

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



Prevence rizikového chování na střední odborné škole

Bakalářská práce

Autor: Ing. Radka Raudenská

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D.

2021

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Ing. Radka Raudenská

Specializace v pedagogice
Učitelství odborných předmětů

Název práce

Prevence rizikového chování na střední odborné škole

Název anglicky

Prevention of Risk Behavior at Secondary Vocational School

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je zmapovat znalosti i názory adolescentů v oblasti prevence kyberšikany a netolismu v rámci střední odborné školy a následně navrhnout možné preventivní a vzdělávací aktivity v této problematice.

Metodika

V teoretické části práce bude provedena rešerše odborné literatury a definovány základní pojmy týkající se kyberšikany a netolismu, informace o jednotlivých formách prevence, edukačních materiálech, doporučených preventivních programech, aktivitách a příkladech dobré praxe.

Praktická část práce bude založena na kvantitativním dotazníkovém šetření realizovaném u vybraného vzorku adolescentů zabývajících se problematikou kyberšikany a netolismu. Na základě výsledků bude provedeno celkové vyhodnocení a vypracován návrh a doporučení pro zlepšení prevence tohoto rizikového chování ve středním odborném vzdělávání.

Doporučený rozsah práce

dle pravidel pro psaní bakalářských prací

Klíčová slova

rizikové chování, prevence, střední odborná škola, adolescent, kyberšikana, netolismus, netolismus

Doporučené zdroje informací

- BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER. Bezpečně na internetu. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014. ISBN 978-80-904864-9-2.
- ČERNÁ, Alena. Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4577-0.
- KAVALÍR, Aleš, ed. Kyberšikana a její prevence: příručka pro učitele. Plzeň: Pro město Plzeň zpracovala společnost Člověk v tísni, pobočka Plzeň, 2009. ISBN 978-80-86961-78-1.
- MARTÍNEK, Zdeněk. Agresivita a kriminalita školní mládeže. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5309-6.
- ROGERS, Vanessa. Cyberbullying : Activities to Help Children and Teens to Stay Safe in a Texting, Twittering, Social Networking World, Jessica Kingsley Publishers, 2010.

Předběžný termín obhajoby

2020/21 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Elektronicky schváleno dne 8. 3. 2021

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 8. 3. 2021

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 15. 03. 2021

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Prevence rizikového chování na střední odborné škole

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze, dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Jitce Jirsákové, Ph.D. za její osobní přístup, ochotu, cenné rady, připomínky, a hlavně motivaci a zájem. To vše mi pomohlo k vypracování bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá rizikovým chováním se zaměřením na kyberšikanu a netolismus. Zjišťuje a hodnotí vědomosti adolescentů v rámci problematiky rizikového chování, zdali ví, jak těmto jevům zamezit nebo se jim preventivně vyhnout. Cílem je všeobecný průzkum znalostí kyberšikanu v rámci žáků střední odborné školy, jejich zkušenost, jakým způsobem svou zkušenost řešili a jaká by měla být prevence do budoucnosti. Na základě zjištěných skutečností práce byly doporučeny aktivity a procesy, které by měly zvýšit povědomí o kyberšikaně a netolismu.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou definovány pojmy jako je rizikové chování, kyberšikana, netolismus, jejich formy a procesy. Dále se teoretická část soustředí na vysvětlení pojmu sociální sítě, zdravotní komplikace a prevence rizikového chování v rámci školy.

Praktická část nejdříve zjišťuje pomocí dotazníkového šetření vědomosti a zkušenosti žáků střední odborné školy s rizikovým chováním, kyberšikanou a netolismem. Výsledkem je zjištění, že většina žáků se chová v prostředí internetu rizikově a skoro polovina respondentů vykazuje netolismus.

Na základě výsledků šetření bylo středním odborným školám navrženo několik doporučení pro prevenci těchto rizikových jevů.

Klíčová slova;

Rizikové chování, prevence, střední odborná škola, adolescent, kyberšikana, netolismus.

Abstract

The bachelor thesis deals with risky behavior with a focus on cyberbullying and netolism. It determines and evaluates the knowledge of adolescents in the field of risky behavior, whether they know how to avoid these phenomena or prevent them. The aim is a general exploration of the knowledge of cyberbullying within secondary vocational school students, their experience, how they dealt with their experience and what prevention there should be in the future. Based on the findings of the work, activities and processes were recommended that should increase awareness of cyberbullying and netolism.

The work is divided into two parts, theoretical and practical part. The theoretical part defines concepts such as risky behavior, cyberbullying, netolism, their forms and processes. Furthermore, the theoretical part focuses on explaining the concept of social networking, health complications and prevention of risky behavior within the school.

The practical part, using a questionnaire survey, first finds out the knowledge and experience of secondary vocational school students with risky behavior, cyberbullying and netolism. The result is that most students behave at risk in the Internet environment and almost half of the respondents show netolism.

Based on the results of the survey, several recommendations were proposed to secondary vocational schools for the prevention of these risky phenomena.

Keywords

Risk behavior, prevention, secondary vocational school, adolescent, cyberbullying, netolism.

OBSAH

ÚVOD	10
1 Cíl a metodika	11
TEORETICKÁ ČÁST	
2 Rizikové chování	12
2.1 Teorie rizikového chování.....	13
2.2 Rizikové chování v kyberprostoru	14
2.3 Kyberšikana a její definice.....	15
2.3.1 Prostředky kyberšikany.....	17
2.3.2 Oběti Kyberšikany	20
2.3.3 Kyberagresor.....	21
2.3.4 Oběti/Agresoři	22
2.3.5 Přihlížející.....	23
2.3.6 Důsledky kyberšikany.....	23
2.4 Netolismus.....	24
2.4.1 Závislost.....	25
2.4.2 Znaky netolismu	26
2.4.3 Druhy netolismu	29
2.4.4 Zdravotní problémy v rámci netolismu.....	31
2.4.5 Léčba závislosti.....	33
3 Rámec primární prevence	34
3.1 Primární prevence rizikového chování.....	36
3.2 Prevence rizikového chování na úrovni školy	36
3.2.1 Právní předpisy vztahující se k prevenci na školách	37
3.2.2 Krajský školský koordinátor prevence	38
3.2.3 Metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně.....	39

3.2.4 Školní metodik prevence	39
3.3 Preventivní programy	39
PRAKTICKÁ ČÁST	
4 Metodika šetření	41
4.1 Cíl šetření	41
4.2 Dotazníkové šetření.....	41
4.3 Hodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	42
4.4 vyhodnocení výzkumných otázek	58
4.5 Vlastní doporučení	59
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	62
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

V dnešní moderní době žijí děti ve světě „reálném“ a „virtuálním“. Tyto světy jim často splývají a je velmi těžké je oddělit. Využívání moderních informačních a komunikačních technologií se stalo běžnou součástí našeho života. Před pár lety byl internet výsadou pouze pro technicky zdatné a finančně zajištěné jedince. Dnes je tato technologie dostupná nejen finančně, ale také svým pokrytím a technickým pokrokem. Využívají je denně miliony lidí, včetně mladých lidí a dětí, kteří se dostávají do kontaktu s komunikačními technologiemi již od raného dětství a postupně s nimi vyrůstají. Tento trend má řadu pozitiv, ale i negativ. Mezi pozitiva můžeme zařadit získávání nových informací, rychlejší komunikaci prostřednictvím sociálních sítí, v době izolace jde navíc o jediný komunikační prostředek ve vzdělání a komunikaci se školou a spolužáky. Komunikace a využívání technologií má však i svá negativa, která mohou ovlivnit život a zdraví uživatelů.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část se zaměřuje na vysvětlení pojmů rizikové chování, kyberšikana a netolismus. Shrnuje jejich příznaky a projevy, popisuje typický profil útočníka a také oběti. Přináší strukturu případů a procesů, které charakterizují rizikové chování. V části pojednávající o netolismu se práce zaměřuje na obecný popis závislostí, a to zejména závislost na internetu. Popisuje sociální sítě i trendy, které na internetu panují, jako je například hraní počítačových her. Část práce je věnována také školní prevenci, která by měla na základě metodických doporučení pomáhat v prevenci rizikového chování.

Praktická část se zabývá dotazníkovým šetřením. Žákům středních odborných škol byl zaslán dotazník, jehož cílem bylo zjistit znalosti a zkušenosti s rizikovým chováním, zda ví, jak řešit setkání s kyberšikanou a jestli jsou žáci závislí na internetu.

Motivací autorky bakalářské práce zabývat se problematikou kyberšikany a netolismu, byla zejména zvyšující se potřeba o těchto jevech s žáky hovořit, diskutovat a systematicky je připravovat na jejich bezpečné fungování v kyberprostoru.

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce je zmapovat znalosti i názory adolescentů v oblasti prevence kyberšikany a netolismu v rámci střední odborné školy a následně navrhnout možné preventivní a vzdělávací aktivity v této problematice

V teoretické části práce bude provedena rešerše odborné literatury a definovány základní pojmy týkající se kyberšikany a netolismu, informace o jednotlivých formách prevence, edukačních materiálech, doporučených preventivních programech, aktivitách a příkladech dobré praxe.

Praktická část práce bude založena na kvantitativním dotazníkovém šetření realizovaném u vybraného vzorku adolescentů zabývajících se problematikou kyberšikany a netolismu. Na základě výsledků bude provedeno celkové vyhodnocení a vypracován návrh a doporučení pro zlepšení prevence tohoto rizikového chování ve středním odborném vzdělávání.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Rizikové chování

Miovský a kol. (2015, st. 28-30) definují: „Pojmem rizikové chování rozumíme chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.“ Tímto pojmem je nahrazen doposud používaný termín sociálně-patologické jevy. Důraz je kladen na jednotlivce nebo jasně ohraničenou sociální skupinu. Je definováno, čím a jak dochází k poškození, ohrožení na zdraví. Vzorce rizikového chování jsou považovány za soubor fenoménů, které můžeme vědecky zkoumat a je možné je ovlivňovat preventivními a léčebnými intervencemi. Do rizikového chování jsou řazeny: šikana, nelátkové závislosti, násilí, záškoláctví, agresivní jednání, užívání návykových látek, užívání steroidů a anabolik, vandalismus, sexuální rizikové chování, xenofobii, antisemitismus, rasismus, týrání a zneužívání dětí.

Sobotková a kol., 2014 (str. 39) shrnuje rizikové chování jako normativní součást vývoje. Názor je opíráno o skutečnost, že až 50 % adolescentů se během dospívání zapojí do jedné z forem rizikového chování. V rámci rizikového chování jsou určité typické projevy. Jedná se o užívání návykových látek či vandalismus. Po dosažení dospělosti, ve většině případů rizikové chování odezní.

Kabíček a kol., (2014) definují problémové chování jako jakékoliv chování dospívajícího, které může ohrozit jeho vývoj, ať si je sám vědom jeho rizikovosti, nebo není.

Dzúrová a kol. (2015, str. 65) shrnují Teorii problémového chování, která byla koncipována Richardem Jessorem v roce 1977. Tato teorie uvádí, že převaha rizikových faktorů a absence ochranných faktorů u dospívajícího vede k rizikovému chování. Rizikovým chováním se rozumí několik projevů, kterými jsou: užívání návykových látek, nezdravé stravovací zvyklosti, záškoláctví, kriminální chování, předčasný začátek sexuálního života, promiskuita. Důsledky rizikového životního stylu v dospívání jsou dopady na zdraví, sociální role a osobnostní vývoj. Dopad může být různě závažný a i trvalý. V rámci zdraví jsou myšleny především nemoci a nízká fyzická odolnost. V sociálních rolích jsou dopady především v selhávání ve škole, problémy se zákonem a předčasné rodičovství. Dopad v oblasti osobního rozvoje je především neadekvátní sebeobraz, depresivní ladění a suicidální tendence.

Marková (2008) uvádí, že problémové chování adolescentů vyplývá z věkových zvláštností. Dětství je na psychické úrovni obdobím klidu, zatímco dospívání je všeobecně považováno za období krize, zvratu a zmatku. Z psychologického pohledu je toto období nazýváno vývojovou krizí. Dospívající jsou hyperkritičtí, nejsou ochotni uzavírat kompromisy. Je zde vidět typická snaha se odlišit a dosahovat mimořádných zážitků. Toto je důvodem pro větší náchylnost k experimentování s drogami. Dospívající inklinuje k identifikaci s autoritou, kterou uznává. Velmi zřídka jsou touto autoritou rodiče či učitelé. Dospívající nesnáší mentorování, autoritativnost a podceňování.

Sobotková a kol., (2014) uvádí, že experimentování s rizikovými způsoby chování je v období dospívání do jisté míry považováno za součást vývoje. Experiment pomáhá řešit aktuální potřeby: zvýšit vlastní sebevědomí či pocit identity, sebedůvěru, zapojit se skupiny vrstevníků.

2.1 Teorie rizikového chování

Sobotková a kol., (2014) popisují teorii vzniku rizikového chování dle Fischera a Škody (2009):

- Teorie biologicko-psychologické – hledání souvislosti mezi chováním a charakterem a tělesnou stavbou, či genetikou, enzymy a hormony (teorie rozeného zločince, oligofrenie jako příčina delikvence).
- Teorie sociálně-psychologické – teorie zaměřené na sociální učení, temperamentové a osobnostní rysy a kognitivní styly (např. teorie sociálního učení, teorie odlišného kognitivního stylu).
- Teorie sociologické – soustředění na společenský a kulturní kontext vzniku rizikového chování (např. teorie kulturního přenosu, koncepce anomie – stav oslabení norem a morálních hodnot).

Kabíček a kol., (2014, str. 33) citují studie Richarda Jessora, který popisuje syndrom rizikového chování v dospívání – SRCH-D (risk-behavior syndrom) jako charakteristický soubor příznaků, které vznikají na stejném podkladě. SRCH-D zastává určitou funkci v psychosociálním vývoji dospívajícího a v rámci dospívání může pomoci řešit nastalou osobní nesnáz, nahradit něco důležitého. Dospívající, i přes snahu řešit své potíže legálním způsobem, může inklinovat k rizikovému chování ústící v závislost na drogách, problémům se zákonem.

