnosti bránit se šikaně. U Kateřiny šikana také zanechala za následek sociální fobii. U Elišky specifickou fobii a větší problémy s úzkostmi do dnešní doby (Může se jednat i o generalizovanou úzkostnou poruchu, či lehčí známky deprese v důsledku šikany a nízké sebeúcty.).

šikana – úzkosti – další obtíže v důsledku šikany – trvající úzkosti

Sebepoškozování: Marek přiznal známky sebepoškozování, a dokonce myšlenky na sebevraždu. Kateřina s Eliškou se k sebepoškozování také přiznaly, ale prý to bylo kvůli problémům (fobii), která však vznikla v důsledku šikany (u Kateřiny) a částečně v důsledku šikany (u Elišky). Marek se sebepoškoval převážně kouřením. U Elišky a Kateřiny se jednalo o drobné řezání (U Kateřiny ve větší míře, protože měla strach jít ven mezi lidi.).

- „*Hodně jsem kouřil, uklidňovalo mě to a kouřím pořád.*“ Marek
- „*Jednu dobu jsem si říkal, že by bylo lepší, kdybych ani nebyl.*“ Marek

šikana – nepříjemné pocity – sebepoškozování

- „*Strašně jsem se bála jít ven, nejen do školy, ale celkově mezi lidi.*“ Kateřina

šikana – sociální fobie – sebepoškozování

- „*Trápilo mě, co prožívám.*“ Eliška

šikana – obtíže – sebepoškozování

Nízké sebevědomí, méněcennost: Časté v období šikany, ale u mnoha respondentů lze pozorovat tyto známky ještě dnes. Šikana, neschopnost se bránit a další následky v nich zanechaly pocit, že jsou horší než ostatní, že nic nezvládnou a jsou špatní, což může velmi negativně ovlivňovat jejich osobní i profesní život. Tyto pocity měli mnohdy i v době před šikanou, což z nich udělalo snazší terče a šikana tyto pocity ještě zhoršila. Rovněž je u všech respondentů společný pocit neschopnosti se bránit v době šikany, což však zanechává následky i dnes, kdy mají pocit, že se nemůžou šikaně a pomluvám stále bránit. Tyto pocity jsou u respondentů poměrně časté.

- „*Věděla jsem, že na to prostě nemám a ani jsem se moc nesnažila.*“ Eliška
- „*Nemohl jsem se pořádně proti nim bránit...*“ Libor
- „*Nemůžu s tím vůbec nic dělat.*“ Marek
- „*Vím, že dost věcí nedokážu, a že na to nemám.*“ Marek
- „*Jak jsem se těm pomluvám mohla bránit, nešlo to.*“ Kateřina

U respondentů s nižším sebevědomím lze pozorovat i vyšší nervozitu při rozhovoru, která se projevovala předsedáváním, zaškobrtáním, neschopnosti se vyjádřit (Marek, Eliška, občas Kateřina). V menší míře bylo pro Libora a Radka nepříjemné mluvení o fyzickém napadání a neschopnosti se bránit („*Nemohl jsem nic dělat.*“ Libor).

šikana – vštěpování, že jsou k ničemu a neumí se bránit – nízké sebevědomí a méněcennost – ohrožení osobního i profesního života (dovolování si na respondenty v práci, nízká sebedůvěra zvládat úkoly...) a nervozita při rozhovoru.

Eliška se svěřila, že když byla na brigádě, tak s ní poměrně „zametali“, často jí přidělovali nepříjemné úkoly a docházelo ke konfliktům kterým se nedokázala bránit a nedělaly jí dobře.

Libor byl šikanován také ve svém prvním zaměstnání, byl prý moc hodný a kolegové mu dávali mu své úkoly, tak raději odešel pracovat na sebe.

- „*Neměl jsem to zapotřebí, nechtěl jsem se hádat a raději jsem začal pracovat na sebe.*“  
Libor

Marek se se šikanou potýká v zaměstnání i dnes. Šikanován byl i v zájmovém kroužku.

- „*Začali se ke mně chovat stejně jak ti ve škole.*“ Marek

Nejméně jsem tyto psychické následky jako méněcennost a nízkou sebedůvěru pozorovala u Radka, který vystupoval poměrně sebejistě. Jako příčinu toho jsem shledala

krátkodobější šikanu a poměrně dobrou schopnost se s ní vyrovnat. Největší pocity méněcennosti má Marek a Eliška.

Problémy s konflikty: Eliška se přiznala, že konflikty velmi špatně snáší, často prý zpanikaří, nebo se rozpláče. Libor rád řeší věci v klidu a konfliktům se za každou cenu vyhýbá. Konflikty jsou jednou z příčin, proč pracuje jako OSVČ a schází se převážně jen s přáteli. Kateřina se konfliktům rovněž vyhýbá. Radek si konflikty, ke kterým docházelo vybíjel agresivitou k rodině a zvířatům.

- *„Když dojde k nějaké hádce, odejdu, někdy i začnu brečet.“* Eliška

konflikty a hádky během šikany – úzkosti, strach, neschopnost odolat stresu a konfliktu dnes

- *„Raději se tomu vyhnu než se hádat.“* Libor

konflikty během šikany – znechucení hádkami a potyčkami dnes

- *„Nesnáším se s někým hádat, a hlavně kvůli blbostem.“* Kateřina

konflikty a hádky během šikany – špatné snášení konfliktů dnes

- *„Nadával jsem mamce a byl jsem hnusný na našeho psa. Schválně jsem ho tahal a podobně.“* Radek

konflikty a hádky během šikany – agrese k rodině a zvířatům – pominulo spolu s šikanou

### **Řešení mých psychických obtíží**

Tato subkategorie se zaměřuje na řešení následků psychických obtíží. Vzájemně se ovlivňuje s předchozí subkategorii.

Psychologická pomoc: Někteří respondenti vyhledali z důvodu šikany a jejich následků i psychologickou pomoc (Eliška, Marek, Kateřina).

- *„Byla jsem kvůli tomu i párkrát u psychologa.“* Eliška

Příčinou psychických obtíží byla tedy šikana, v jejímž důsledku (avšak i dalších jevů) se rozvinula u respondentky specifická fobie a úzkosti, které byly potvrzeny psychologem.

Nepřijetí kolektivem, nízká sebedůvěra – šikana – nepřátelské prostředí ve třídě, stres – úzkost, obavy – rozvoj specifické fobie a úzkostí – nižší odolnost vůči stresu

- *„Začala jsem mít strach z kolektivu lidí a navštívila jsem psychologa.“* Kateřina

Za příčinou sociální fobie lze najít nepříjetí kolektivem a zradu její kamarádky, avšak příčin bylo zřejmě více.

nepříjetí, pomlouvání kamarádkou – nepřátelské prostředí ve třídě – úzkost, obavy – sociální fobie – problémy jít do kolektivu lidí a mezi větší skupiny, vystupovat na veřejnosti

Tento problém se však prý zlepšuje, když se již se šikanou nepotýká.

- „*Abych vysvětlil, co se děje, byl jsem u školní psycholožky.*“ Marek

U Marka mělo vyšetření u psychologa za cíl získat převážně informace o šikaně při jejím řešení školou.

### **Šikana a zdraví**

Do této podkategorie kategorie „Následky šikany“ spadá subkategorie „Mé zdravotní obtíže“, která je klíčová pro vznik subkategorie „Řešení mých zdravotních obtíží“, avšak obě se vzájemně ovlivňují. Podkategorie je dále ovlivněná a ovlivňuje podkategorie „Šikana a psychika a Šikana a sociální život“.

#### **Mé zdravotní obtíže**

Do této subkategorie kategorie „Následky šikany“ lze stejně jako v předchozích psychických následcích zařadit obtíže vzniklé v důsledku šikany, a to krátkodobé, dlouhodobé, a ty, které se projevily až do dnešní doby v závislosti na okolnostech, jevech a schopnosti jedince se s problémy vyrovnat. Tato subkategorie ovlivňuje subkategorii „Řešení mých zdravotních obtíží“ a vzájemně se s ní prolíná.

Zdravotní následky se v nejrůznějších formách projevily u všech respondentů, včetně těch, co fyzicky šikanováni nebyli, a sice v podobě bolestí břicha, hlavy, snížené imunity...

Bolesti břicha, hlavy a nevolnost: U všech respondentů můžeme pozorovat v době šikany intenzitní výskyt bolestí břicha a nevolnost při představě, že mají jít do školy.

- „*Hodně často mě po ránu bolívalo břicho.*“ Eliška
- „*Bolelo mě břicho, hlava a zvracel jsem.*“ Marek
- „*Když to bývalo nejhorší, tak to mě bolelo břicho i hlava snad každý den.*“ Kateřina
- „*Někdy mi blbě bylo, když jsem si představil, co zase ve škole bude.*“ Libor
- „*Jo občas mi trochu špatně bývalo.*“ Radek

U Marka, Elišky a Kateřiny byla nevolnost a bolesti břicha a hlavy dlouhodobější, probíhaly po celou dobu šikany. U Kateřiny převážně v době, kdy to bylo nejhorší, jak zmínila. Eliška si stěžovala převážně na strach před lyžákem nebo na ranní nevolnosti, stejně jako Marek, který díky jim i nechodil často do školy, protože nabraly často forem zvracení. Matka



s ním byla i u doktora, ale zjistila, že příčinou je zřejmě šikana. U Libora a Radka se tyto somatoformní příznaky vyskytovaly méně, nebo velmi zřídka, například při představě, co je zase čeká.

Fyzická zranění: V době šikany si respondenti, kteří byli šikanováni fyzicky (Marek, Libor, Radek) stěžovali na drobné odřeniny a modřiny. Jednalo se o fyzické bití, kopání, vyvážení apod. U Marka došlo i k vážnějším zraněním, která si nese do dnešní doby. Má jizvu na předloktí z upadnutí na kámen a nalomený zub z rány pěstí. Z toho si nese nejen fyzické, ale i psychické trauma. Avšak i u Kateřiny se setkáme s fyzickým zraněním, po přivření prstů do skříňky.

- „Jeden kluk do mě strčil a já spadl na takový ostrý kámen a mám z toho jizvu.“ Marek
- „Prostě mi dal v autobuse pěstí a nalomil mi zub.“ Marek
- „Jednou mě dost zmlátili a zůstaly mi modřiny, ale nic vážného.“ Libor
- „Přiskříply mi prsty do skříňky a teda děsně to bolelo, ale dnes už tam nic nemám.“  
Kateřina

Tyto následky zanechaly na respondentech pouze krátkodobá zranění (Radek, Libor, Kateřina), i přesto v nich však psychicky tyto události zůstávají a ovlivňují jejich psychiku. U Marka došlo i k vážnějším zraněním, jejichž následky jsou viditelné dodnes v podobě jizvy a nalomeného zubu, to v něm zanechalo psychický otřes a bylo z něj cítil napětí a nekonformita. Šikana u něj také probíhala i mimo školu, například v autobuse.

Nízká váha: Snížení váhy z důvodů stresu ze šikany, nebo braní svačín a neklidu při svačině je u respondentů částečně pozorovatelné. Eliška si stěžovala na celkový neklid ve třídě, ale i doma neměla na jídlo chuť, byla z šikany nervózní a necítila se dobře. U Marka docházelo často k braní svačín a nedovolení ve třídě jíst, a také se také cítil v nepohodě a ve stresu. Kateřina neměla rovněž na jídlo chuť.

- „Byla jsem pořád ve stresu, neměla jsem na jídlo vůbec chuť a dost jsem na střední zhubla.“ Eliška
- „Trochu jsem asi zhubl, brávali mi svačiny, nebo mě nenechali najíst.“ Marek
- „Neměla jsem chuť k jídlu.“ Kateřina

Největší úbytek váhy, se kterým má respondentka problémy dodnes, je u Elišky. Ta má s váhou dodnes problém, a to i kvůli nepříjemným vzpomínkám na šikanu a z dalších psychických obtíží v důsledku šikany. Nejedná se však o mentální anorexii.

šikana – nechut' k jídlu – nízká váha – další psychické obtíže – přetrvávající nízká váha

U Marka je nižší váha také dodnes patrná, ale byl prý hubený vždycky, celkový stres ze šikany se na jeho zdraví také podepsal.

šikana – stres, nemožnost jíst – nízká váha

Kateřina je rovněž hubenější postavy, ale prý přibrala po tom, co už do školy nechodí a pracuje z domova.

šikana – stres – nízká váha – práce z domova, konec školy – přibírání

Nemoc: Jedním z projevů, u kterých se v souvislosti se šikanou respondentů setkáváme jsou somatoformní příznaky (bolesti hlavy, nevolnost zvracení), což mělo často za příčinu absenci ve škole (Marek, Eliška, Kateřina). Kateřina také zmínila sníženou imunitu, kdy bývala často nemocná v době školy a stresu ze školy. Příčinou těchto nemocí, byl tedy právě stres z šikany.

stres, šikana – snížená imunita – častější nemoc (nachlazení, bolesti těla atp.) – absence ve škole

- „Bolelo mě břicho, hlava a zvracel jsem.“ Marek
- „Občas jsem kvůli nevolnosti do školy nešla.“ Eliška
- „Bývala jsem i častěji nemocná. Onemocněla jsem snadněji než dříve, stačilo jen trochu prochladnout a měla jsem dva týdny teploty.“ Kateřina

U Kateřiny se tedy jednalo o případ snížené imunity, který měl do jisté míry za příčinu šikanu i stres. Konkrétní příčina nemoci prý lékařem zjištěna nebyla. Tyto příznaky se zlepšily po odchodu ze školy a taky prací z domova.

### **Řešení mých zdravotních obtíží**

Tato subkategorie se zaměřuje na řešení následků zdravotních obtíží a prolíná se s předchozí subkategorií.

Absence ve škole: Z důvodu nevolností, bolestí břicha a zvracení, respondenti chyběli občas ve škole (Eliška, Kateřina, Marek) a léčili se doma. U Marka byly tyto absence častější. Libor a Radek do školy občas nešli, protože měli strach, co zase bude.

- „Občas jsem kvůli nevolnosti do školy nešla.“ Eliška
- „...měla jsem z toho stres a zůstala doma.“ Kateřina
- „Často jsem tam nechodil a zvracel jsem.“ Marek
- „Jsem si říkal, co zase bude a raději se na to vykašlal.“ Radek

Návštěva lékaře: Někteří respondenti museli také navštívit lékaře (Kateřina, Marek).

- „*Jak mi skříply ty prsty, tak jsme byly s mamkou u doktora, ale nic vážného, schladil to, ovázal a dobrý.*“ Kateřina
- „*...hodně mi bývalo blbě a šli jsme s mámou k doktorovi, ale nic nezjistil.*“ Marek
- „*Zubař mi pak spravoval ten zub, ale až později, kdy jsem tam šel na prohlídku, ale furt ho mám křivý.*“ Marek

U Marka byla shledána za příčinu nevolností šikana, což byl impuls k částečnému řešení problému. Eliška svou nízkou váhu u lékaře neřešila, ani Kateřina sníženou imunitu.

### **Šikana a sociální život**

V této podkategorii spadající pod kategorii „Následky šikany“, lze pozorovat, jak se šikana podepsala na sociálním životě jedinců. Součástí jsou subkategorie „Moje mezilidské vztahy“ a „Co rád/a dělám“. Moje mezilidské vztahy mohou ovlivňovat „Co rád/a dělám“, avšak nemusí. Rovněž se mohou ovlivňovat i naopak, neboť zájmy můžou lidem umožnit navázat vztahy. Podkategorie je ovlivněná podkategoriemi „Šikana a psychika“ a „Šikana a zdraví“ a ovlivňuje je. Je ovlivněná také podkategorií „Prevence šikany“.

#### **Moje mezilidské vztahy**

Mezilidské vztahy jsou velkou subkategorií, kterou lze na respondentech ve vztahu k šikaně pozorovat, neboť jich mnoho pocítuje obtíže při navazování vztahů (Eliška, Kateřina, Marek), nebo vztahy ani příliš navazovat nechce (Libor). Eliška se svěřila, že se jí nové vztahy navazují velmi obtížně. Kateřina tráví čas převážně s přítelem a rodinou. Marek nějaké přátele má, avšak jej hodně zneužívají k půjčování peněz apod. Libor a Radek mají své staré přátele a nové vztahy nenavazují, protože nechtějí. Radek si hledá nové přátele v online prostoru. Respondenti mají také strach, aby nebyli šikanováni, někdy i podvědomě.