2.2 Rizikové chování v kyberprostoru

Problematice rizikového chování v kyberprostoru se v České republice věnuje Centrum prevence rizikové a virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci s projektem E-bezpečí, který je zaměřený na prevenci, vzdělání a osvětu s chováním na internetu.

Dle Černé a kol. (2013) nelze přestat používat internet, neboť by to pravděpodobně vedlo k sociálnímu vyloučení. Pro dospívající je internet způsobem, jak komunikovat v rámci celého světa. Internet může být pomocníkem pro ty, kteří nejsou schopni navázat přátelství v reálném světě. Komunikace může probíhat přes chat, sdílení statusů, Facebook.

Je nutné vědět o rizicích, otevřeně o nich mluvit, být připraven a umět je řešit. Základními negativními rysy internetového prostředí je možnost nepřírozeného úniku do světa fantazie počítačových her, virtuálních realit. (Krčmářová a kol., 2012 str. 54)

Jak uvádí Suler (2004), vědcům ani běžným uživatelům internetu neuniklo, že lidé v kyberprostoru dělají a říkají věci, které by běžně nebyly použity. Při užívání kyberprostoru se uvolní, cítí se méně zdrženlivě a otevřeněji vystupují. Ztráta zábran a odvážnost, která by v offline světě nebyla možná, vede až k abnormální formě komunikace. Fenomén jménem online disinhibiční účinek. Tato disinhibice může fungovat dvěma zdánlivě protichůdnými směry. Benigní (neškodnou) disinhibicí se označuje odkrývání emočních pocitů, neobvyklost laskavosti, štědrosti. Lepší porozumění sobě samotným. Druhý směr, jedovatý (toxický), zahrnuje hrubý jazyk, tvrdou kritiku, hrozby. Prvky kyberprostoru vedou k oslabení psychologických překážek, které blokují skryté pocity.

Suler (2004) se domnívá, že se tak děje na základě šesti níže uvedených faktorů, které se mohou prolínat a vzájemně reagovat a doplňovat se, což má za následek zesílený účinek:

1. Disociativní anonymita – skrytá identita přináší pocit menší zranitelnosti, než v reálném životě. Ať si říkají či dělají cokoli, nemohou být přímo spojeni se zbytkem jejich reálného života.
2. Neviditelnost – skrytí identity dává lidem způsob, jak stránky navštěvovat a dělat věci, které by jinak nedělali. V textové komunikaci (e-mail, chat, blog)

mohou lidé vědět hodně o vzájemných životech, ale stále se nemohou vidět a vnímat neverbální výrazy.

3. Asynchronicita – komunikace probíhá v reálném čase, reakce může být okamžitá, nebo může trvat hodiny i dny. Uživatel tím získá čas na promyšlení odpovědi.
4. Solipsistická introjekce – k vytvoření představy o druhé straně nám stačí to, jakým způsobem píše, neboť se zapojí také naše fantazie. Výsledkem není reálný obraz druhého, ale směs charakteristik našich představ.
5. Disociační imaginace – představa, že se komunikace odehrává v jiném světě, tedy mimo náš reálný svět, a proto není potřeba řešit následky našich činů.
6. Minimalizace autority – při virtuální komunikaci nevíme, jaký společenský status má druhá strana a tím mizí veškeré obavy a zábrany před někým, kdo by v reálném světě byl naší autoritou. (Suler, 2004)

Suler (2004) uvádí, že online disinhibiční efekt není jediným faktorem, který určuje, kolik lidí se v kyberprostoru samo odhalí nebo o kterých se jedná. Důležitou roli hrají individuální rozdíly a osobní charakteristika. Například intenzita základních pocitů, potřeb a úrovně řízení ovlivňuje náchylnost k desinhibici. Efekt online desinhibice bude interagovat s těmito osobními proměnnými. Černá a kol. (2013) doplňuje, že tento efekt můžeme pozorovat i v jiných prostředích než jen ve virtuálním světě – například v reálném světě ve skupině lidí, o nichž víme, že se znovu nesetkáme. Je zde větší otevřenost a ochota hovořit i o intimních záležitostech, i větší ochota sebeodhalování. Mezi základní oblasti rizikového chování lze řadit i kyberšikanu.

2.3 Kyberšikana a její definice

Slovo šikana pochází z francouzského slova *chirane*, což v překladu znamená týrání, pronásledování, byrokratické lpění na daných předpisech. Pojem jako takový zavedl před listopadem 1989 psychiatr Petr Příhoda, který veřejně promluvil o tom, co mělo být v době komunismu tabu. (Říčan, 1995, str. 25).

Pojem kyberšikana byl poprvé použit v roce 2001 Billem Belseyem při prvním výzkumu. Velmi rychle roste a výzkumní pracovníci se obávají, že roste rychleji, než roste schopnost pedagogů a rodičů účinně reagovat. (Bauman, 2007).

Vzhledem k dnešnímu rozvoji moderních informačních technologií začalo přibývat i internetových útoků a šikany. Dle Černé (2013) je nutné rizikové jevy zkoumat a experimentovat, neboť nejvíce ohroženou skupinou jsou děti a dospívající mládež, pro které je kontakt a komunikace důležitá.

Burdová a Traxler (2014) uvádí, že kyberšikana je obtěžování, které se stupňuje, opakuje se a odehrává se v kyberprostoru. Využívají se prostředky komunikační techniky (např. Skype, SMS, chat, e-mail, sociální sítě). Oběť velmi často stalkera zná, může jím být milenec, kamarád, ale i další osoby z okolí.

Olweus, Limer (2018), definují šikanu a kyberšikanu: „Student je šikanován nebo pronásledován, když je opakovaně a v průběhu času vystaven negativním jednáním ze strany jednoho nebo více studentů.“ Aby bylo možné použít pojem šikana, měla by existovat také nerovnováha moci, asymetrický vztah moci. Tato definice má tři složky:

1. úmyslné nežádoucí, negativní (agresivní) chování;
2. vzorec chování, který se opakuje;
3. výskyt v mezilidském vztahu charakterizovaném nerovnováhou sil, zvýhodňující pachatele.

Definice objasňuje, že šikana může být často považována za formu vzájemného zneužívání. Ačkoli byla specifická kritéria definice někdy zpochybňována a dokonce odmítnuta, byla ve vědecké světě později přijata. S příchodem kyberšikany však dochází k hromadění prostřednictvím elektronických forem kontaktů nebo komunikace – jako jsou e-maily, mobilní telefony, chatovací místnosti, rychlé zasílání zpráv, webové stránky a možná i způsobení obav z opakování i síly.

Krejčí (2010) uvádí, že termínem kyberšikana (cyberbullying) jsou označeny nebezpečné komunikační jevy, realizující se prostřednictvím informačních a komunikačních technologií, jejichž následkem je ublížení nebo poškození oběti. Jevy mohou být záměrné, ale také jako projev nedorozumění nebo nevhodný vtíp. Oběť je poškozována opakovaně.

Rogers (2010) poukazuje na fakt, že tato šikana neprobíhá tváří v tvář a dává tak agresorovy více prostoru a pocit nadřazenosti. Kyberšikaně může být oběť vystavena kdykoliv během dne a tím způsobuje velké emociální škody, kdy oběť nemá útočiště.

S rostoucím přístupem k digitální komunikaci se metodika kyberšikany stává propracovanější.

Kyberšikana blíže zkoumána od začátku nového tisíciletí, ale intenzivní pozornosti se jí dostalo nedávno. Tento jev je nebezpečný, zasluhuje pozornost a adekvátní řešení (Bučilová-Kadlecová, a kol., 2010).

Hulanová (2012) zmiňuje celosvětovou organizaci StopCyberbullying.org, která se zaměřuje na internetovou bezpečnost. A kyberšikanu definuje jako situaci, při níž se dospívající trápí, pronásleduje či jinak zneužívá pomocí textových zpráv jiného dospívajícího. Kyberšikanu ve většině zemí světa provádějí děti a mladiství. Pokud podobnou činnost činí dospělý, řadí se kategorie: stalkingu, sexuálního obtěžování.

2.3.1 Prostředky kyberšikany

Rogers (2010) vysvětluje, čím se liší tradiční šikana od kyberšikany: „Kyberšikana se od šikany tváří v tvář liší tím, že násilníci si mohou udržovat vzdálenost mezi sebou a svými oběťmi. To poskytuje násilníkovi jistou úroveň anonymity a vnímaného pocitu bezpečí.“ Kyberšikana se dále liší od ostatních forem také tím, že může být mezigenerační. Mladí lidé dospěli ke svým cílům, včetně rodičů, učitelů a dalších členů společnosti, způsobem, který se v reálném světě neděje.

Hulanová (2012) cituje Nancy Willard, která identifikovala sedm různých kategorií vztahujících se ke kyberšikaně:

- Ohnivá online válka (Flame War nebo Flaming) – slovní přestřelka, kdy se diskuse mění v hrubé osobní osočování. Jedná se o zasílání zlostných, neslušných, až vulgárních zpráv skupinám, nebo přímo oběti prostřednictvím online komunikace s cílem vyvolání hádek, dalších diskusí.
- Online obtěžování (Online Harassment) – opakované zasílání nechutných, často sexuálních zpráv, obrázků oběti přes komunikační technologie.
- Kyberpronásledování (cyberstalking) - online obtěžování, které obsahuje hrozby fyzického ublížení a nadměrné zastrašování oběti.
- Očerňování (Denigration) - online odesílání škodlivých, nepravdivých nebo krutých prohlášení o oběti jiným uživatelům nebo vyvěšování takových informací v online prostoru.

- Přetvářka/vydávání se za někoho jiného (Masquerade/Impersonation) agresor se vydává za někoho jiného a zasílá škodlivý materiál jiným osobám s cílem očernit osobu, za kterou se vydává.
- Odhalování intimností (Outing) zasílání materiálů o oběti, které obsahují její citlivé osobní nebo zostuzující informace, patří sem i přeposlání soukromých zpráv a fotek.
- Vyloučení (Exclusion) hrubé vyloučení oběti z online skupiny.

Popis a typy přímých útoků jsou uvedeny dle Martínka (2015):

- Blogování – pomlouvání nebo intimní informace prostřednictvím blogu
- Phising – krádež hesel a následné zneužití účtu oběti.
- Kybergrooming – Útoky kybergroomingu probíhají v etapách, které na sebe navazují. Burdová, Traxler (2014) napsali: „*V první fázi si útočník vyhlédne oběť, a to právě na základě informací, které získá na internetu a osloví ji*“. Útočník se často vydává za někoho, kdo má stejné zájmy, problémy. Je zde snaha o izolaci od okolí a získání maximální kontroly nad obětí.
- Kyberstalking – zasílání obtěžujících, výhružných, krutých zpráv formou SMS, e-mailu apod.
- Bluejacking – zasílání dehonestujících obrázků přes e-mail nebo telefony. Oběť je karikována, zesměšňována.
- Internetové hlasování – typy otázek, které nekontrolovaně běží v různých internetových hlasováních. Jedná se o nový způsob, jak šikanovat své vrstevníky. (příklad otázky: *Kdo ve třídě nejvíc smrdí?*)
- Interaktivní hraní – hraní her v živém spojení s kýmkoli online. Někdy se vzájemně slovně napadají, uzamykají před druhými herní místnost.
- Internetové soutěžení – oběť je někým nominována, aby dělala nepříjemnou věc, natočila se při ní na video a vyvěsila záznam do kyberprostoru. Pokud to neudělá, je pomlouvána. (Příklady her: Modrá velryba, Momo, Skořicová výzva, Skok do ledové vody a další)
- Rozesílání zákeřných kódů – rozesílání virů, hackování, spyware
- Happy-slapping – nic netušící oběť je fyzicky atakována, fackována, vše se natáčí na video, které je následně vyvěšeno na internetu. (Martínek, 2015)
- Swatting – velmi nebezpečný a v současné době se vyskytující v Americe způsob ublížení soupeři. Na soupeře v online hře zavolají pod falešnou

zámkou policejní zásahové týmy (SWAT). Začíná to být oblíbený nástroj pomsty. Enzweiler (2015)

Dle Černé (2013) je v dnešní době mnoho prostředků, které mohou být využity pro potřeby kyberšikany.