**Přátelé:** Respondenti měli již v době šikany problém dělat si ve třídě přátele a udržovat přátelské vztahy, díky čemuž se v třídním kolektivu cítili špatně. Tento problém však trvá dodnes.

- „*Mám celkem problém si najít nové přátele a navazovat vztahy, už na střední mi to nešlo a od té doby se to táhne.*“ Eliška

šikana – nízké sebevědomí, strach, další obtíže – problém navazovat nové vztahy

Tento problém však může být zapříčiněn i introvertnější povahou respondentky a podvědomým strachem z šikany.

- „*Mám několik kamarádů, nové ani nepotřebuji hledat.*“ Libor

šikana – negativní zážitky, další obtíže – nechuť navazovat nové vztahy

Tato nechuť však může pramenit i z toho, že respondent má pocit, že má přátel dostatek a stačí mu.

- „*Oni si ode mě často chtějí něco půjčit, a pak je dlouho ani nevidím.*“ Marek

šikana – nízké sebevědomí, další následky – touha po přátelích, naivní povaha – neschopnost navázat zdravé vztahy

Neschopnost navázat zdravé vztahy je zapříčiněna celkovou naivností respondenta a jeho touhou mít kamarády a zapadat.

- „*Nejraději trávím čas s rodinou, nebo přítelem, kamarádů pár mám, ale je to dost povrchní.*“ Kateřina

šikana – sociální fóbie – vyhýbání se novým vztahům

Respondentka udržuje vztah se svým přítelem a rodinou, má nějaké staré kamarády, ale s těmi čas moc netráví.

- „*Mám dost kamarádů, se kterými hraju, jinak pár z dětství, se kterými se stýkám. Ve třídě si je ani nehledám.*“ Radek

šikana – nechuť hledat přátele

Radek udržuje vztahy se starými přáteli a nové si hledá pouze v online prostředí, což může být zapříčiněno šikanou, neboť se skutečnými vztahy má negativní zkušenost (zrada kamaráda).

### **Co rád/a dělám**

Další subkategorie představuje konkrétní aktivity, které respondenti preferují. Tato subkategorie ovlivnila a je ovlivněna předchozí subkategorií „Moje mezilidské vztahy“ v některých aspektech.

Zvířata: Všichni respondenti mají rádi zvířata, což může souviset i s jejich introvertní povahou (u některých více než u jiných), ale i špatnými zkušenostmi se vztahy s lidmi, nebo snahou šikaně zabránit. Radek i Marek mají psa. Eliška má psa a kočku. Kateřina má několik drobnějších zvířat. Psa má také Libor, ten k němu však nemá tak silný vztah, jako předchozí respondenti.

šikana, introvertní povaha – častější láska ke zvířatům

Volný čas doma: Respondenti preferují převážně aktivity doma, ať už o samotě (Radek – na počítači, Kateřina – péče o křečky a akvário, Marek – pes, Eliška a Libor – čtení), nebo

doma s přáteli (Libor). U některých respondentů však nalezneme i aktivity mimo domov (Radek – motorka). Někteří se rádi stýkají doma s přáteli (Libor). Problém s většími skupinami lidí má Marek i Eliška, nejvíce však Kateřina, kvůli sociální fóbii. Marek byl šikanován i v zájmovém útvaru. Celkově jsou tedy více preferovány aktivity o samotě a doma u všech respondentů, zejména u těch, kteří zažili větší šikanu. Příčinou může být i snaha zabránit riziku šikany, kdy respondenti věří, že by mezi lidmi byli zase šikanováni, což má však vliv na jejich mezilidské vztahy a může negativně ovlivnit i jejich zdraví a psychiku (Někteří respondenti se cítí osaměle.).

Závažnější a dlouhodobější šikana → větší preference času o samotě a problémy při navazování vztahů

- „Ráda si čtu, něco tvořím, nebo jsem s přítelem, nebo s mazlíčky. Čas mezi více lidmi příliš nevyhledávám.“ Eliška
- „Nevadí mi být mezi lidmi, ale raději se scházím se svými známými u mě, nebo u někoho z nich doma.“ Libor
- „Do nějakých spolků nebo tak nechodím, bych tam nezapadl.“ Marek

#### Paradigmatický model axiálního kódování

Příčinná podmínka	Jev
Období šikany: Příčiny šikany, Řešení šikany, Projevy šikany	Následky šikany: Šikana a psychika, Šikana a zdraví, Šikana a sociální život
Vlastnosti	Dimenze
Následky šikany: Mé psychické obtíže, Mé zdravotní obtíže, Moje mezilidské vztahy, Co rád/a dělám	V období šikany i po něm, řešené i neřešené, zmírňující se i rostoucí, primární i sekundární, přímé i nepřímé, častý výskyt, limitující, v různé intenzitě
Kontext zvládnutí	Strategie zvládnutí
Tendence a potřeba problém řešit, stupňování, rozrůstání	Následky šikany: Řešení mých psychických obtíží, Řešení mých zdravotních obtíží
Intervenující podmínky	Následky
Dostupnost pomoci, pocíťování obtíží sam/a na sobě nebo pozorované druhými	Ohrožení kariérního a profesního života, ohrožení psychiky, zdraví a sociálního života

Tabulka č. 3: Paradigmatický model: „Následky šikany“

### 6.2.3 Kariéra a profese

Tato kategorie je ovlivněná kategoriemi „Období šikany“ a „Následky šikany“, které jedincům zabránili, či znepríjemnili určité profese a přípravu na ně. „Kariéra a profese“ však může mít zpětně pozitivní i negativní vliv na již vzniklé následky šikany v kategorii „Následky

šikany“, a případně tvořit nové následky. Podkategorie „Prevence šikany“ ve výzkumu výrazně ovlivňuje podkategorie „Moje studium“ a „Moje profese“. Podkategorie „Moje studium“ však také ovlivňuje podkategorii „Moje profese“, protože pokud jedinec neměl ke studiu motivaci a nevzdělával se, mohlo se toto značně podepsat i na jeho budoucím výběru profese. „Prevence šikany“ ovlivnila také přímým působením podkategorii „Šikana a sociální život“, přímý vliv na podkategorie „Šikana a psychika“ a „Šikana a zdraví“ výzkum neprokázal, avšak tyto podkategorie se prolínají a je tedy pravděpodobný, rovněž má celá kategorie „Kariéra a profese“ vliv na „Následky šikany“.

### **Prevence šikany**

Tato podkategorie kategorie „Kariéra a profese“ nastiňuje, jak se jedinci snaží šikaně zabránit, protože někteří respondenti provádějí tzv. preventivní opatření, aby se se šikanou již nesetkali. „Prevence šikany“ tedy výrazně ovlivnila a ovlivňuje podkategorie „Moje studium“ a „Moje profese u respondentů“. „Moje studium“ zároveň ovlivnilo „Moji profesi“. „Prevence šikany“ přímo ovlivňuje podkategorii „Šikana a sociální život“.

- *„Snažím se šikaně vyhýbat, i na brigádě došlo k takové situaci, že.... a raději jsem odešla.“* Eliška
- *„Neměl jsem to zapotřebí, nechtěl jsem se hádat a raději jsem začal pracovat na sebe.“* Libor
- *„...pracuju z domu, tak se šikaně vyhnu.“* Kateřina

Respondenti se tedy snaží šikaně různými způsoby vyhýbat, aby k ní nedocházelo. Kateřina pracuje z domu, ale to převážně kvůli sociální fóbii. Eliška se vyhýbá různým nepříjemným situacím a konfliktům, aby to v šikanu nepřerostlo. Libor se konfliktům také vyhýbá a pracuje na sebe. Radek hledá přátele v online prostředí. Všichni respondenti se vyhýbají velkým skupinám lidí. Toto vyhýbání se šikaně může mít vliv i na vzniklé následky šikany (zhoršování obtíží apod.). Přímá souvislost se prokázala zejména v oblasti sociálního života.