- Sociální sítě

Sociální síť je webová služba, která umožňuje vytvoření profilu, na jehož základě profilu je možné sdílet fotografie, videa, a další osobní informace. Dnes jsou nejznámější: Facebook, Twitter, Instagram,

- Facebook – v současné době se jedná o největší sociální síť světa. Její použití je možné na všech dostupných technologiích s přístupem na internet. Osoba si zde vytvoří profil a může sdílet informace, prohlížet profily ostatních uživatelů, psát zprávy atd. Zde se může registrovat každý, který uvede věk vyšší jak 13 let. Nikdo tyto údaje nekontroluje, což umožňuje, aby děti již na prvním stupni základní školy měli své profily (Eckertová, Dočekal, 2013)
- TikTok – Kopecký (2019) uvádí, že se jedná o sociální síť, ve které se vytváří a sdílí krátká videa. Zásadním rozdílem oproti Facebooku je, že TikTok nemá webové rozhraní. Používání je možné pouze ve formě aplikace pro mobilní telefony. K dispozici je zdarma. Kopecký (2019) dále uvádí: „Na Tik Toku nalezneme také velké množství nevhodného obsahu, jako např. stovky sexuálně explicitních videí zachycujících velmi malé děti (pod 12 let věku), klasickou pornografii zachycující dospělé, videa zachycující tzv. killingstalking (“umělecká videa”) zachycující chlapce, kteří si vzájemně přikládají nože na hrdla, předstírají vzájemné týrání apod. - zde je zjevná inspirace stejnojmenným manga-komixem Killing Stalking o sadistickém vrahovi, který unese a následně týrá svou oběť. Tik Tok také obsahuje videa zaměřená na sebepoškozování (hashtagy #selfharm, #cutter, #selfhate), videa zachycující různé způsoby, jak spáchat sebevraždu (#suicide), videa zaměřená na anorexii (hashtag #anorexic), ale také morbidní obezitu.“ (Kopecký 2019)
- Instagram je rychle rostoucí sociální síť zaměřená na fotografie a videa. Pro šíření obsahu jsou tu zásadní hash10, tagy, tedy klíčová slova, přes

něž je možné rychlostí blesku procházet napříč uživateli nejrůznější témata a lokality. (Rybář, 2018)

- Webové stránky nám dle Hulanové (2012) nabízí mnoho možností využití. Lze číst zprávy z celého světa, nakupovat, seznamovat se, vidět města přes online kamery, hrát hry. Některé stránky jsou fascinující a poskytují zdroje informací, jiné jsou přímo ilegální – jedná se o stránky s dětskou pornografií, rasistické a násilné weby. Některé weby mohou být vytvořeny přímo za účelem kyberšikany.
- Instant messaging (IM) - nástroj pro komunikaci v reálném čase. Jedná se o internetovou službu, umožňující svým uživatelům sledovat, kdo z jejich přátel je právě připojen a dle potřeby jim posílat zprávy, chatovat, přeposílat soubor, fotky atd. Mezi nejpoužívanější patří Skype atd. Výhodou této služby je, že odeslaný soubor je doručen ve velmi krátkém čase. Agresor může rozesílat zprávy přímo oběti, nebo při ukradené identitě, může pod jejím jménem šikanovat další účastníky. (Hulanová 2012)
- Dalšími prostředky pro kyberšikanu mohou být – E-mail, Chat, Blog, SMS, MMS.

2.3.2 Oběti Kyberšikany

Dle Černé a kol. (2013) se oběťmi šikanování stávají „ti dole“. Bývají to děti, které kolektiv přijímá jen obtížně, či je dokonce přímo odmítá. Do značné míry se na tom mohou podílet jejich osobnostní charakteristiky. V tradiční šikaně se role oběti spojuje s vlastnostmi jako je plachost, stydlivost, citlivost, nejistota a úzkost. Šikanované děti bývají méně fyzicky atraktivní, mívají nižší sebevědomí, jsou méně sociálně zdatné a často se ve vztahu něčím liší od ostatních (barva pleti, brýlemi, stylem oblékání, tělesnou konstitucí). Olweus (1997) vychází ze základní typologie oběti tradiční šikany. Dělení je obvykle na oběti pasivní, jedná se o jedince slabší, nejisté a nepříliš oblíbené. Vztah mezi odmítáním jedince a šikanou je jednosměrný. Oběti provokující jsou jedinci, jejichž charakterová vlastnost v ostatních agresí vyvolává. Jsou to hyperaktivní, impulsivní nebo agresivní osobnosti. Svým chováním upoutávají pozornost agresora. (Kolář 2001).

Pro oba typy obětí platí, že vzhledem ke svým vlastnostem bývají málo populární a kvůli tomu jsou agresory vnímány jako slabší a snadno zranitelné. Oběti nemají

dostatek vrstevníků, kteří by byli ochotni se jich zastat. Oběti i po 10 letech trpí depresí a nízkou sebeúctou. (Hodges a kol. 1997). Dle Švestkové a kol. (2019) u kyberšikany nezáleží na věku, pohlaví, síle ani na úspěšnosti útočníka nebo oběti ve společnosti. Původcem kyberšikany může být každý, kdo má potřebné znalosti informačních a komunikačních technologií, tedy i fyzicky slabý jedinec. Z výzkumů vyplývá, že oběti tradiční šikany se často stávají také oběťmi kyberšikany. Obětí kyberšikany se může stát každý z nás, v tomto případě se nejedná o specifickou skupinu lidí. Obětí kyberšikany se může stát i agresor klasické šikany, role agresora a oběti se vymění a ze školní šikany se stane kyberšikana ve virtuální realitě, kde se oběť školní šikany nebo jen přihlížející mstí. Dalším příkladem oběti kyberšikany je osoba, která funguje bez problémů v kolektivu, je pozitivní, přátelská, ale ve virtuálním světě se stane zranitelnou, agresor najde zveřejněné informace a zneužije je zcela bezdůvodně. (Švestková a kol. (2019))

2.3.3 Kyberagresor

Kavalír a kol. (2009) uvádí, že pro jednotlivé typy kyberagresorů jsou typické různé styly kyberšikanování. Liší se i způsoby, jak se skrývají nebo jak svoji činnost šíří. Různé typy kyberagresorů dle Kavalíra a kol. (2009):

- „Pomstychtivý andílek“
Tento typ se jako agresor nevnímá. Vidí se jako „zlonapravující“. Má představu, že chrání sebe a ostatní před zlem. Často šikanu nebo kyberšikanu zažil a nyní oplácí stejně. Agresor zaplétající se do hry, ve snaze chránit svého šikanovaného kamaráda, oplácí většinou samostatně.
- „Bažící po moci“
Kyberagresoři, kteří chtějí dávat najevo svou autoritu. Ukazují dostatečnou sílu, a tím chtějí, aby ostatní dělali, co po nich chtějí. Je zde snaha ovládat druhé prostřednictvím strachu a obvykle potřebují publikum. Kyberšikana, o které by nikdo nevěděl, by jim k pocitu moci nestačila. Svými činy se často chlubí a chtějí vyvolat reakci. Útoky stupňují tak dlouho, dokud se nějaká nedostaví. Zřídka si uvědomí závažnost svých činů, využívají kyberšikanu v zastoupení. Tento typ je často obětí klasické šikany a jeví se jako nejnebezpečnější ze všech.
- „Sprostý holky“

Znudění agresoři nebo hledající zábavu, jedná se především o děvčata, která útočí na jiná děvčata. Tato kyberšikana je obvykle páchána ve skupině, nebo je skupinou plánována. Agresoři potřebují publikum, aby ostatní věděli, kdo jsou a jakou sílu mají. Zdrojem je touha po obdivu ve skupině a konec nastane v případě, že agresor nenajde v tomto takovou zábavu, jakou očekával.

– „Neúmyslný kyberagresor“

Agresora v tomto případě nenapadne, že by jím mohl být. Je to hra na „tvrďáka“ před ostatními, možnost vydávat se za někoho jiného, libovolně odpovídat, a to i vulgárně. Zásílat provokativní zprávy. Odpovědi jsou často ve vzteku nebo frustraci. Mají sklon vystupovat jako někdo jiný a díky tomu lze posílat ostatním kyberšikanující zprávy, bez vědomí si závažnosti. Často se dopouští svých činů samostatně a jsou překvapeni, pokud je někdo obviní z kyberšikany.

Agresoři nemají natolik rozvinutou empatii jako ostatní jeho vrstevníci. U kyberšikany je toto zesíleno, neboť na internetu není možné vcítit se do oběti. Nevidí její reakci. Někteří agresoři si tak nemusí uvědomit, že jejich chování může někomu způsobit újmu. (Kavalír a kol. 2009)

Heirman, Walrave (2008) srovnávají agresora kyberšikany s pilotem v kokpitu letadla. Agresor sedící před displejem počítače nemá možnost setkat se tváří v tvář s obětí, je bez zábran. Šikanování je usnadněno tím, že nemůže přímo sledovat emoční reakci své oběti. Podobně jako letci shazující bomby nevidí faktické dopady a utrpení, které způsobují a nemají pocit viny. V důsledku vývoje moderní informační technologie je vytvořena vzdálenost mezi pachatelem – cílem a tím eliminace lítosti, empatie jako silné zábrany lidské agrese.

2.3.4 Oběti/Agresoři

Touto skupinou nazývá Černá a kol. (2013) lidi, kteří se s kyberšikanou setkávají v obou rolích. Překryv těchto dvou rolí je poměrně velký. Příčinou může být to, že oběť tradiční šikany využije internet, aby agresorovi jeho chování oplatila. Může hledat i jinou oběť, na kterou začne sama útočit za účelem zlepšení svého postavení. Díky své dvojí roli pak tyto lidé tvoří specifickou skupinu. Je zde mix charakteristik obětí i agresorů zároveň. Bývají to lidé s výrazným problémovým chováním a

chladnými vztahy v rodině. Trpí depresemi a často se u nich projevují somatizační problémy, jako je bolest hlavy, břicha, porucha spánku.

2.3.5 Přihlížejíci

Přihlížejíci se může stát svědkem kyberšikany pozorováním celé situace v reálném čase a za přítomnosti oběti, nebo naopak mohou být svědkem za přítomnosti agresora. To znamená, že lze přihlížet kyberšikaně, aniž by byli fyzicky s obětí, agresorem nebo kýmkoli dalším. Děje se tak formou sociálních sítí, formou blogů atd. Významným rozdílem je také délka trvání a místo. Neboť informace dané na online svět jsou trvalé, snadno šířitelné a je možné je ukládat na více serverech. Vzhledem k formě online prostředí je otázkou, co je být svědkem kyberšikany. Přihlížejíci mohou být často na pochybách, jak velmi je daná věc závažná a zda to oběť trápí. Může se zde projevit efekt přihlížejícího (Černá a kol. (2013).

Holá a kol. (2012) uvádí, že efekt přihlížejícího byl zkoumaný a prokázáný v mimořádných situacích, které charakterizuje pět znaků:

1. Hrozící újma, či k ní dochází (ohrožení života);
2. Situace je výjimečná, neobvyklá;
3. Vzájemně se od sebe odlišující situace;
4. Nepředvídatelnost situace;
5. Vyžadující okamžité jednání.

Pokud se člověk ocitne v nové situaci, má sklon pozorovat chování od druhých. Pokud skupina přihlížejících se vzájemně sleduje a nikdo jiný nezareaguje na situaci, dochází u jedince k vyhodnocení situace jako neškodné a celá skupina zůstane nečinná.

2.3.6 Důsledky kyberšikany

Kolář (2011) uvádí, že kyberšikana je spojena s psychickým týráním, to není na první pohled jednoduché rozpoznat. Oběti zůstávají samy na řešení svých problémů, což ve velké míře vede k nezvládnutí situace.

Gradinger, a kol., (2010) upozorňují na sociální problémy, problémy v chování, nízké sebehodnocení, osamělost, které se objevují u obětí kyberšikany. Šmahaj (2014) zmiňuje, že až 8 % obětí kyberšikany se zabývalo myšlenkou na sebevraždu, oběti odmítaly chodit do školy, nebo byly pravidelně nemocné z důvodu kyberšikany, která

je postihla. Dále Šmahaj (2014) shrnuje výsledky výzkumu Patchina a Hinduja (2006), z nichž vyplývá větší zkušenost s kyberšikanou u dívek než chlapců. Šmahaj (2014) dále předkládá průřez výzkumných prací o psychologickém dopadu kyberšikany na lidskou psychiku, které jsou níže uvedeny:

- tenze, strach, stres;
- změna self-konceptu oběti (sebevědomí, sebehodnocení, sebedůvěra, sebepojetí);
- výskyt depresivních a neurotických obtíží;
- časté poruchy spánku;
- snížená frustrační tolerance;
- pocit neřešitelnosti situace, ztráta životní pohody;
- výskyt zkratkovitého jednání, suicidální myšlenky;
- zvyšující se bezdůvodná agrese a impulsivnost;
- celková psychická nestabilita;
- trauma a posttraumatická stresová porucha.

Dle Černé a kol. (2013) je nutné rozlišovat důsledky na jednotlivé účastníky nebo skupiny včetně rodiny a školy. V rámci rodiny popisují tzv. rodičovskou mediaci. Tedy omezování a vymezení aktivit. V rámci školy je důležité zmínit, že se může stát, že se škola od celého problému distancuje, neboť se většinou neodehrává v prostoru školy.

2.4 Netolismus

V této části bakalářské práce bude představen pojem netolismus a jeho znaky. Důležité pojmy jako závislost, počítačové hry, zdravotní problémy.

Basler, Mrázek (2018) konstatují, že netolismus je celosvětový a celospolečenský problém. Závislost na počítačových hrách byla zahrnuta světovou zdravotnickou organizací WHO (World Health Organization) do 11. vydání Mezinárodní klasifikace nemocí ICD-11 jako klinicky rozpoznatelný významný syndrom. Na základě této novely je možné závislost diagnostikovat, jestliže vzorec herního chování má povahu a intenzitu, která vede k utrpení, strádání nebo narušení osobního, rodinné, společenského či pracovního fungování.

2.4.1 Závislost

Dle Nešpora (2007 s.9-10) je závislost komplex tělesných, psychický a kognitivních jevů. V rámci závislosti je užívání určité látky nebo určitého konání u člověka významnější než jiná konání. Hlavní charakteristikou závislosti je touha užívat. Závislost může být na alkoholu, tabáku, psychoaktivních látkách, virtuálních drogách. Dolejš a kol., (2019) charakterizují závislost na internetu jako poruchu kontroly impulsů bez intoxikace. Nadměrné užívání internetu se může projevat v různých oblastech života. Jsou omezovány kontakty s blízkými osobami, není na ně dostatek času, mění se společenské aktivity za aktivity na internetu. U závislých a problémových uživatelů se neobjevují tak výrazné fyzické problémy, jako při užívání alkoholu či jiných drog. Přesto se mohou vyskytovat výrazné problémy s karpálním tunelem, či vyšší únava z nedostatku kvalitního spánku a správné životosprávy. Užívání internetu v rámci edukace je vhodné a celý proces může být efektivnější. Vacek, Vondráčková (2014) definují závislost jako komplexní poruchu. Základní diagnostickou charakteristikou je opakované nutkání oddávat se určitému chování navzdory jeho negativnímu důsledku. Dále citují Griffithse (1996), který vymezuje šest základních komponent behaviorálních závislost:

- Význačnost – aktivita se stane nejdůležitější aktivitou v životě jedince a dominuje v jeho myšlení, pocitech a chování.
- Změny nálad v důsledku zahájení určité aktivity.
- Tolerance – k dosažení uspokojení je třeba více aktivit.
- Abstinenční příznaky – jsou způsobeny ukončení či omezení aktivity.
- Interpersonální nebo intrapersonální konflikt – narušení vztahů, zhoršen prospěchu. Ztráta kontroly a následné výčitky.
- Relaps – tendence opakovat dřívější závislostní chování.