- *„Mám strach, aby mě zase někde mezi lidmi nešikanovali.“* Eliška
- *„Do nějakých spolků nebo tak nechodím, bych tam nezapadl.“* Marek

Šikana – negativní zkušenost – všemožné způsoby, jak se jí vyhnout

Šikana – negativní zkušenost s lidmi – tendence se s lidmi nestýkat – ovlivnění sociálního života – další obtíže

## Moje studium

U Marka i Libora můžeme vidět nechuť již dále studovat. U Libora také nechuť spolupracovat v kolektivu. Marek školu nedokončil vůbec a jednou z příčin je i šikana, která přešla do vážnějších forem. Libor střední školu dokončil, ale dále již studovat nešel. „*Už jsem na to neměl nervy.*“ Libor. Radek studoval ještě školu střední a nyní i vysokou školu, kde šikanován již nebyl a není. „*Jo, vycházím s nima dobře.*“ Radek. Kateřina po střední škole již studovat nechtěla, a to obavy ze šikany, ale i vzniklé sociální fobie. Eliška studuje vysokou školu i přes své obavy, jak jí kolektiv vezme, což obhájila nadějí v rozumnější jednání dospělých. „*Říkala jsem si, že dospěli už snad nebudou mít zapotřebí někoho šikanovat ve škole.*“ Eliška

šikana – nechuť se vzdělávat (obavy ze vzdělávání) – vliv na následnou profesi a zaměstnání – vliv na způsob života

Z předchozího vyplývá, že některým respondentům studium pomohlo se s následky šikany vyrovnat lépe. (Radek – nyní studuje bez šikany, Eliška – nyní studuje bez šikany, Libor – druhé studium bez šikany)

- „*Nikdo mě nešikanuje, jsem ve škole spokojený.*“ Radek
- „*Momentálně studuju a je to v pohodě.*“ Eliška

## Moje profese

Další podkategorií je „Moje profese“, zahrnuje bývalou i současnou práci respondentů, kterou šikana i její následky mohou ovlivňovat. Profese je ovlivněna také předchozím studiem. Kateřina pracuje z domu. Libor byl v minulosti šikanován i v práci a nyní pracuje na sebe, i kvůli šikaně a musel také z předchozího vzdělávání odejít a vybrat si jinou budoucí profesi. Eliška zažila šikanu na brigádě a raději z ní odešla. Marek je šikanován v práci i nyní a šikana jako u jediného ze všech respondentů trvá i nadále a velmi mu práci znepríjemňuje. Jeho práce má nízkou kvalitu i díky problémům během vzdělávání, které nedokončil i v důsledku šikany.

Marek se setkal, a stále setkává s přehazováním práce na jeho osobu, se svalováním viny, s posměšky a legráckami, s kreslením sprostých obrázků na jeho osobní věci, s nadávkami, schováváním věcí atp. Marek situaci zlehčuje a považuje to za legraci. S přesouváním práce na osobu respondenta se setkal v minulosti i Libor a částečně i Eliška na brigádě. Ta zažila také pomlouvání a nepříjemné vtípkování.

- „*V práci na mě často přehazují svojí práci, něco mi schovávají a tak, ale tak asi to myslí z legrace.*“ Marek

- „*Dělali takové blbé vtípky a měli fakt nepříjemný humor k mé osobě.*“ Eliška

šikana – špatné řešení problému – nízké sebevědomí, další následky – neschopnost se bránit – šikana na pracovišti

Nynější pracovní pozice pomohla některým respondentům zmírnit jejich následky šikany. (Kateřina – sociální fobie je lepší, Libor – spokojený v práci). U Marka se však následky vlivem práce ještě zhoršují a přibývají.

- „*Od té doby, co pracuji doma, je sociální fobie lepší.*“ Kateřina

#### Paradigmatický model axiálního kódování

<u>Příčinná podmínka</u>	<u>Jev</u>
Období šikany, Následky šikany	Kariéra a profese
<u>Vlastnosti</u>	<u>Dimenze</u>
Prevence šikany: snaha šikaně zabránit a vyhnout se jí	Kariérní otázka je stálá v životě každého respondenta, vysoká intenzita a míra vlivu šikany a jejich následků
<u>Kontext zvládnání</u>	<u>Strategie zvládnání</u>
Zasažení studijního, profesního i sociálního života šikanou, snahami o prevenci šikany a následky	Vyrovnání se se šikanou, řešení obtíží
<u>Intervenující podmínky</u>	<u>Následky</u>
Pracovní nabídky, přátelé, vzdělání, sociální život	Prohlubování problémů, nespokojenost v práci a škole

Tabulka č. 4: Paradigmatický model: „Kariéra a profese“

#### 6.2.4 Kostra příběhu

Centrální kategorií výzkumu se stala kategorie „Následky šikany“, na jejíž podobu mělo značný vliv celé prožité období šikany. Toto období bylo nepříjemné a svízelné pro všechny jedince na základě příčin, za něž byla shledána role bývalého kamaráda, odlišnost respondenta, špatná adaptace, špatné stmelování kolektivu, neschopnost se bránit, neschopnost se začlenit, nepřijetí kolektivem, avšak vliv měly i osobnostní předpoklady, povaha osoby, výchova a přístup rodiny, k čemuž by však byl zapotřebí další výzkum. Na základě těchto příčin se objevily jisté projevy šikany. Projevy se však s příčinami vzájemně doplňují, neboť projev šikany může být motivací k tvorbě nových příčin, které respondentům vstěpí (Respondent uvěří, že se neumí bránit ani začlenit...). Mezi nejčastější projevy patřilo vyčleňování, nezapadání, pomlouvání, ignorování, slovní napadání, fyzické napadání, kyberšikana. Řešení šikany v žádoucí míře neproběhlo, což byla motivace k dalším projevům šikany a tvorbě příčin šikany. Přestože škola vyvinula určitou snahu při řešení šikany, šlo pouze o rozhovory, které byly nedostačující. O problém se více zajímala až v případech dalších stupňujících se známek



šikany např. kyberšikany, častého fyzického napadání atp. Řešení šikany je samo o sobě velmi obsáhlé téma a bylo by třeba další analýzy jeho celkových dopadů a vlivů. Respondenti se sami pokoušeli o ignorování šikany, dívání se jinam, hádky, v nichž se chtěli prosadit, či dokonce odešli ze školy. Hádky byly častou motivací ke zvýšení projevu šikany a rovněž tak ignorování. Odchod ze školy mohl i nemusel řešení problému napomoci. Učitelé ani další osoby v procesu šikany neřešili konkrétní příčiny, čímž došlo k jejímu zhoršení. Pomoc osobě, které nešel tělocvik, lepší adaptace a pomoc koktavému žáku, lepší stmelování kolektivu apod. mohly šikanu značně zmírnit a napomoci jejímu řešení.

Celá tato kategorie měla značný vliv na centrální kategorii, která se zabývala následky šikany. Ty jedince zasáhly po stránce psychické v podobě strachu ze školy, pomluv, úzkostí, pocitů neschopnosti, sociální fobie, specifické fobie, sebepoškozování, nízkého sebevědomí, pocitů méněcennosti a problémů s konflikty. Kvůli těmto následkům musely některé osoby navštívit psychologa, či jej stále navštěvují. Psychické následky se úzce prolínají se zdravotními. Za ty byly shledány bolesti břicha a hlavy, nevolnost, fyzická zranění, nemoc, snížená váha, snížená imunita, které byly řešeny školní absencí, ať už kvůli strachu, nebo zdravotním obtížím. Občas musely být řešeny i návštěvou lékaře. Sociální následky se projevíly v mezilidských vztazích i v tom, co člověk rád dělá. Mezilidské vztahy a to, co člověk rád dělá se vzájemně ovlivňuje, neboť je důležité, zda je mezi lidmi člověk rád a patří trávení času s lidmi mezi jeho záliby. Šikanovaní často preferují volný čas se zvířaty, doma se čtením atp. Mají také introvertnější povahu. Sociální život je ovlivněn také jejich preventivními snahami. Když se bojí, že je budou šikanovat, raději se s lidmi neschází. Je také nutné poznamenat, že tyto tři podkategorie se ovlivňují velmi úzce, neboť zdraví, psychika i sociální život jsou propojené, ovlivňují se pozitivně i negativně, mají vliv na následky šikany a mohou i tvořit nové. Často se také zdánlivě krátkodobé následky bohužel rozvinuly do podoby vážnějších či jiných obtíží dodnes.