Švestková a kol., (2019) se zaměřují na závislost na internetu, který je v současné době fenoménem. Závislost na virtuálním prostředí bývá označována jako netolismus nebo netholismus. Nejrizikovější skupiny, které závislost ohrožuje, jsou mladí lidé, teenageři, ale i malé děti. Závislost je charakterizována časem stráveným na internetu, který zasahuje reálný život a přináší s sebou změny nálad, konflikty a abstinční příznaky. S těmito závislostmi úzce souvisí riziko kyberstalkingu, kybergroomingu či

dětská pornografie. Závislost na internetu není jen o čase, tedy kolik hodin se zde denně stráví, ale i o činnostech, které se na internetu dělají.

Kopecký a kol., (2015) definují netolismus jako „závislost (závislostní chování – behaviorální závislost) na virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa či televize.“ Dále Kopecký a kol., (2015) citují Bearda a Wolfa (2001), kteří definují závislost na internetu jako: „používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“

Kohout, Karchňák (2016 str. 62) pokud je nahrazen termín návyková látka – termínem návykový proces (behaviorální závislost) jsou pozorovány znaky závislosti i v netolismu: nutnost kontrolovat SMS, bez jasného cíle touha zapnout počítač, neschopnost vymezit si začátek a konec aktivit na internetu, neustálá kontrola statutů na sociální síti, zanedbávání dalších aktivit.

Kopecký a kol., (2015) popisují výzkum, realizovaný v Číně, Hong-Kongu, Japonsku, Jižní Koreji, Malajsii a Filipínách, neboť netolismus je především v asijských zemích vnímán jako závažný problém. Při výzkumu u více než 5 000 dětí ve věku 12-18 let, bylo zjištěno, že závislost na online hrách se pohybuje od 11 % v Číně, až po 39 % v Japonsku.

Bushman, Huesmann (2006) uvádí, že mladí lidé a primáti mají vrozenou tendenci napodobovat kohokoliv. Rozsáhlé pozorování násilí v počítačových hrách, ovlivňuje mysl dětského světa k nepřátelství a tím i ke zvýšené pravděpodobnosti agresivního chování. U dospívajících hráčů vykazuje nadměrné využívání počítačových her zvýšené symptomy deprese a úzkosti.

Vacek, Vondráčková (2014) popisují, že v rámci charakteristiky osobnosti jedinců trpícími behaviorální závislostí, sdílejí určité osobnostní rysy s osobami závislými na návykových látkách. Je možné hovořit o tzv. závislostním profilu osobnosti, nebo o osobnosti se sklony k závislosti.

2.4.2 Znaky netolismu

Kohout, Karchňák (2016 str. 62) uvádí znaky závislosti dle WHO:

- Značná touha či pocit puzení užívat látku.
- Potíže v kontrole užívání, pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky.

- Užívání látky k odstranění abstinenčních příznaků.
- Průkazná tolerance (vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami).
- Postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky.
- Přes jasný důkaz zjevných
- škodlivých následků, pokračování v užívání.

Nešpor (2011, str. 12-23) uvádí, že v roce 1955 se komise odborníků Světové zdravotnické organizace shodla na definici bažení. Jedná se o touhu pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž byla již zkušenost. Nešpor znaky netolismu rozvádí a popisuje:

1. Projevy objektivní při psychickém bažení

- nálezy aktivace v určitých částech mozku;
- oslabení paměti;
- reakční čas se prodlužuje – zhoršení postřehu;
- zvýšení systolického krevního tlaku;
- zvýšená aktivita potních žláz a snížení kožní teploty provází také vystavení podnětů aktivujícím závislost – spouštěčů;
- zvýšené slinění u závislých na alkoholu.

Výše uvedené změny se mohou krýt s příznaky stresu. Bažení dále zhoršuje kognitivní funkce a zvyšuje riziko recidivy. Za určitých okolností může bažení vést k větší opatrnosti a vyhýbání se nebezpečným situacím.

2. Zhoršené sebeovládání bez předchozího silného bažení se typicky objevuje:

- špatné uvědomění si sám sebe a svých emocí. (Jako pomoc lze využít psychoterapii, relaxační a meditační techniky);
- nadměrnou únavou a dlouhodobým vyčerpáním;
- k recidivě návykového chování dojde rychle a automaticky ve vysoce rizikovém prostředí (restaurace, rockový klub);
- bažení může být zesíleno také úzkostí.

Bažení je příznakem spíše subjektivním, zhoršené sebeovládání se týká chování.

3. Somatický odvykací stav – pro tento stav musí být splněna kritéria:
 - nedávné vysazení či redukce látky po dlouhodobém užívání;
 - příznaky nelze vysvětlit tělesným onemocněním.;
 - alkohol, Sedativa, hypnotika atd.;
4. Růst tolerance – pro projev je nutný účinek vyšších dávek látek. Zvýšená tolerance může vzniknout v důsledku nižší reaktivity centrálního nervového systému na návykovou látku.
5. Zanedbání dalších zájmů či radostí k upřednostnění užívání psychoaktivní látky. Zvýšené úsilí a čas k získání látky, k užívání, či zotavení se z jejího účinku.
6. Pokračovat v užívání i přes důkaz škodlivých následků. Příznak je diagnosticky validní, pouze v případě, že pacient je o škodlivých následcích informován.

Americká psychiatrická asociace APA (2013) vydala Diagnostický a statistický manuál mentálních závislostí DSM-5 a oblast počítačového hraní se zařazuje do závislosti na online počítačových hrách. Klinicky prokázaná závislost je v případě, že jedinec splňuje pět nebo více příznaků v průběhu jednoho roku a jsou to (Basler, Mrázek, 2018):

- Zaujetí počítačovou hrou – jedinec přemýšlí o předchozím nebo budoucím hraní. Hraní her se stává dominantou života jedince.
- Abstinenční příznaky – jedinec nemá přístup k hraní. Projevem je podrážděnost, úzkost, stres, smutek. Příznaky nejsou fyzické povahy.
- Tolerance – k uspokojení potřeb hraní her je nutné stále více času.
- Opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat či přerušit hraní počítačových her.
- Ztráta dřívějších zájmů, koníčků a vyplnění volného času hraním počítačových her.
- Pokračování ve hraní her i přes znalost psychosociálních problémů.
- Lhaní svému nejbližšímu okolí o míře hraní počítačových her.
- Prostředek pro útěk od problému nebo zbavení se negativní nálady – primárně od pocitu bezmoci, viny, úzkosti, nebo deprese.

- Ohrožení nebo ztráta blízkých vztahů, zaměstnání, vzdělání nebo karierních příležitostí.

Dále je uvedeno, dle Baslera Mrázka (2018), že jsou tři stupně závislosti: mírná, střední a těžká. Jedinci s mírným stupněm závislosti vykazují méně příznaků a méně negativních dopadů. Jedinci s těžkou závislostí budou hrát mnohem častěji a objeví se u nich všechny negativní dopady. Jedinci trpící těžkou závislostí tráví u počítače 8-10 či více hodin denně a minimálně 30 hodin týdně.

2.4.3 Druhy netolismu

Kopecký a kol., (2015) rozdělují do pěti základních kategorií závislostní chování ve vztahu k internetu následovně:

1. Závislost na virtuální sexualitě – kompulzivní a časté vyhledání a používání stránek s pornografickým obsahem.
2. Závislost na virtuálních vztazích – nadměrné užívání virtuálních vztahů, a to především prostřednictvím sociálních sítí a online seznamek.
3. Internetová kompulze – nadměrné hraní online multiplayer her, včetně hazardních her. Velmi časté nákupy na internetu
4. Přetížení informacemi – uživatel nadměrně surfuje na internetu při vyhledávání informací.
5. Závislost na počítači – nadměrné užívání počítače k hraní her.

Závislost na počítačových hrách

Vzhledem k zaměření práce se následující text detailněji zabývá přitažlivostí přitažlivosti počítačových her a závislostí na počítačových hrách.

Espozito (2005) definuje videohru jako hru, kterou hrajeme díky audiovizuálnímu přístroji a která může vycházet z příběhu. Další definici přebírá od Cailloise, který uvádí, že hra je fiktivní, nepředvídatelná a neproduktivní činnost s pravidly, s časovými a prostorovými limity a bez závazků. Interakce je hlavní rozdíl mezi počítačovými hrami a jejich předchůdci v podobě stolních her.

Basler, Mrázek (2018) definují počítačovou hru jako typ počítačového programu, který je postaven na vzájemné interakci s uživatelem. Uživatelem je rozuměn hráč počítačových her, kterému slouží hry jako forma zábavy a/nebo odreagování. Mohou mít také formu vzdělávacího softwaru. Interakce probíhá v uměle vytvářeném

prostředí, které je ve hře naprogramováno. Prostředí je nazýváno virtuální realitou počítačové hry. Existují čtyři základní prvky virtuálního prostředí:

- Reprezentace – základní prvek pro vytvoření virtuálního prostředí, které si každý hráč upravuje na základě vlastní představivosti.
- Interakce – oboustranné působení. Hráč svým jednáním ovlivňuje průběh počítačové hry.
- Konflikt (výzva) – základní pilíř. Hra stanovuje určitou hranici, která musí být hráčem překonána. Po zdolání je obvykle vytvořena další hranice. Hranicí může být sesbírání určitého počtu bodů, eliminace protivníka
- Bezpečí – negativní jednání ve hře nevede ke katastrofálním a nevratným důsledkům ve virtuální realitě.

Přitažlivost počítačových her

Basler, Mrázek (2018) citují Vargovou (2013), která udává následující důvody přitažlivosti počítačových her:

- Dostupnost – v současné době vlastní většina jedinců zařízení jako počítač, mobilní telefon, tablet, herní konzole, kde je možné hrát hry bez většího omezení či specifických znalostí nebo dovedností.
- Jednoduchost pravidel – kontrastuje zde dobro a zlo a nabízí se jiné poznání. Lze zažít, dokázat nebo dosáhnout věcí, které nejsou v reálném životě možné.
- Realizace činností všeho druhu – může se jednat o aktivity, které jsou nežádoucí nebo netradiční. A to včetně hraní různých rolí, se kterými je možné se ztotožnit. (bojovník, detektiv, hledač pokladů)
- Uspokojení z výhry – nereálné přesvědčení zisku, či jakékoliv výhry, která v reálném životě není naplněna.
- Rozvoj virtuální postavy a její následné zdokonalování – přináší v rámci hraní uspokojující pocit. Může se jednat i o pocit nadřazenosti. Ve většině online her je lepší zdokonalení za poplatek, který hráč musí uhradit. To přináší pro hráče finanční zátěž.
- Odpoutání od reality – odreagování od denních problémů, stresu a zátěže. Zvýšení si sebevědomí. Zážitek něčeho nového, tajemného či magického.

Vše se děje anonymně, hráči neudávají svou pravou identitu a chrání si své soukromí.

2.4.4 Zdravotní problémy v rámci netolismus

Dle Baslera, Mrázka (2018) odborníci zařazují zdravotní rizika hraní počítačových her a riziko epilepsie, virtuální nevolnosti, obezity, dále rizika v souvislosti s nadměrným zatěžováním očí, jako syndrom počítačového vidění. Hraní počítačových her má negativní vliv také na pohybový systém, bolesti zad a další zdravotní komplikace způsobené přetěžováním páteře a riziko poškození zápěstí.

Dle Kopeckého (2018) má na lidské zdraví negativní dopad nadměrné používání informačních a komunikačních technologií. Projevem je nárůst počtu obézních dětí, zvýšení počtu očních onemocnění, rozvoj cukrovky, onemocnění srdce. Objevuje se také celá řada onemocnění, která v minulosti nebyla. Tyto nemoci se označují jako kybernemoci a Kopecký (2018) je popisuje:

1. Tabletové rameno – specifická bolest způsobená nepřírozenou polohou nad tabletem, smartphonem. Tablet je používán tak, že je položený na nohou, nebo je držen v ruce. V rámci polohy dochází k předklonu a předsunutí krční páteře u hlavy. Přetížení ramenních svalů, následné bolesti hlavy, paží, předloktí a rukou je výsledkem této polohy. Dále je možný rozvoj degenerativních změn na páteři.
2. Syndrom esemeskového krku – Při nefyziologickém postavení těla je zvýšená nerovnováha a přetížení způsobené špatným postavením těla při manipulaci se mobilním telefonem.
3. Syndrom počítačové myši – tzv. myšitida – onemocnění, vzniká při přetížení svalů ruky a vazivových struktur, zápěstí, ale také předloktí i oblast lokte. Postiženy jsou především osoby, pracující aktivně a dlouhodobě s počítačovou myší. Projevem myšitidy je bolest, tuhnutí zápěstí a prstů, ztráta síly, nebo pružnost kloubů.
4. Syndrom falešného zvonění („fantomové vibrace“) – porucha vnímání, která se projevuje cítěním neexistujícího zvonění, nebo vibrace mobilního telefonu. V jedinci sílí pocit, že telefon zvoní, případně na tichý režim vibruje. Kopecký (2018) zmiňuje Roberta Rosenbergera ze School of Public Policy, který uvedl,

že tuto halucinaci může vnímat až devadesát procent studentů. O halucinaci se jedná, neboť mozek reaguje na podnět, který neexistuje.