Kariéra a profese je ovlivněna jak šikanou, tak jejími následky a je důležitá v životě všech osob jak v minulosti, tak nyní. Preventivní tendence a snahy zabránit šikaně ovlivnily, jak chuť studovat, tak pracovat na určitých pozicích. Někteří respondenti z důvodu šikany studovat již nešli, jiní měli obavy, ale studovat šli. Na některé však mělo studium i práce pozitivní vliv, což jim pomohlo v léčení vzniklých následků šikany. Jiným to naopak přivodilo dalšími negativní zkušenosti. Preventivní tendence také přímo ovlivnily sociální život osob, kdy se snaží šikaně vyhýbat a tím i lidem a rizikovým situacím, avšak přímá souvislost s psychikou a zdravím ze strany prevence šikany shledána nebyla. Po dalším výzkumu by však jistě vyšla najevo, neboť

se tyto podkategorie prolínají, a také se prokázalo, že kariéra a profese má na následky šikany vliv, a to na zdravotní, psychické i sociální.

I když by k některým kategoriím a podkategoriím byl zapotřebí další výzkum, podařilo se z rozhovorů s respondenty prokázat, že šikana a její důsledky jedince silně ovlivnila.

#### Paradigmatický model selektivního kódování

Příčinná podmínka	Jev
Šikana, kterou si jedinci prošli	Následky šikany, které ovlivnily psychický, zdravotní, sociální i studijní a profesní život jedinců
Vlastnosti	Dimenze
Obtíže v životě osob, které je limitují	Časté, nepříjemné, limitující, řešené i neřešené, mající vliv na další stránky života člověka
Kontext zvládnutí	Strategie zvládnutí
Smíření se se situací, řešení situace	Uplatnění se v životě vzhledem k možnostem, sklony k přehlížení problémů, snahy o jejich řešení
Intervenující podmínky	Následky
Potřeba problém řešit, zájem o jeho řešení	Ohrožení kariérního a profesního života, ohrožení psychiky, zdraví a sociálního života

Tabulka č. 5: Paradigmatický model selektivního kódování: „Následky šikany“

### **6.3 Závěr výzkumu a možnosti eliminace negativních důsledků (diskuse)**

Celkový výzkum odpověděl úspěšně na otázku: Jak šikana v dětství, ovlivnila člověka v dospělosti? Lze říci, že šikana ovlivnila každého respondenta výzkumu po stránce zdravotní, psychické, sociální a měla vliv i na jeho studium a práci. Tyto oblasti se vzájemně prolínají a ovlivňují, což napomohlo k vytvoření celkového komplexního systému působení šikany od jejího počátku, až do dnešní doby. U každého se však následky šikany projeví jinak a v jiné intenzitě. I přes to lze však pozorovat jisté společné znaky u všech respondentů.

Pro vymezení toho, jak šikana jedince ovlivnila, bylo třeba stanovit nejprve období šikany, jak probíhalo, co bylo příčinami a jak se řešilo. Následně bylo třeba pokračovat následky, které se u respondentů vyskytovaly již v době šikany. Jednalo se o strach ze školy, obavy z pomluv, pocity méněcennosti, osamělost, nízké sebevědomí, úzkost, pocit neschopnosti. Tělesné projevy jako nevolnost, bolesti hlavy a strach jít do školy. Respondenti měli problém do třídy zapadnout, mít v ní kamarády a cítit se ve školním kolektivu dobře. I tyto následky se však mnohdy projevují na respondentech i dnes, nebo se rozvinuly do podoby vážnějších obtíží, i do dalších kategoriích, podkategoriích a subkategorií.

Jednotlivé okruhy postupně odhalily velké množství pro práci stěžejních následků šikany do dnešní doby. Přítomnost těchto následků je ovlivněna převážně osobností jedince, jeho odolností, schopností se se šikanou vyrovnat, mírou a intenzitou prožité šikany, druhem šikany, přístupem osoby a okolí k prožité zkušenosti a řešením šikany. Následky si však dodnes nese každý z nich. Respondenti mají s přátelskými vztahy dodnes problém, udržují převážně staré vztahy, nebo se s kamarády ani nestýkají, či si hledají kamarády online. Jsou tedy více uzavření, tráví čas převážně sami. Někteří mají problém s nepříjemnými vzpomínkami na školu, mají obavy z pomluv, z konfliktů, nízké sebevědomí, pocity méněcennosti. U mnoha osob se rozvinuly také vážné obtíže jako trvalé úzkosti, sebepoškozování, sociální fobie atp. s nimiž se potýkají dodnes a museli kvůli nim i třeba navštívit psychologa. Některé osoby mají také následky zdravotní, jako sníženou váhu, imunitu, nebo jizvy. Všechny následky mají vliv na jejich osobní i profesní život a dělají jej nekomfortním. Většina respondentů je rovněž náchylná znovu šikaně podléhat, a tak se jí všemožně, stejně jako konfliktům a konfrontacím snaží vyhnout, což může mít vliv na jejich sociální život a převážně pak práci a studium.

Eliminace těchto negativních vlivů je velmi důležitá i v dnešní době, kdy už od šikany uplynulo mnoho let, protože velmi negativně ovlivňuje život osob. Správná eliminace následků může ovlivnit celkový život osob, osobní pohodu, sociální vztahy, zájmy i profesi respondenta. Na základě studia literatury, z níž vychází teoretická část, lze vyvodit, že pozitivní vliv na tyto následky by mohlo mít posilování sebevědomí, věnování se svým zájmům, zálibám a osoby by také neměly zanedbávat svůj společenský život. Pokud respondenti cítí, že kamarády chtějí, ale neví jak na to, mohli by se snažit se s lidmi seznamovat, ať už přes zájmové kluby, nebo společnými akcemi se svými starými kamarády, kteří je mohou s dalšími lidmi seznámit. Důležitá je také psychologická pomoc, zejména u jedinců, kteří se potýkají s úzkostmi, fobiemi a mají vážné následky, cítí se v životě nespokojení a nešťastní, kvůli obtížím v důsledku šikany. Navštívit mohou kromě individuální terapie i skupinové terapie s dalšími osobami, které se oběťmi šikany staly v minulosti také a načerpat inspiraci pro řešení obtíží a zabránit jejich prohlubování. Pokud se se šikanou setkávají i nadále, měly by tento problém v zaměstnání či jinde řešit.

Na závěr výzkumu lze tedy stručně na hlavní výzkumnou otázku odpovědět tak, že šikana negativně ovlivnila oběti šikany a měla vliv na konformitu jejich života v oblasti psychické, zdravotní i sociální a ovlivnila jejich budoucí studium a profesi, a to v závislosti na snahách o řešení šikany, přístupem osoby a jejího okolí k prožité zkušenosti, intenzitě a druhu prožité

šikany, jejich osobnosti, odolnosti, schopnosti se s šikanou vyrovnat a mnoha dalším okolnostem.

### **Odpovědi na dílčí otázky**

#### **Odpověď na výzkumnou otázku: Jak a kde byl respondent šikanován?**

Šikana respondentů probíhala na druhém stupni základní školy, na škole střední, případně na obou. Za příčiny lze považovat odlišnost či znevýhodnění (Marek, Eliška, Libor). Roli hrál také bývalý kamarád (Radek, Kateřina). Mezi další příčiny patřila špatná adaptace nových spolužáků, špatné stmelování kolektivu, neschopnost se bránit, neschopnost se začlenit, nepřijetí kolektivem. Nejčastějšími projevy šikany bylo vyčleňování, nezapadání, pomlouvání, ignorování, slovní napadání a u Radka, Marka a Libora i fyzické napadání. U Radka došlo ke známám kyberšikany. Řešení šikany školou probíhalo částečně u Marka a Radka. Libor vyřešil šikana sám odchodem na jinou školu. Adekvátní řešení projevů i příčin šikany mohlo zajistit jedinci příjemné pocity ve třídním kolektivu a zamezit vzniku následků, bohužel k němu nedošlo v žádoucí míře a šikana zanechala na jedincích nejrůznější následky.

#### **Odpověď na výzkumnou otázku: Jaké následky zanechala šikana na psychice respondenta?**

I když se může zdát, že některé psychické následky jako strach jít do školy, strach z pomluv atp. zcela pominou, opak je pravdou. Respondenti se dodnes potýkají s hrůzou ze školy (Marek), s pocity méněcennosti a nízkým sebevědomím (Marek, Eliška, Kateřina, Libor), se strachem z konfliktů (Libor, Marek, Eliška, Kateřina), z pomluv (Eliška, Kateřina), s úzkostmi z nejrůznějších věcí, se sebepoškozováním (Marek, u Elišky a Kateřiny již pominulo, díky psychologické pomoci), s fobiemi (Eliška, Kateřina) atd. Někteří respondenti tyto obtíže museli řešit psychologickou pomocí (Eliška, Kateřina, Marek).

#### **Odpověď na výzkumnou otázku: Jaké následky zanechala šikana na zdraví respondenta?**

Celkově lze říci, že šikana zanechala na zdraví jedince spíše krátkodobé následky oproti dlouhodobějším psychickým následkům, a to v podobě somatoformních poruch (bolest břicha, hlavy, zvracení – všichni), nebo lehkých zranění (modřiny, odřeniny – Libor, Radek, Marek), lehce závažnějších (přeražené prsty – Kateřina), ale i ty, které jsou patrné dodnes (jizva, nalomený zub – Marek). U některých respondentů však došlo také ke snížení váhy (Kateřina, Marek, Eliška). Nízká váha je dodnes patrná u Elišky a do jisté míry i u Marka. U Kateřiny došlo v době šikany také ke snížení imunity, což je v současnosti lepší. Respondenti z důvodů obtíží měli absenci ve škole, ať už šlo o léčení nevolností, nebo nepřítomnost z důvodu strachu. S některými zdravotními následky museli i navštívit lékaře (Marek, Kateřina).

### **Odpověď na výzkumnou otázku: Jaké aktivity respondent preferuje ve volném čase a tráví rád čas mezi lidmi?**

Při hledání odpovědi zde celkově vyplývá, že respondenti nemají chuť (Libor, Radek, Kateřina), nebo nedokážou (Eliška) nové přátele hledat, či utvářet zdravé vztahy (Marek). Příčinou můžou být osobní predispozice jako například introvertnější povaha, ale i strach z šikany, zdravotní a převážně pak psychické následky šikany (Kateřina – sociální fobie, Eliška – nízké sebevědomí apod.). Respondenti také preferují čas o samotě a doma, kde provádí převážně aktivity jako čtení, tvoření, péče o mazlíčky, které mají všichni respondenti. Radek také tráví hodně času hraním počítačových her, což může být do jisté míry únikem před realitou a také zde získal spoustu online přátel.

### **Odpověď na výzkumnou otázku: Je respondent šikanován i v nynější době?**

Celkově lze tedy říci, že respondenti dělají vše proto, aby se šikaně vyhnuli, což však negativně ovlivnilo a stále ovlivňuje jejich studijní a profesní život, a i ten sociální. Samotná snaha o útěk před šikanou nejvýznamněji zasáhla jejich studium a profesi. Libor odešel na jinou školu, aby před šikanou utekl. Někteří na škole, kde šikana probíhala zůstali, ale často se z důvodu strachu z šikany již nechtěli dále vzdělávat (Kateřina, Marek a Libor). Tyto obavy měla i Eliška, ale studovat šla. Radek šel rovněž studovat bez větších obav, což mělo pozitivní vliv na jeho vyrovnání se se šikanou. Na brigádě se v minulosti se šikanou setkala Eliška. Libor se s ní setkal v práci a převážně pak Marek, který v nemalé míře podléhá šikaně i nadále. Respondenti mají také sklony k tomu šikaně znovu podléhat, a to v důsledku osobnostních předpokladů, schopnosti se bránit, intenzitě a druhu již prožité šikany, jejího řešení a následků.

## Závěr

Diplomová práce s názvem „Šikana jako fenomén, formující dospělost jedince,“ úspěšně naplnila své hlavní téma, tedy odpověděla na otázku „Jak šikana v dětství ovlivnila člověka v dospělosti?“ Práce byla rozdělena do dvou částí na teoretickou a empirickou část.

První, tedy teoretická část poskytla teoretický podklad pro empirickou část a přiblížila důležité prvky, které jsme mohli na jejím základě později v rámci jednotlivých rozhovorů pozorovat. Nejprve v první kapitole přiblížila šikanu obecně, důležité definice a pojmy pro přehlednost dalších kapitol a podkapitol. Následovala podkapitola zkoumající šikanu v historii, která měla za úkol představit přístupy a stěžejní historické milníky pro šikanu. V další podkapitole byly uvedeny fáze šikany, které jsou pro práci významné tím, že se v empirické části setkáváme s respondenty, kteří si prošli první až třetí fází šikany. Prevence, a především postupy při řešení šikany jsou z rozhovorů rovněž zřejmé, zejména způsoby řešení šikany u respondentů. Jednotlivé druhy šikany přiblížily stěžejní šikanu ve školním prostředí, která probíhala u všech respondentů, dále pak šikanu na pracovišti, která u některých respondentů také probíhala, probíhá a může být předchozí šikanou a jejími následky značně ovlivněna. Šikanu jsme mohli najít také v jiných prostředích, kdy byl jeden z respondentů šikanován ve volném čase a kyberšikanu, s níž se také jeden respondent setkal. Kapitola věnovaná účastníkům šikany zmínila osobnost agresora, šikanovaného, svědky šikany, roli pedagoga a rodiny. V rozhovorech můžeme pozorovat reakce okolí a zapojení dalších osob do procesu šikany a jejího řešení. Poté práce rozebrala jednotlivé následky šikany, které jsou později pozorovatelné na respondentech. Jednalo se zejména o následky psychické, zdravotní a sociální, tedy v oblasti volného času a sociálních vztahů. Zmapovat a zkoumat tyto následky bylo cílem empirické části.

Empirická část se zabývala empirickým výzkumem a snažila se odhalit, jak šikana v dětství ovlivnila respondenty do dospělosti. Nejprve pro výzkum poskytla odborný základ a představila jeho cíle, výzkumné otázky a průběh výzkumu, tedy strukturu rozhovoru, roli moderátora a výzkumný vzorek. Představeny byly také metody sběru dat, pro něž byl zvolený polostrukturovaný rozhovor a fixace dat zvukovým záznamem a přepisem. V následující kapitole byla popsána také zakotvená teorie a otevřené, axiální a selektivní kódování. Na začátku samotné analýzy byly představeny charakteristiky respondentů. Pak již následovalo samotné kódování dat, jeho vyhodnocení a navržení možností eliminace negativních vlivů. Průběh výzkumu i jeho závěry byly vyvozeny s ohledem na získané znalosti ze studia literatury v teoretické části.

Následky šikany práce zkoumala z průběhu rozhovorů, neverbálních znaků a projevů, způsobů řeči. Převážně však z odpovědí respondentů. Součástí polostrukturovaného rozhovoru bylo pět okruhů, o kterých respondenti hovořili. Za respondenty byly zvoleny osoby šikanované před cca 10 lety na druhém stupni základní školy, nebo škole střední či gymnáziu v prvním až třetím stádiu šikany. Pro výzkum bylo důležité prozkoumat období šikany a jeho společné znaky u respondentů. Dále pak následky psychické a zdravotní a to krátkodobé, i ty do dnešní doby. Následky lze nalézt i ve způsobu trávení volného času, navazování vztahů. Šikana měla rovněž vliv i na oblast profesní a studijní, kde se respondenti dodnes snaží všelijak zabránit, aby šikaně znovu podlehli, neboť k ní mají stále sklony.

Výzkum tedy odhalil jak společné obtíže pro všechny respondenty, tak ty, které jsou společné pouze pro několik z nich, nebo jsou zcela individuální. Odhalil rovněž obtíže krátkodobé, které pominuly, či se dále rozvinuly. Převážně však odhalil dlouhodobé obtíže, které pozorujeme na respondentech i dnes a znepríjemňují jejich fungování a každodenní život v mnoha oblastech jejich života. Vliv na závažnost těchto následků má kromě příčin a průběhu šikany, intenzity i její řešení, které nebylo u respondentů příliš důkladné. I přes veškerá řešení, prevenci a snahy školy i dalších osob, šikana zanechá následky na jedinci i jeho okolí vždy a neexistuje žádný stoprocentní způsob, jak šikaně úplně zabránit. Je tedy důležité, aby se školy i rodiny snažily o prevenci a řešení šikany, nepodceňovaly ji a všímaly si náznaků nevhodného chování. Pokud je šikana řešena včas, může dojít k eliminaci jejich projevů a ošetření jejich příčin. Jedinec se pak ve škole může stále cítit dobře a do třídy znovu zapadnout. Jedinci, kteří si šikanou již prošli, by se měli snažit negativní následky alespoň eliminovat, aby nedocházelo k jejich prohlubování a rozrůstání.