5. Nomofobie – strach z nemožnosti používat mobilní telefon. Postihující velkou část populace adolescentů. Produkt interakce mezi lidmi, informacemi a komunikačními technologiemi.
6. Syndrom FOMO (z anglické ho fear of missing out, tedy strach, že něco zmeškáme) je druhem behaviorální závislosti projevující se tím, že jedinec musí mít neustále přehled o tom, co se děje. Snaha o kontrolu dění v prostředí sociálních sítí. Projevem je neustálý online status.
7. Technostres – moderní nemoc způsobená neschopností jedince vyrovnat se s novou informačními a komunikačními technologií (ICT). Dále je technostres definován jako civilizační choroba, specifický druh stresu. Projevuje se nutkavou potřebou být neustále online a vstřebávat další a další informace. Prevencí je omezení používání telefonů, tabletů a dalších informačních technologií. Možnou prevencí je psychohygiena, kombinována s možností různých dalších aktivit, u kterých není nutná práce ICT.
8. Kyberchondrie – souvisí s hypochondrií. Projevem je vyhledávání příznaků onemocnění na internetu, co vede k neurózám, úzkosti, iracionálním obavám o vlastní zdraví.
9. Narušení biologických hodin (cirkadiánního cyklu) – Fungování lidského těla je v tzv. cirkadiánním rytmu – rozlišení dne a noci. Rozdíly jsou vnímány prostřednictvím suprachiasmatickým jádrem, jež jsou součástí mozku a propojena se sítnicí. Tělo v nočních hodinách začne produkovat hormon tzv. melatonin. Melatonin má silnou antioxidační aktivitu, zvyšuje hladinu antioxidačních enzymů a často je spojován s prevencí vzniku nádorových onemocnění. Největší množství melatoninu je produkováno mezi 3. a 4. hodinou ránní. Při nedostatku melatoninu, nebo v rámci narušení biologických hodin dochází k oslabení imunity dospělých i dětí, dále je zvýšena pravděpodobnost vzniku nádorových onemocnění, vznikají poruchy spánku, nebo problémy kardiovaskulární.
10. Technoference – potřeba neustále přerušovat běžné aktivity (konverzace, jídlo, sport) pro kontrolu mobilů či jiných zařízení. Zasahuje do partnerských a rodinných vztahů.

11. Kyberzávrat' (digitální pohybová nemoc) – je popisována dezorientace, nebo pocit závratí, které je způsobené novým, či nepřehledným digitálním prostředím. Příkladem může být aktualizace software. Uživatelé se změny rozložení ikon, barevnost, tím je narušen stereotyp, na který si jedinec zvykl. Kyberzávrat' se může objevit také při příliš rychlém scrollování obrazovkou, při sledování filmu plných rychlých vizuálních efektů, při užívání 3D brýlí. Kyberzávrat' je vizuálně vyvolaná nemoc, vznikající nesouladem senzorických vstupů a poruše senzorické rovnováhy. Jedinec cítí nevolnost a závrat'.
12. Digitální amnézie (Google efekt) – jedinec má tendenci rychle zapomenout informace, které vyhledal prostřednictvím internetu. Postižení jedinci nemají potřebu pamatovat si informace, ale pamatují si, kde je naleznou.

Krčmářová (2012 str.40–41) konstatuje, že dle odborníků jsou znaky závislosti na internetu a virtuálním prostředí u žáků významné a je nutné věnovat tomuto problému pozornost. Nekontrolovatelné dlouhodobé hraní počítačových her může vést ke zhoršení vývoje pohybového aparátu a zaostávání v sociálních dovednostech. Mezi další fyzické příznaky a důsledky patří:

- Poruchy spánku, narušení cyklu bdění – spánek;
- Bolesti krční páteře, hlavy, zad – způsobené dlouhým sezením do počítače;
- Pálení a suché oči, slzení očí – namožený zrak;
- Bolesti a ztuhlost zápěstí a rukou (syndrom karpálního tunelu, který vznikne tlakovým poškozením středního nervu v oblasti zápěstí – nevhodná ergonomická pozice při psaní či hře na počítači)
- Zněna váhy – hubnutí nebo přibírání na váze v důsledku změny ve stravovacím návyku.
- Křeče, necitlivost v prstech nebo zápěstí

Krčmářová (2012 str. 40–41)

2.4.5 Léčba závislosti

Suchá a kol., (2018) srovnávají videohry, které začínaly v 70. letech 20. století a jejich výnos byl oproti dnešním, digitálním nízký. Dnes se zisky pohybují v milionech korun. Jsou zde dvě specifická témata při práci se závislými na internetu. Prvním z nich je nereálnost abstinence od internetu, neboť internet je běžnou součástí života. Druhým

tématem je omezená motivace k vyhledání léčby. U velkého procenta hráčů dochází k uzdravení bez léčby, a to na základě životních změn (nový vztah, změna zaměstnání). Důležité je zkoumat tuto problematiku a realizovat další výzkumy, které se budou zaměřovat na rizikové faktory, zotavení bez léčby. Zásadním bodem léčby je psychoterapeutická intervence. Nejvíce využívaná forma je individuální terapie u kognitivně-behaviorální terapie. Zaměřená je především na strukturu dne a změnu životního stylu, na nalezení nových aktivit, které nesouvisí s hraním. Dále je možné využít kontrolované užívání. Jedná se o pevně vymezený čas a dny, kdy se jedinec bude věnovat hře. Pokud nefunguje kontrolované užívání, je nezbytný přechod na plnou abstinenci. Zásadním krokem je také návrat k činnostem, které jedinec hraním upozadil.

3 Rámec primární prevence

Miovský a kol., (2015, str. 28–30) uvádí, že za prevenci rizikového chování lze považovat intervence, které mohou být různých typů, ať už výchovných, vzdělávacích, zdravotních či sociálních, směřujících k zabránění výskytu rizikového chování, nebo zamezujících dalších progresí. Existující projevy a formy rizikového chování zmírňují nebo pomáhají řešit důsledky.

Problematika prevence je v mnoha různých vědních oborech. Medicína definuje prevenci jako soubor sociálních a zdravotních opatření s cílem předcházet poškození zdraví, vzniku nemocí a trvalých následků. V oblasti občanského práva je prevence cíl, který předchází konfliktům, které by řešily soudy. (Svoboda-Hoferková a kol., (2017))

Dle Martínka (2015, str.178) je ideální prevencí seznamovat děti již od raného věku s pravidly bezpečí při pohybu ve virtuálním světě. Děti by měly být seznámeny s Listinou dětských práv na internetu.

Říčan (1995) uvádí, že je mnohem snadnější, účinnější a levnější předcházet problému než jej později odstraňovat, nebo proti němu bojovat a platí to jak pro školní, tak rodinnou výchovu.

Svoboda-Hoferková a kol., (2017) člení prevenci sociálně patologických jevů na primární, sekundární a terciární. Následuje jejich specifikace:

- 1) **Primární prevence** – komplex činitelů, působící na jedince. Jde především o rodinu a školu. Zaměřuje se na ovlivňování výchovy, vzdělávání, volnočasové

aktivit, poradenství, práci s hodnotami dětí a mládeže. Působí na nezasaženou populaci. Primární prevence se dále dělí na specifickou a nespecifickou. (Svoboda-Hoferková a kol., (2017))

a) Specifická primární prevence – Suchá a kol., (2018) uvádí, že preventivní programy k rizikovému hraní her jsou zařazeny do specifické prevence, kterou můžeme dělit do dalších úrovní, dle intenzity programu. Jsou definovány tři úrovně prevence, které lze využít i u rizikového chování, jakým hraní her je.

- Všeobecná primární prevence zaměřená na běžnou populaci bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny. Bere ohled na věkové složení, sociální a jiné faktory.
- Selektivní primární prevence zaměřená na seskupení osob, u nichž existují rizikové faktory, vedoucí ke vzniku a vývoji rizikového chování.
- Primární prevence indikovaná je orientována na jedince, kteří jsou vystaveni působení rizikových faktorů, nebo se u nich již rizikové chování vyskytlo. Podchytit problém co nejdříve a správně posoudit vhodnost intervence a aplikovat ji.

b) Nespecifická primární prevence – obsahuje dle Svoboda-Hoferkové a kol., (2017) všechny metody a přístupy umožňující rozvoj osobnosti, včetně rozvoje nadání, zájmů a pohybových aktivit. Na rozdíl od specifické prevence zde není požadavek na změřeni na určitý typ rizikového chování ani zaměřeni na cílovou skupinu.

2) **Sekundární prevence** – zabývá se rizikovými jedinci či skupinami osob se zvýšenou pravděpodobností, že se stanou pachateli nebo oběťmi trestné činnosti, nebo na sociálně patologické jevy (drogová závislost, gamblerství atd.) (Svoboda-Hoferková a kol., (2017))

3) **Terciální prevence** – resocializace narušených osob a snaha předcházet rizikům. Primárně se jedná o snižování rizik vyplývajících z už vzniklé sociální deviace. Prosazuje neodsuzující, nenátlakový přístup a poskytování servisu jedincům i komunitám. (Svoboda-Hoferková a kol., (2017))

Kavalír a kol., (2009) vysvětlují pojem netiketa, jako sadu doporučení pro slušné chování v internetovém světě. Základním principem jsou způsoby chování, jako v reálném světě. Internet má vlastnost, že komunikaci odlidšťuje a zakrývá skutečnost, že na druhé straně je člověk, nebo skupina lidí.

3.1 Primární prevence rizikového chování

MŠMT (2021a) Základním strategickým dokumentem je Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže 2019-2027. Politika primární prevence rizikového chování se v České republice začala formovat v devadesátých letech 20. století především ve spojitosti s protidrogovou prevencí. MŠMT má klíčovou roli při implementaci politiky primární prevence rizikového chování u dětí a mládeže v České republice, jelikož plní několik klíčových úkolů: stanovuje základní strategie v daných oblastech, stanovuje priority na budoucí období, podporuje vytváření vazeb a struktury realizujících či spolupodílejících se na vytyčených prioritách a podporuje vytváření materiálních, personálních a finančních podmínek nezbytných pro realizaci primární prevence ve školství. Hlavním cílem Národní strategie 2019-2027 je efektivní systém primární prevence se vzájemně spolupracujícími subjekty se snahou co nejvíce snížit výskyt rizikového chování u dětí a mládeže (MŠMT,2021 a)

Základním legislativním dokumentem v oblasti primární prevence rizikového chování je zákon č. 561/2004 sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání. (školský zákon). (MŠMT,2020)

Na horizontální úrovni v rámci prevence MŠMT spolupracuje s Ministerstvem zdravotnictví, Ministerstvem vnitra, Ministerstvem práce a sociálních věcí, Ministerstvem obrany a nadřizorním orgánem – Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky při Úřadu vlády a Republikový výbor prevence kriminality při Ministerstvu vnitra. V rámci horizontální úrovně fungují Pracovní skupina specifické primární protidrogové prevence a Pracovní skupina prevence kriminality a ostatních sociálně patologických jevů. (Miovský a kol., (2015)

Na vertikální úrovni MŠMT metodicky vede a koordinuje síť školských koordinátorů, tvořenou krajskými školskými koordinátory prevence, metodiky prevence a školními metodiky prevence. (Miovský a kol., (2015)

3.2 Prevence rizikového chování na úrovni školy

Dle Miovského a kol., (2015) rozumíme školskou prevencí rizikového chování soubor přístupů, metod a intervencí, které jsou rozvíjeny koncepčně a garantované v rámci sektoru školství a společným jmenovatelem je legislativní rámec Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Na koncepci lze nahlížet, jako na jádro preventivních

programů, které zahrnuje hlavní a nejpočetnější cílové skupiny z hlediska preventivního působení. Jedno z největších preventivních opatření v rámci kriminality spadá také pod Ministerstvo vnitra.

Dle Suché a kol., (2018) by se školy měly řídit následujícími body:

- Škola realizuje preventivní programy dlouhodobě a aktivně. Využívá výsledky sledovaných fenoménů;
- Škola podporuje vzdělání a odborný růst školních metodiků prevence a pedagogů s ohledem na rozvíjející se problematiku;
- Škola spolupracuje s odbornou veřejností, státním aparátem na strategii primární prevence v dané lokalitě;
- Škola při plánování preventivní strategie a minimálních preventivních programů využívá kvalitní a relevantní vědecké zdroje a informace;
- Škola v rámci preventivních programů realizuje analýzy protektivních a rizikových faktorů na úrovni – školy, výuky, interakce mezi zúčastněnými stranami.
- Škola sleduje vývojové trendy a zapojuje nové poznatky nové preventivní programy a znalosti odborníků.

Říčan (1995) zdůrazňuje, že učitel se musí prosadit v rámci sporů. Jeho úkolem je prosazení spravedlnosti mezi studenty, což znamená ochranu slabších před silnějšími. Učitel má důsledně sledovat strategii založenou na podpoře outsiderů, využít příležitosti k podpoře a povzbuzení. Autorita učitele je zásadní a nezbytná podmínka plnění poslání školy.

Dle Svoboda-Hoferkové a kol., (2017) mají školské poradenské služby pomoci realizovat prevence rizikového chování ve školním prostředí. Školní poradenské pracoviště tvoří pedagogičtí pracovníci – výchovný poradce, školní metodik prevence a školní psycholog. Z externích subjektů jsou to pedagogicko-psychologické poradny, speciálně-pedagogická centra a střediska výchovné péče.