## Anotace

Jméno a přímení:	Bc. Anna Kovářiková
Katedra:	Pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PaedDR. Alena Jůvová. Ph.D
Rok obhajoby:	2024
Název práce:	Šikana jako fenomén formující dospělost jedince
Název práce v angličtině:	Bullying as a phenomenon shaping the maturity of an individual
Zvolený typ práce:	Diplomová práce (výzkumná práce – zpracování primárních dat)
Anotace práce:	Práce se zabývá vlivem prožité šikany v dětství na dospělost člověka. Teoretická část nejprve objasní základní pojmy a definice, přístupy k šikaně v historii, jednotlivé fáze šikany, její prevenci, řešení, druhy, účastníky a možné následky, které na jedinci zanechala. Teoretická část poskytuje odborné východisko pro následující empirickou část. Ta nejprve přiblíží průběh výzkumu, jeho cíle, výzkumné otázky, metody získávání dat a analýzy dat. Samotný výzkum se zabývá psychickými, zdravotními a sociálními následky na jedince. V závěru práce shrne zjištěné výsledky a navrhne, jak by bylo možné tyto negativní vlivy eliminovat.
Klíčová slova:	šikana, dětství, dospělost, následky, psychika, zdraví, volný čas, práce, vztahy
Anotace práce v angličtině:	The work deals with the influence of bullying experienced in childhood on a person's adulthood. The theoretical part first clarifies the basic terms and definitions, approaches to bullying in history, the individual phases of bullying, its prevention, solutions, types, participants and the possible consequences it left on the individual. The theoretical part provides a professional starting point for the following empirical part. It will first describe the course of the research, its goals, research questions, methods of data acquisition and data analysis. The research itself deals with psychical,



	health and social consequences on individuals. At the end of the work, he summarizes the results and suggests how these negative effects could be eliminated.
Klíčová slova v angličtině:	bullying, childhood, adulthood, consequences, psyche, health, free time, work, relationships
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Vztahy mezi kategoriemi, podkategoriemi a subkategoriemi Příloha 2: Otázky rozhovoru
Rozsah práce:	70 stran (152 597 znaků)
Jazyk práce:	český

## Resumé

The work deals with the influence of bullying experienced in childhood on a person's adulthood. In the theoretical part, the basic concepts and important definitions that are the basis for understanding the topic will first be clarified. The following sub-chapter presents individual approaches to bullying in history, especially in the pivotal 70s and 80s of the 20th century, but it also touches on the periods of antiquity and the Middle Ages. Subsequently, the individual phases of bullying are explained, of which there are five in total, and they proceed from the least serious to the most serious. The fourth subsection deals with the prevention of bullying, which is a very important part of every school. The fifth is its solution, especially at school, but also at the workplace. The following sub-chapter lists the types of bullying, specifically bullying at school, at the workplace, in other environments and cyberbullying, or bullying on social networks and in the online space. Subsequently, the personality of the respondent, the personality of the bullied, the witnesses of the bullying, the personality of the teacher, the family and their typical features and roles in the bullying process are presented. The next chapter discusses the consequences of bullying on a person, how it affected him psychically and healthily, and socially, i.e. when establishing relationships and spending free time. These negative consequences can be observed in the short term, i.e. at the time of bullying and immediately after it, but also nowadays. The implications to date are central to this work and are explored in the following empirical section. It will first introduce the goals and research questions of this part, but also the data collection methods and data analysis. The research itself deals with psychical and health effects on individuals, their free time and their social relationships. It also examines whether victims of bullying continue to be bullied now as adults. At the end of the research, the thesis summarizes the results and suggests how the identified negative effects could be eliminated. The conclusion of the entire work clearly summarizes the entire work for the reader.

## Seznam zdrojů

dle ISO 690 2022

### Literatura

- HUBER, 1995. *Mobber*. cit. In: ŠMAHAJ, Jan. a kol. 2017. *Šikana na pracovišti v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 176 s. ISBN: 978-80-2445-080-3
- JANOŠOVÁ, Pavlína a kol. 2016. *Psychologie školní šikany*. 1. vyd. Grada, 416 s. ISBN 978-80-247-2992-3
- KARPMAN, 1968. *Dramatický trojúhelník*. cit. In: PETITCOLIN, Christel. 2008. *Oběť, kat a zachránce ve vztazích a komunikaci*. Praha: Portál, 108 s. ISBN 978-80-7367-362-8
- KOLÁŘ, M. 2004. *Agresori*. cit. In: ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ Pavlína. 2010. *Jak na šikanu*. 1. vyd. Grada, 155 s. ISBN: 978-80-247-2991-6
- KOLÁŘ, Michal. 2011. *Nová cesta k léčbě šikany*. 1. vyd. Praha: Portál, 332 s. ISBN 978-80-7367-871-5
- LABÁTH, Vladimír. 2001. *Riziková mládež*. Slon, 157 s. ISBN 80-85850-66-4
- OLWEUS, Dan. 1993. *Historie výzkumu a potírání šikany*. cit. In: ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ Pavlína. 2010. *Jak na šikanu*. 1. vyd. Grada, 155 s. ISBN 978-80-247-2991-6
- PETITCOLLIN, Christel. 2008. *Oběť, kat a zachránce ve vztazích a komunikaci*. Praha: Portál, 108 s. ISBN 978-80-7367-362-8
- POSPÍŠILOVÁ, Helena. 2010. *Mládež, hodnoty a volný čas*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 272 s. ISBN 978-80-7409-036-3
- PRŮCHA, MAREŠ, WALTEROVÁ 2003. *Volný čas* cit. In: POSPÍŠILOVÁ, Helena. 2010. *Mládež, hodnoty a volný čas*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 272 s. ISBN 978-80-7409-036-3
- ROBERT, A. STEBBINS, *Idea of Leisure*. Routledge, 142 s. ISBN 978-11-3851-609-0
- ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ Pavlína. 2010. *Jak na šikanu*. 1. vyd. Grada, 155 s. ISBN 978-80-247-2991-6
- SCHARLAU, Ch. 2005. *Techniky vedení rozhovoru*. 1. vyd. Rudolf, 208 s. ISBN 978-80-247-2234-4
- SMOLÍK, Petr. 1996. *Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací – nástin nozologie – diagnostika*. Praha: Maxdorf-Jessenius, 271 s. ISBN 80-85800-33-0.
- STRAUSS, A. CORBINOVÁ, J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Albert, 228 s. ISBN 80-85834-60-X
- SVOBODA, M. HUMPOLÍČEK, P. ŠNOREK, V. 2013. *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál, 487 s. ISBN: 978-80-262-0363-6

ŠMAHAJ, Jan. a kol. 2017. *Šikana na pracovišti v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 176 s. ISBN 978-80-2445-080-3

ŠVAŘÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2.vyd. Portál, 384 s. ISBN 802-62-0644-4

ZVÍROTSKÝ, Michal. BENDL, Stanislav. RICHTEROVÁ, Magdalena. 2021. *Příběh školní šikany: Učebnice pro pedagogické pracovníky*. 1. vyd. Karolinum, 127 s. ISBN 978-80-246-4825-5

#### Online zdroje

Agency central, 2011. *Does the UK have a workplace Bullying problem?* Online. Dostupné z: <https://www.agencycentral.co.uk/articles/does-the-uk-have-a-workplace-bullying-problem/> [citováno 2023-11-22].

BARNES, Sophia. 11.2.2023. *23 Examples Of Self-Destructive Behavior & How To Stop It*. Online. Dostupné z: <https://www.mindbodygreen.com/articles/self-destructive-behavior> [citováno 2023-12-22].

ČŠI, 7.1.2019. *Šikanu učitelů ohlásila třetina škol*. Online. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2019/01/sikanu-ucitelu-ohlasila-tretina-skol.html> [citováno 2023-11-12].

Editorial team indeed, 4.2.2023. *7 Interview Methods in Research (Plus Interviewing Tips)*. Online. Dostupné z: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/interview-methods-in-research> [citováno 2024-01-18].