3.2.1 Právní předpisy vztahující se k prevenci na školách

Česká republika má několik zákonů, vyhlášek a metodických pokynů, které se na oblast prevence vztahují. Jsou průběžně upravovány, doplňovány, nebo měněny. V rámci školního prostředí na ně upozorňují metodici prevence, kteří by měli i

pravidelně kontrolovat stránky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Mezi nejdůležitější dokumenty patří: (zákony pro lidi, 2021)

- Zákon č. 109/2002 Sb. - Zákon o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů ve znění pozdějších předpisů;
- Zákon č. 379/2005 Sb. - Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů;
- Zákon č. 561/2004 Sb. - Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů;
- Zákon č. 563/2004 Sb. - Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů;
- Vyhláška č. 72/2005 Sb. - Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních ve znění pozdějších předpisů;
- Vyhláška č. 73/2005 Sb. - Vyhláška o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, ve znění pozdějších předpisů;
- Vyhláška č. 317/2005 Sb. - Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků ve znění pozdějších předpisů;
- Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016)
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28)
- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027
- Akční plán realizace Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2021
- Rámcové vzdělávací programy jednotlivých školských zařízení

3.2.2 Krajský školský koordinátor prevence

Dle MŠMT (2010) spolupracuje za účelem koordinace s krajským protidrogovým koordinátorem, koordinátorem romské problematiky a manažerem prevence

kriminality a pracovníky OSPOD. Podílí se na prevenci v rámci kraje, prosazuje naplňování úkolů a záměrů obsažených ve Strategii MŠMT a Akčním plánu. Dále monitoruje situaci ve školách v regionu z hlediska podmínek pro realizaci Preventivních programů. Metodiky vede a spolupracuje s metodiky prevence v pedagogicko-psychologických poradnách a participuje na zajišťování pracovních porad pro školní metodiky prevence. (MŠMT, 2010)

3.2.3 Metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně

Zajišťuje specifickou prevenci rizikového chování a realizace preventivních opatření v oblasti územní působnosti vymezené krajským úřadem. Koordinuje a metodicky podporuje školní metodiky prevence, organizuje pro ně pravidelné pracovní porady. Pomáhá řešit aktuální problémy související s výskytem rizikového chování. Udržuje pravidelný kontakt se všemi institucemi, organizacemi a subjekty. (MŠMT, 2010)

3.2.4 Školní metodik prevence

Činnosti školního metodika prevence jsou vymezeny ve vyhlášce č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů. Ředitel školy zajišťuje poskytnutí poradenských služeb ve škole zpravidla výchovným poradcem a školním metodikem prevence. Školní metodik prevence spolupracuje s třídními učiteli a poskytuje poradenské, metodické a koordinační služby ve škole. Realizuje školní aktivity zaměřené na prevenci záškoláctví, násilí, šikany, či užívání návykových látek. (MŠMT, 2017)

3.3 Preventivní programy

V rámci České republiky existuje několik preventivních programů, které se zaměřují na bezpečný způsob užívání internetu.

Preventivní program:

E-Bezpečí

Projekt E-Bezpečí je celorepublikový certifikovaný projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou s rizikovým chováním na internetu. Projekt je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého. (E-Bezpečí, 2021).

Prevence-info.cz

Skácelová, která je garantem projektu Prevence-info.cz uvádí, že je realizován s finanční i metodickou podporou MŠMT v rámci Programů na realizaci aktivit v oblasti prevence rizikového chování. Hlavním cílem je budovat informační portál pro MŠMT, který poskytuje koncovým klientům základní informace o prevenci rizikového chování včetně příkladů dobré praxe realizovaných v rámci preventivních programů škol a školských zařízení. (Prevence-info, 2021)

STOPonline.cz

CZ.NIC provozuje web STOPonline.cz, který je určen k hlášení nezákonného obsahu, který uživatel náhodně objeví na internetu. Cílem je především ochrana dětí a mládeže před některými typy trestné činnosti spojených prostředím internetu. Nejdůležitějším aspektem je efektivní spolupráce s Policií České republiky. (STOPonline 2021)

Nebud' obět'

Pokorný Martin je od roku 2009 předsedou spolku Nebud' obět'. Tento spolek pomáhá formou preventivních činností rodičům a dětem, aby se nestali obětí komunikačních nástrojů. Pomocí přednášek a školení se snaží oslovit také skupiny rodičů, učitelů, úředníky atd. (Nebud' obět', 2021)

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část uvádí informace o provedeném dotazníkovém šetření mezi žáky pražských středních odborných škol se zaměřením na informační technologie. Jednotlivé otázky jsou zpracované buď v tabulce, grafu, nebo slovně včetně poznámek od respondentů. Dále jsou v praktické části uvedeny návrhy a doporučení v rámci školní prevence v oblasti kyberšikany a netolismu.

4 Metodika šetření

Dle Gavory (2000) je možné využití výzkumu kvantitativního, který pracuje s číselnými údaji a zjišťuje množství, rozsah a frekvenci výskytů. Odpovědi je možné sčítat, vypočítat průměr a vyjádřit v procentech.

Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání odpovědí. Dotazník je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů. Osoba vyplňující dotazník se nazývá respondent. (Gavora, 2000). Z výše uvedených důvodů byl ke sběru dat zvolen dotazník.

4.1 Cíl šetření

Cílem je zmapovat znalosti i názory adolescentů v oblasti prevence kyberšikany a netolismu v rámci střední odborné školy a následně navrhnout možné preventivní a vzdělávací aktivity v této problematice.

V rámci dotazníkového šetření byly formulovány výzkumné otázky:

- 1) Jak se žáci chovají v kyberprostoru?
- 2) Jaké jsou znalosti žáků v oblasti kyberšikany a netolismu?
- 3) Jaké jsou názory a postoje v oblasti kyberšikany a netolismu?
- 4) Jak by si žáci představovali prevenci kyberšikany a netolismu v rámci výuky?

4.2 Dotazníkové šetření

Byl vytvořen vlastní dotazník v internetové aplikaci SURVIO – sběr odpovědí probíhal prostřednictvím webové stránky Survio.com., v období září 2020 až únor 2021. Vyhodnocení bylo provedeno v kancelářském programu Excel, kde byly

jednotlivé otázky zpracovány. Dotazník obsahoval 41 otázek. U 37 otázek byla nabídka z předepsaných odpovědí, případně možnost jiná. U 4 otázek byla možnost napsat odpověď slovně. Dotazník byl anonymní a respondenti obdrželi internetový odkaz na vyplnění. Dotazník v nevyplněné plné podobě je v příloze č. 1.

4.3 Hodnocení výsledků dotazníkového šetření

V následujícím vyhodnocení jsou výsledky všech otázek. Důležité a hodnotící otázky jsou zobrazeny také graficky, ostatní pouze textovým vyjádřením. Z celkového počtu 138 dokončených dotazníků, bylo využito 86 odpovědí, 52 dotazníků bylo vyřazeno, a to z důvodu relevance, chyb a nesmyslnosti odpovědí. Veškeré tabulky a vyhodnocení jednotlivých otázek jsou v příloze č. 2.

Otázka č. 1. Jaké je vaše pohlaví?

Celkově započtených odpovědí je 86 respondentů. Z toho 74 mužů, 11 žen a 1 transsexuál.

Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Věk respondentů byl procentně vyvážený ve věku 15–18 let (21 % - 22 %). Nejméně respondentů bylo ve věku 20 let to odpovídá 2 %.

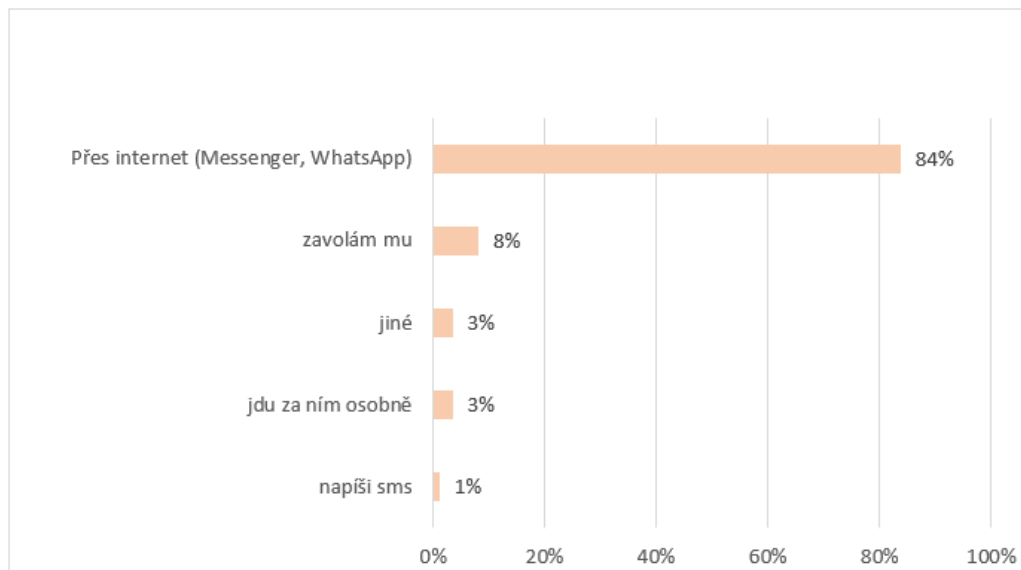
Otázka č. 3: Jak často využíváte internet?

Celkově 97 % respondentů odpovědělo, že internet využívají denně. V rámci závislosti se domnívám, že toto číslo je velmi vysoké. Pouze 3 % tráví na internetu několikrát týdně, či měsíčně.

Otázka č. 4: Pokud potřebujete od jiné osoby informaci, půjčit si knihu, sešit, jak ji kontaktujete?

Z následujícího grafu je zřejmé, že 84 % respondentů by v případě potřeby informace či zápůjčky upřednostnila kontaktování osoby prostřednictvím internetu (sociální síť, messenger, WhatsApp). Pouze 16 % by volilo osobní setkání, telefonický kontakt, nebo jinou možnost, lišící se dle situace. (viz. graf č.1)

Graf č. 1. Otázka č. 4 Pokud potřebujete od jiné osoby informaci, půjčit si knihu, sešit, jak ji kontaktujete?



Zdroj: vlastní zpracování

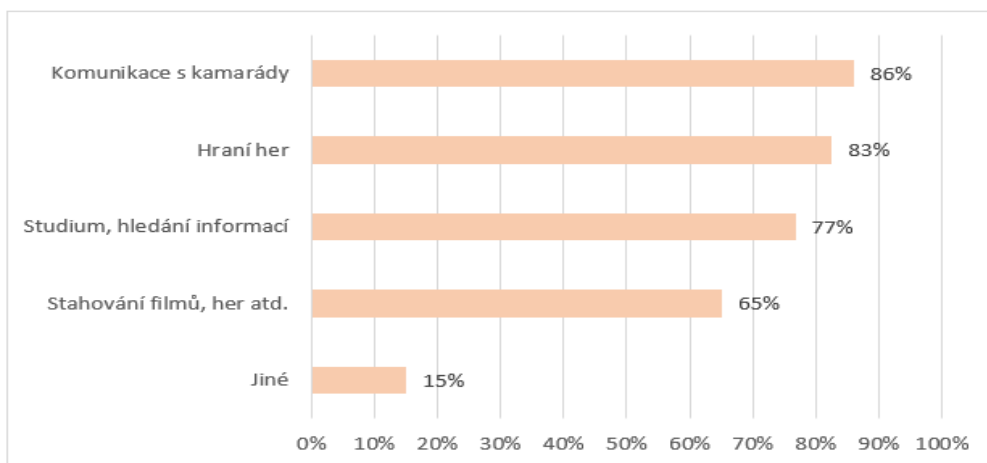
Otázka č. 5: Když jste s přáteli venku a nemáte možnost připojení na internet. Máte potřebu myslet na to, co je nového?

Z odpovědí respondentů vyplynulo, že 80 % respondentů nemá potřebu myslet na sociální síť. 20 % respondentů tuto potřebu má a je možná případná závislost na informačních technologiích.

Otázka č. 6: K čemu využíváte internet?

Graf ukazuje, že 86 % respondentů využívá internet ke komunikaci, ale také pro další aktivity. Až 83 % respondentů využívá internet k hraní her. Dle mého názoru jsou tato procenta velmi vysoká. Může to znamenat, že více jak 80 % respondentů primárně hraje hry a komunikuje s kamarády, primárně přes sociálních sítí. Toto může být vnímáno jako hrozba pro rizikové chování. V odpovědi „jiné“ uvedlo 15 % respondentů další důvody užívání (nákup, sex, práce). (viz graf č. 2)

Graf č. 2 Otázka č. 6: K čemu využíváte internet?

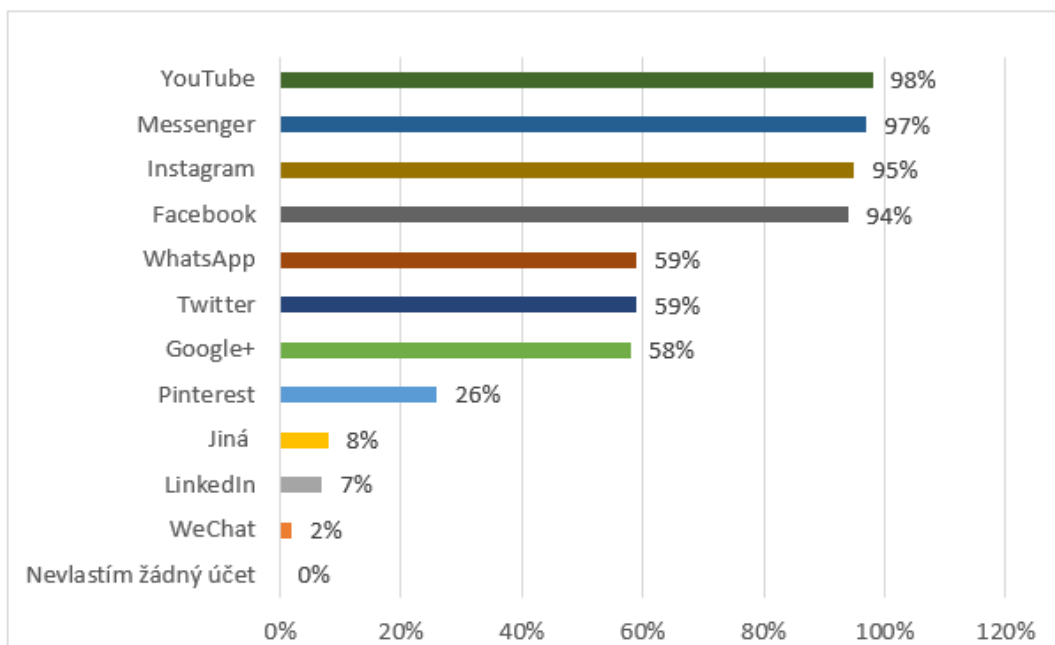


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 7: na které sociální síti vlastníte účet?

Všichni respondenti vlastní účet na nějaké sociální síti. Nejvíce respondentů vlastní účet na YouTube, následuje Messenger, Instagram a Facebook. (viz graf č. 3)

Graf č. 3 Otázka č. 7: na které sociální síti vlastníte účet



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 8: Cítíte se lépe v komunikaci přes sociální sítě, než v reálném životě?

Na otázku odpovědělo 19 (22 %) respondentů ano. Obě varianty jsou vyhovující pro 51 respondentů (59 %). Pro 16 (19 %) respondentů je reálný život více vyhovující. Pokud porovnáme s otázkou č. 5, je možné zjistit, že podobné procento myslí na dění na sociálních sítích, což může naznačit formu závislosti.

Otázka č. 9: Jak často jste na sociální síti?

Denně navštěvuje sociální sítě 84 % respondentů. Pouze 15 % navštěvuje sociální sítě několikrát v týdnu. Denní návštěvnost sociálních sítí je dle mého názoru opravdu vysoká a vyvstává otázka, zda si některý z respondentů uvědomuje rizika denních návštěv. Dále z odpovědí respondentů vyplývá, že podstatnou část svého volného času tráví na internetu a sociálních sítích.

Otázka č. 10: Na které sociální síti/sítích trávíte nejvíce času?

Nejvíce respondentů tráví čas na Instagramu (44 odpovědí), dále je to Discord a YouTube. Někteří respondenti uvedli více možností, tedy Instagram i YouTube. Z jejich odpovědí je zřejmé, že převažuje zájem o sdílení obrázků a videí. Komunikační platforma Discord je nyní velmi populární, převážně mezi adolescenty. Nabízí jim více možností než například Teams nebo Messenger.

Otázka č. 11: Máte v přátelích na sociálních sítích osoby, které jste nikdy neviděli, neznáte je?

Až 66 % (57 odpovědí) respondentů má v přátelích osoby, které nikdy neviděli a pouze 34 % (29 odpovědí) má v přátelích pouze osoby, které zná. Je možné, že v přátelích mohou mít herce či zpěváky, ale většina si přidává i přátele svých přátel, případně osoby, které je prostě osloví. Většina si neuvědomuje riziko, a to hlavně skupina do 18 let. Zde bych zmínila dokument V síti, který velmi přesně popisuje, jakým způsobem agresori fungují a jaká rizika jsou v rámci sociálních sítí možná.

Otázka č. 12: Setkali jste se následně s osobou, kterou jste neznali?

Více jak 51 % respondentů se s takovou osobou následně setkala, 49 % respondentů ne, ale stále je má v přátelích. V rámci otázek č 11. a 12. je nutné se zamyslet, jak více rozšířit povědomí žáků o nebezpečí sociálních sítí. V případě těchto respondentů si 44

(51 %) neuvědomilo riziko a na schůzku s neznámou osobou šli. V rámci školy a rodiny by bylo nutné zaměřit se na jejich fungování v rámci sociálních sítí.

Otázka č. 13: Znáte pojem kyberšikana?

Tento pojem zná 99 % respondentů. Pouze 1 odpověděl, že nezná. Je možné polemizovat, zda odpovídal špatně schválně, nebo opravdu tento pojem nezná. Ale i přes odpověď, že převážná většina tento pojem zná, tomu jejich chování v rámci sociálních sítí neodpovídá. Dle výsledků otázky č. 12 se 44 respondentů sešlo s osobami, které neznali. Většina vlastní účet na sociálních sítích a dle mého názoru si riziko nepřipouští, nebo ho řešit nechtějí a je pro ně více důležité být ve spojení s ostatními uživateli než předcházet jakémukoliv riziku.

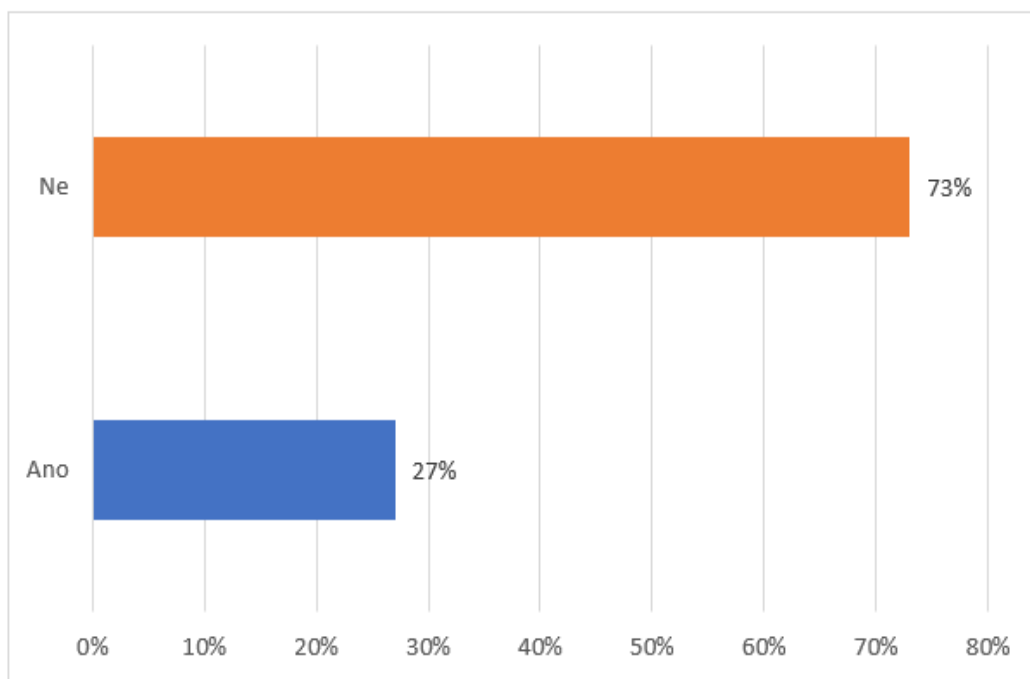
Otázka č. 14: Popište krátce význam kyberšikany.

Všichni respondenti odpověděli správně. Osmnáct respondentů odpovědělo: „Šikana přes internet, sociální sítě“. Respondent s číslem 34 odpověděl: „Zasílání výhrůžných a krutých e-mailů a SMS zpráv, výhrůžné telefonáty nebo obtěžování přes chat vytváření webových stránek, které různými způsoby obětí šikany urážejí.“. I přes to, že odpověděli správně, se můžeme zamyslet, zdali znají skutečný význam kyberšikany? Uvědomují si, že to, co mohou považovat za vtip, někomu ubližuje a je to tedy forma kyberšikany. V rámci prevence by mělo být více reálných příkladů a nejen stručné charakteristiky a formulace.

Otázka č. 15: Stali jste se obětí obtěžování prostřednictvím IT?

Celkově 23 respondentů odpovědělo, že se stali obětí obtěžování. Jedná se o 27 % z celkového počtu respondentů. Zde se domnívám, že počet by byl větší, pokud by ostatní dokázali správně rozeznat pojem kyberšikana. Dle mého názoru je 27 % velmi vysoké číslo a naznačuje, že prostředí školy i rodiny nedostatečně informuje adolescenty o nebezpečí, kterým kyberšikana je. Zde bych doporučila, aby na všech sociálních sítích byl odkaz na linky typu E-Bezpečí nebo jiné. Dle mého názoru je to jediná možnost, jak donutit uživatele k přečtení si dostupných informací a snahou nad tímto tématem začít přemýšlet. Z vlastní zkušenosti vím, že pokud chcete po adolescentovi, aby něco dělal či nedělal, tak jako rodič příliš šancí nemáte. (viz graf č. 4)

Graf č. 4: Otázka č. 15: Stali jste se obětí obtěžování prostřednictvím IT?



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 16: Pokud ano, věděli jste kdo Vás obtěžuje?

Vybrané odpovědi jsou pouze od 23 respondentů, kteří v otázce č. 15 odpověděli, že byli někým obtěžováni. Na základě podrobné analýzy jsem zjistila, že stále jsou obtěžováni 4 respondenti. Respondent s číslem 111 je dle odpovědí stále obtěžován – spolužákem, někým z rodiny a někým jiným, který není uvedený. Respondent č. 115 je obtěžován někým z rodiny, respondent č. 124 je obtěžovaný někým z okolí a respondenta č. 123 obtěžuje někdo jiný. V rámci těchto odpovědí je důležité zjištění, že nejvíce respondentů bylo několikrát obtěžováno spolužákem či spolužačkou. V rámci školy se objevuje velký prostor pro zařazení více preventivních programů. Zajištění, aby žáci neměli obavu svěřit se některému z pracovníků školy. Jelikož jsou často uváděni i bývalý partneři nemůže být zajištěna pouze prevence, ale také pomoc a hlavně informovanost, kde si pomoc zajistit případně, jak se bránit. Jak bylo v teoretické části řečeno, kyberšikana způsobuje mnoho psychických problémů. (viz. tabulka č. 1)

Tabulka č. 1 – Odpovědi k otázce č. 16 – Pokud ano, věděli jste kdo Vás obtěžuje?

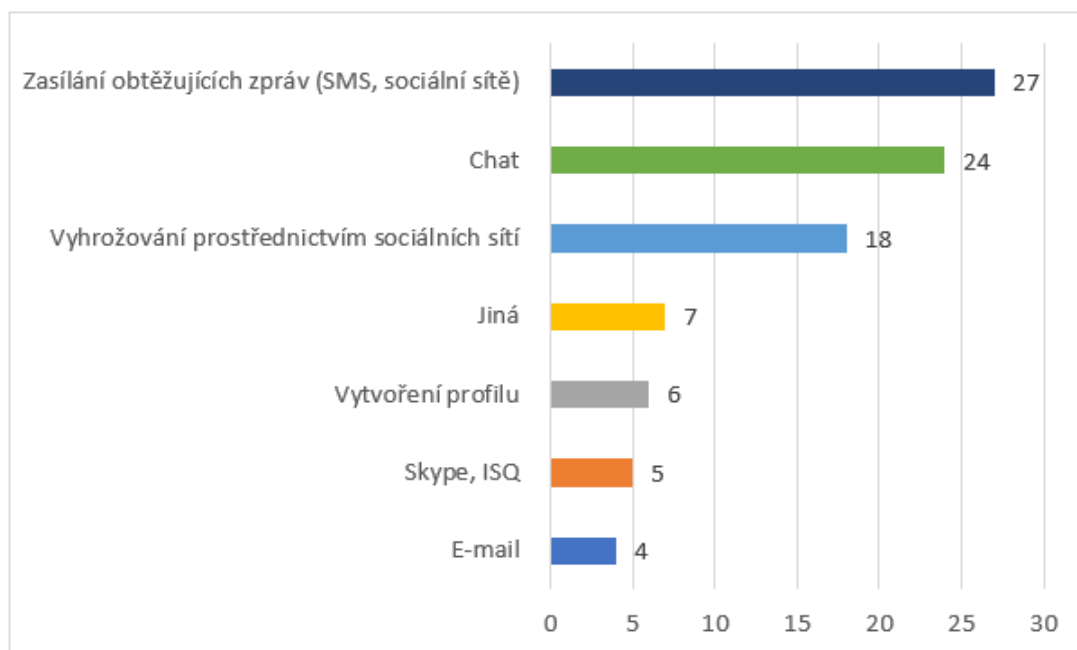
	<i>Pouze jednou</i>	<i>Několikrát, ale již mě nikdo neobtěžuje</i>	<i>Stále jsem obtěžován/a</i>
<i>Spolužák, spolužačka</i>	10	11	1
<i>Sourozenec, někdo z rodiny</i>	4	0	2
<i>Bývalý partner/ka</i>	8	5	0
<i>Současný partner/ka</i>	1	0	0
<i>Někdo z okolí</i>	5	9	1
<i>Někdo jiní</i>	8	13	2

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 17: Jaká forma obtěžování to byla/je?

Nejvíce je rozšířená forma obtěžování prostřednictvím sociálních sítí, neboť v současné době jsou sociální sítě v rámci adolescentů velmi rozšířené. Forma chatu, která jako druhá v pořadí je také v rámci sociálních sítí, např. Messenger je aplikace společnosti Facebook. (viz. graf č.5)

Graf č. 5: Otázka č. 17: Jaká forma obtěžování to byla/je?



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 18: Kde jste se setkali s kyberšikanou?

Z celkového počtu 86 respondentů se 43 respondentů s kyberšikanou nesetkalo. Nejvíce respondentů, kteří se s kyberšikanou setkali, odpovědělo, že to bylo v rámci sociální sítě, přes chatovací místnosti, Messenger, Skype. V rámci dalších možností

respondenti odpovídali: „Osobně nikde, ale viděl jsem videa, jak toto probíhá na jiných osobách.“

Otázka č. 19: S jakým druhem kyberšikany jste se setkali?

V rámci této otázky jsem chtěla zjistit, s jakým druhem se respondenti setkávali, případně setkávají. S kyberšikanou v jakékoliv formě se setkalo až 35 respondentů. S kyberšikanou ve formě vulgárních zpráv, vyloučením ze skupiny a vyhrožováním fyzickým násilím se setkalo více jak 10 respondentů. Formou zasílání vulgárních zpráv se setkalo celkově 35 respondentů a 15 z nich se s ní setkává stále a opakovaně. Dle mého názoru je velké množství respondentů, kteří stále zažívají některou z forem kyberšikany a v rámci prevence je prostor pro pomoc. Respondenti by měli vědět, jak se mají chovat a řešit problém s obtěžováním. (viz. tabulka č. 2)

Tabulka č. 2 – Vyhodnocení otázky č. 19. S jakým druhem kyberšikany jste se setkali?