FENCL, Ivo. 27.2.2002. *Strašidlo se jmenuje šikana*. Hospodářské noviny, Online. Dostupné z: [https://www.sikana.org/clanky\\_soubory/hospnov.html](https://www.sikana.org/clanky_soubory/hospnov.html) [citováno 2023-11-13].

KOLÁŘ, Michal. 2004. *Informace o 1. celostátní konferenci ŠKOLNÍ ŠIKANOVÁNÍ*. Praha: MŠMT Online. Dostupné z: [https://www.sikana.org/clanky\\_soubory/konference.htm](https://www.sikana.org/clanky_soubory/konference.htm) [citováno 2023-10-12].

Koutek, Jiří. 2010. *Jak rozpoznat a řešit suicidní riziko*. Dětská psychiatrická klinika UK 2. LF a FN Motol. Praha, Online. Dostupné z: [Interní Med.: Lékařské konference, kongresy, časopis, e-learning \(internimedica.cz\)](http://internimedica.cz) [citováno 2023-10-12].

Mezinárodní klasifikace nemocí, 1.1.2023. *MKN-10 2023*. Online. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/> [citováno 2023-12-02].

REINISCH, Iveta. 5.2.2022. *Sociální fobie mívá základy v období dospívání. Jak se s ní „poprat“?* Online. Dostupné z: <https://www.dobrykontakt.cz/rene-libis/blog/21-socialni-fobie-miva-zaklady-v-obdobi-dospivani-jak-se-s-ni-poprat> [citováno 2023-12-20].

School education gateway, 28.6.2019. *Průzkum k šikaně – výsledky*. Online. Dostupné z: <https://www.schooleducationgateway.eu/cz/pub/viewpoints/surveys/poll-on-school-bullying.htm> [citováno 2023-11-08].

SVOBODOVÁ, Magdaléna. 14.5.2021. *Šikana v dětství je traumatizující. Může nás ovlivnit i v dospělosti. Jak to vyřešit?* Online. Dostupné z: <https://gulu.cz/sikana-v-detstvi-je-traumatizujici-muze-nas-ovlivnit-i-v-dospelosti> [citováno 2024-01-04].

ŠÍP, Martin. 1.10.2002. *Šikana z právního hlediska*. Kancelář ligy lidských práv, Online. Dostupné z: [https://www.sikana.org/clanky\\_soubory/sikana.html](https://www.sikana.org/clanky_soubory/sikana.html) [citováno 2023-10-12].

ŠTEFÁNEK, Jiří. 2011. *Oslabená imunita*. Online. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/oslabena-imunita> [citováno 2023-12-22].

VORÁČEK, Jakub. 2023. *Psychické obtíže*. Online. Dostupné z: <https://www.erestymcr.cz/zivot-s-rs/default/psychicke-obtize> [citováno 4.1.2024-01-04].

ZEMAN, Martin. 3.12.2001. *Šikanu pozná na vlastní kůži každé páté dítě*. Právo, Online. Dostupné z: [https://www.sikana.org/clanky\\_soubory/pravo.html](https://www.sikana.org/clanky_soubory/pravo.html) [citováno 2023-11-13].

#### Legislativa a zákony

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016. *METODICKÝ POKYN MINISTRA ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY Č. J. 21149/2016 K PREVENCI A ŘEŠENÍ ŠIKANOVÁNÍ MEZI ŽÁKY ŠKOL A ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍ*. Online. Dostupné z: [https://www.webskoly.cz/userdata/Metodicky\\_pokyn\\_reseni\\_sikany\\_2016.pdf](https://www.webskoly.cz/userdata/Metodicky_pokyn_reseni_sikany_2016.pdf) [citováno 2023-11-18].

Zákon – trestní zákoník, 9.2.2009. *Skutková podstata trestného činu týrání osoby žijící ve společném obydlí dle ust. § 199 odst. 1* Online. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40> [citováno 2023-10-29].

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1: Přehled účastníků výzkumu

Tabulka č. 2: Paradigmatický model: „Období šikany“

Tabulka č. 3: Paradigmatický model: „Následky šikany“

Tabulka č. 4: Paradigmatický model: „Kariéra a profese“

Tabulka č. 5: Paradigmatický model selektivního kódování: „Následky šikany“

## **Seznam příloh**

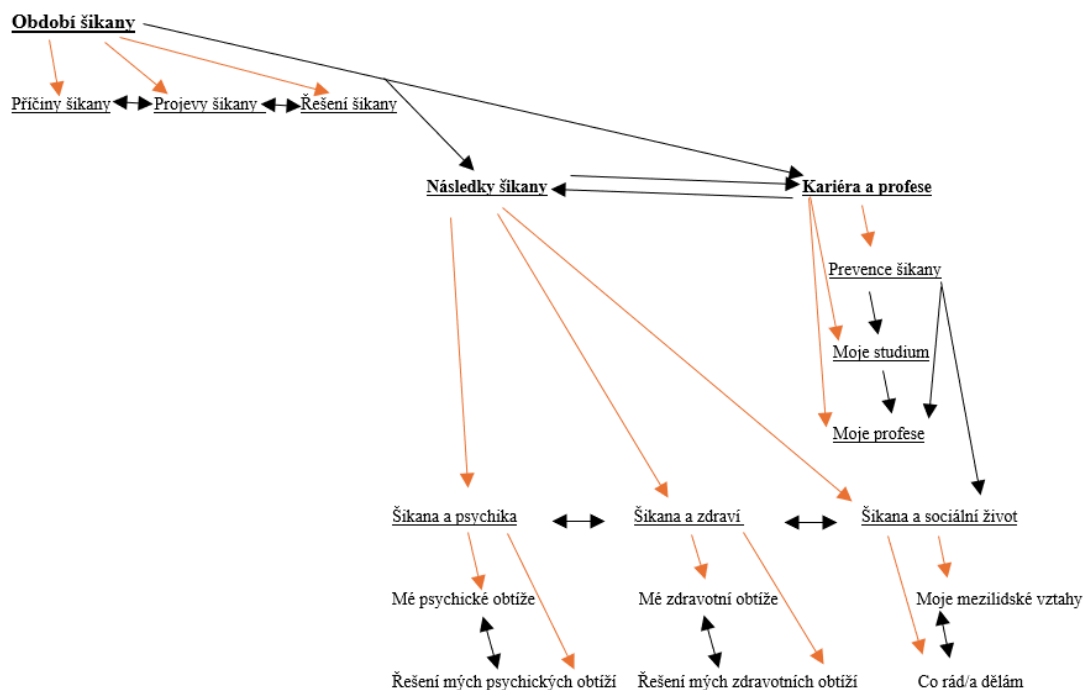
Příloha č. 1: Vztahy mezi kategoriemi, podkategoriemi a subkategoriemi

Příloha č. 2: Otázky rozhovoru

# Přílohy

## Příloha č. 1

Grafická podoba vztahů kategorií, podkategorií a subkategorií (schéma)



Pozn. Černě jsou označeny šipky ke kategoriím/ podkategoriím/ subkategoriím ovlivňující jiné, nebo se ovlivňující navzájem (Dle směru šipky.). Oranžově pak kategorie/ podkategorie/ subkategorie, které spadají pod jinou. Tučně a podtrženy jsou hlavní kategorie, podtržené pak podkategorie a bez zvýraznění subkategorie.

## Příloha č. 2

### Otázky rozhovoru

Kde jsi byl/a šikanován/a v dětství?

Jakým způsobem jsi byl/a šikanován/a?

Jak dlouho jsi byl/a šikanována?

Kdo byl šikanátorem?

Co myslíš, že je/jej k šikaně vedlo?

Jakým způsobem se šikana řešila?

Jak období šikany působilo na tvou psychiku?

Jaké psychické následky na sobě pozoruješ nyní?

Řešil/a anebo řešíš je nějak?

Měl/a jsi nějaké zdravotní následky?

Jaké zdravotní následky na sobě pozoruješ nyní?

Řešil/a anebo řešíš je nějak?

Máš dostatek kamarádů?

Navazuješ nové vztahy s lidmi?

Jaké aktivity preferuješ ve volném čase?

Byl/a jsi někdy v práci nebo jinde později ještě šikanován/a?

Jsi šikanován/a i v nynější době a kde?

Měl/a jsi ze šikany v budoucím životě obavy?