	Jednou	Opakovaně/ již se nesetkávám	Opakovaně/ stále se setkávám	Nesetkal/s jsem se
Hrubé osobní osočování	9	11	4	62
Zasílání vulgárních zpráv	10	10	15	51
Zasílání sexuálních zpráv, obrázků či videí	7	4	4	71
Vyhrožování fyzickým násilím	11	6	5	64
Nepřavdivé, nebo kruté informace o osobě	9	11	9	58
Vydávání se za někoho jiného	9	9	6	62
Zneužití osobních údajů	8	3	2	73
Vyloučení ze skupiny na síti	12	7	4	63
jiné	1	1	0	85

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 20: S kým byste/jste řešili obtěžování?

Tato otázka byla spíše teoretická. Nevíce respondentů 62 % (53 respondentů) by obtěžování řešila se svými rodiči. Ale jak následně vyplývá z otázky č. 21, většina odpovědí byla od respondentů, kteří kyberšikanu nezažili. To znamená, že první nás napadnou rodiče. S policií nebo kamarádem by obtěžování řešilo 36 %. Nejméně respondentů by tento problém řešilo s učitelem nebo sourozencem. Z těchto odpovědí je patrné, že pokud by se problém vyskytl, nejméně respondentů věří učitelům, což je z hlediska prevence velmi nepříznivé. Zde je velký prostor pro školu a její pracovníky vytvořit ve škole důvěryhodné prostředí.

Otázka č. 21: Pokud jste měli/máte zkušenost s kyberšikanou, jak jste to řešili/řešíte?

Celkově 33 % nemá zkušenost s kyberšikanou. Ti, kteří se s ní setkali odpovídali, že jejich reakcí by bylo vytvoření nového účtu (21 %) nebo ignorace agresora (18 %). Pokud se nad odpověďmi respondentů zamyslím, je zvláštní, že většina by kyberšikanu řešila bez jakékoliv pomoci okolí, či státních orgánů. Příklad odpovědi respondenta: „Většinou stačí si toho člověka bloknout na sociální síti.“ V rámci rodiny byl problém řešen pouze v 9 %, což je velký pokles oproti odpovědi č. 21. Otázkou je, zda se oběti bojí či stydí problém řešit. Dále z výsledku vyplynulo, že pouze jednou se problém řešil s Policií ČR a jednou ve škole (učitel, odborní pracovníci). Dle mého názoru, ve chvíli, kdy je problém řešen, zažívá oběť velké psychické vypětí a řeší to jiným způsobem, než by měla. V rámci prevence je tedy důležité vzdělávat hlavně rodinu a okolí, aby v případě příznaků mohl být problém identifikován a následně řešen.

Otázka č. 22: Byli jste ve škole seznámeni s pojmem kyberšikana?

Odpověď ano uvedlo 94 % (81) respondentů, 6 % (5) respondentů odpovědělo, že nebyly seznámeni.

Otázka č. 23: Byli jste poučeni, jak se bezpečně chovat na internetu?

Na tuto otázku odpovědělo 95 % (82) respondentů, že ano. Pokud se budeme domnívat, že jsou odpovědi pravdivé, pak většina sice seznámena byla, ale jejich chování můžeme stále považovat za rizikové.

Otázka č. 24: Znáte projekty/instituce pomáhající s kyberšikanou?

Bohužel v rámci této otázky 71 respondentů (83 %) odpovědělo, že nezná žádný projekt, nebo si to nepamatuje, případně nezná jména. Pouze 15 respondentů uvedlo projekt, či internetovou stránku, která na kyberšikanu upozorňuje. Příklady odpovědí. „BudSaveOnline, Linka bezpečí, Policie ČR.“ Z odpovědí je patrné, že projektů v rámci České republiky je dostatek, ale k adolescentům, kteří jsou velmi rizikovou skupinou se informace o projektech nedostávají v dostatečné míře.

Otázka č. 25: V rámci zvýšení povědomí o nebezpečí na internetu preferujete?

Bohužel v rámci dotazníku na tuto otázku neodpovědělo 29 respondentů. Z 57 odpovědí respondentů preferuje více informací v médiích (16 respondentů), hromadné přednášky ve škole (14 respondentů).

Otázka č. 26: Jaké jsou Vaše záliby a jak často se jim věnujete?

V rámci této otázky museli respondenti odpovědět na každou činnost, a jak často se jí věnují. Z níže uvedeného vyplývá, že respondenti často chodí s kamarády ven (45 % respondentů často). Denně se nejvíce respondentů věnuje hraní počítačových her, nebo Facebooku a jiným sociálním sítím. Trochu zarážející je odpověď 3 respondentů, kteří se denně věnují nelegální činnosti. Není to předmětem této bakalářské práce, ale jedná se také o rizikové chování, které by mohlo mít velmi nepříjemné následky. (viz tabulka č. 3)

Tabulka č. 3 – vyhodnocení odpovědí na otázku č. 26: jaké jsou Vaše záliby a jak často se jim věnujete?

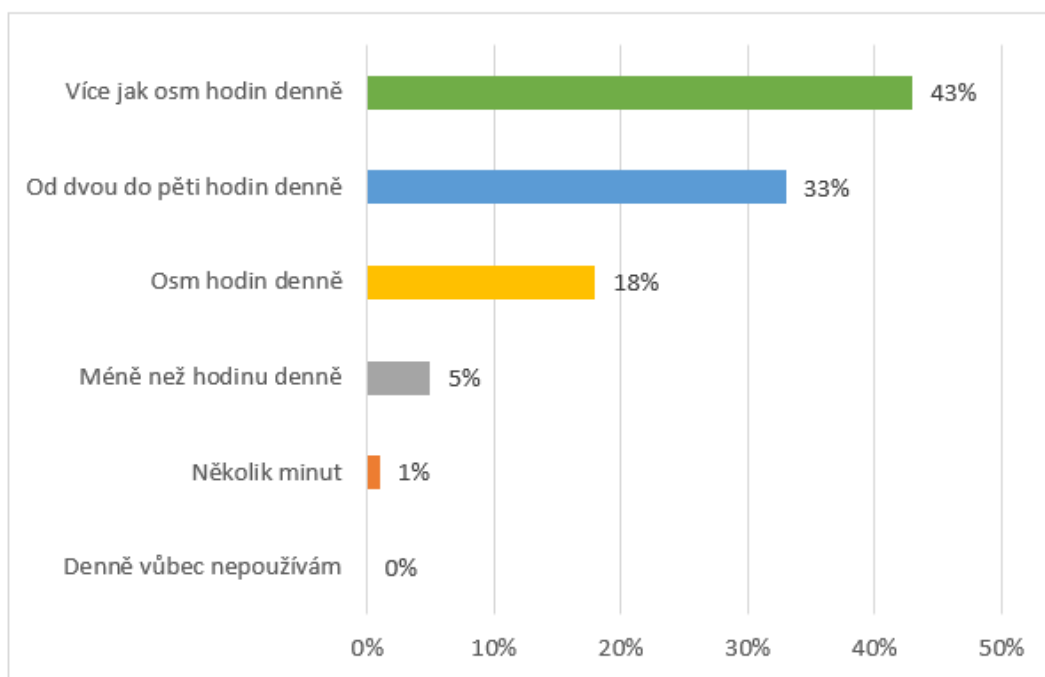
	Nikdy	Velmi zřídka	Často (každý týden)	Denně
Chodím ven s kamarády	5%	39%	45%	11%
Sportuji	17%	33%	33%	17%
Hrají počítačové a on-line hry	6%	12%	17%	65%
Facebook a jiné sociální sítě	0%	12%	15%	73%
Vzdělávám se nad rámec školy (jazyky atd.)	8%	47%	29%	16%
Čtu si knihy, nebo navštěvuji knihovny	48%	43%	9%	0%
Nedělám nic, nemám žádný zájem	65%	19%	6%	10%
Věnuji se nelegální činnosti (grafity, atd)	79%	15%	2%	4%
jiné	66%	14%	4%	16%

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 27: Kolik času denně trávíte na internetu?

Z níže uvedeného grafu vyplývá, že více jak polovina respondentů tráví denně osm a více hodin na internetu. V teoretické části – bod 2.4.2. je uvedeno: „Jedinci trpící těžkou závislostí tráví u počítače 8-10 či více hodin denně a minimálně 30 hodin týdně.“ V rámci této otázky je možné domnívat se, že více jak 43 % respondentů má problém se závislostí na internetu. (viz graf č. 6)

Graf č. 6: Otázka č. 27: Kolik času denně trávíte na internetu?



Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 28: Máte problémy s rodiči kvůli času strávenému v online prostředí?

Více než 55 % respondentů odpovědělo, že nemá problém, nebo už nemá. Pouze 9 % uvedlo, že má problém s rodiči. Někdy byla odpověď 32 % respondentů. Jinou odpověď zvolili 4 % respondentů, kteří uvedli: „Záleží na náladě rodiče.“ Případně: „dříve ano, ale tedy ne.“ Vzhledem k výše uvedených informací je možné domnívat se, že rodiče by měli být více informováni o nebezpečí vlivu internetu na jejich děti.

Otázka č. 29: Znáte pojem netolismus?

Na otázku, zda respondenti znají pojem netolismus odpovědělo 81 % (70 respondentů), že tento pojem nezná. Pouze 19 % (16 respondentů) tento termín zná. Můžeme se domnívat, že pro většinu respondentů je známější termín – závislost na internetu.

Otázka č. 30: Dokážete charakterizovat pojem netolismus?

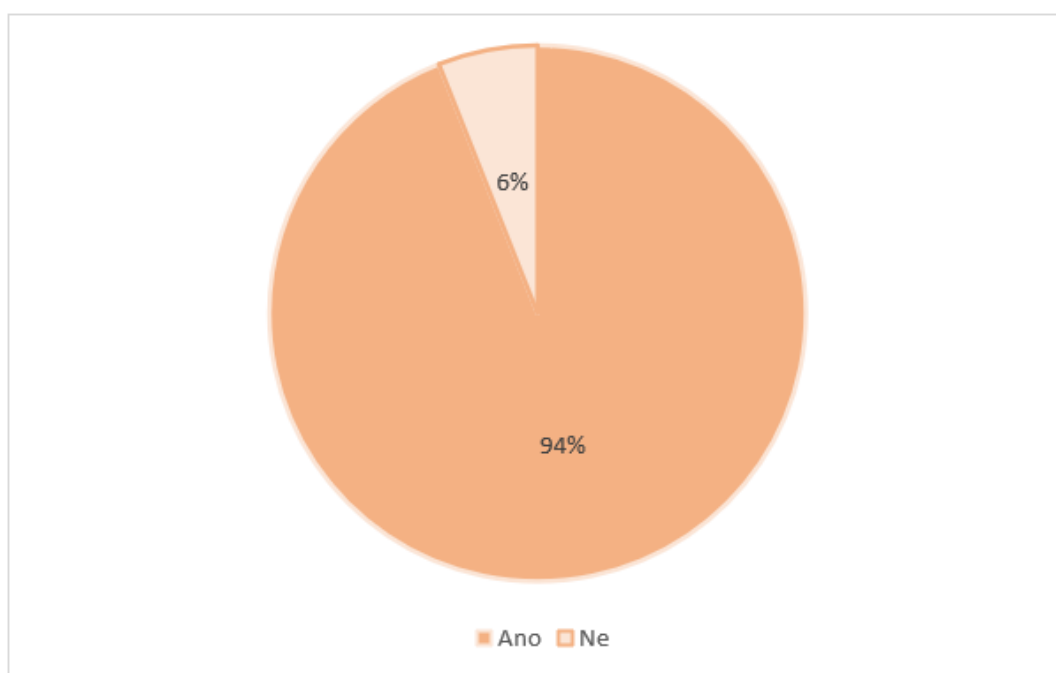
72 respondentů tento pojem nezná nebo nedokáže přesně popsat. Pouze 14 respondentů definovalo netolismus jako závislost na internetu, nebo sociálních sítích.

Odpověď respondenta č. 125: „Psychologická závislost na internetu, přirovnatelná k drogové závislosti, neschopnost psychologicky fungovat bez internetu.“

Otázka č. 31: Hrajete PC nebo online hry?

Na grafu č. 6 je zobrazeno, že celkem 94 % respondentů hraje počítačové, nebo online hry. Toto procento je velmi vysoké a z odpovědí je patrné, že si respondenti neuvědomují možnost závislosti, případně situaci celkově zlehčují. (viz graf č. 7)

Graf č. 7: Otázka č. 31: Hrajete PC nebo online hry?



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 32: Omezují Vás rodiče v používání internetu, nebo hraní her?

Tato otázka byla záměrně položena znovu, ale v jiném znění. Je velmi podobná otázce č. 28 - Máte problémy s rodiči kvůli času strávenému v online prostředí? Důvodem bylo zjištění, zda rodiče sledují činnost dětí na internetu a zda v případě hraní her dochází k omezením. Jednotlivé odpovědi naznačují, že tomu tak není. Celkem 63 % (54) respondentů odpovědělo, že je rodiče neomezují. Pouze 14 % respondentů rodiče omezují a 17 % respondentů rodiče omezují jen někdy.

Otázka č. 33: Pokud hrajete PC nebo online hry, z jakého důvodu?

Nejvíce respondentů na tuto otázku odpovídalo, že je to baví a souběžně, že se jim líbí rozvíjení logického myšlení a jazyky. Více jak 64 % respondentů uvedlo, že hrají také z důvodu, že hrají jejich kamarádi.

Otázka č. 34: Hrajete multiplayerové hry?

Z celkového počtu respondentů odpovědělo 92 % (79 respondentů), že tyto hry hrají.

Otázka č. 35: Jaké hry hrajete?

Vzhledem k různým fenoménům dnešní doby (Fortnite, Minecraft a League of Legends) jsem chtěla zjistit, zda i naši respondenti tyto hry hrají. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 4. Respondenti hrají více her, nejvíce oblíbené jsou Counter Strike, Minecraft a League of Legends spolu s Grand Theft Auto.

Tabulka č. 4 – vyhodnocení odpovědí na otázku č. 35: Jaké hry hrajete?

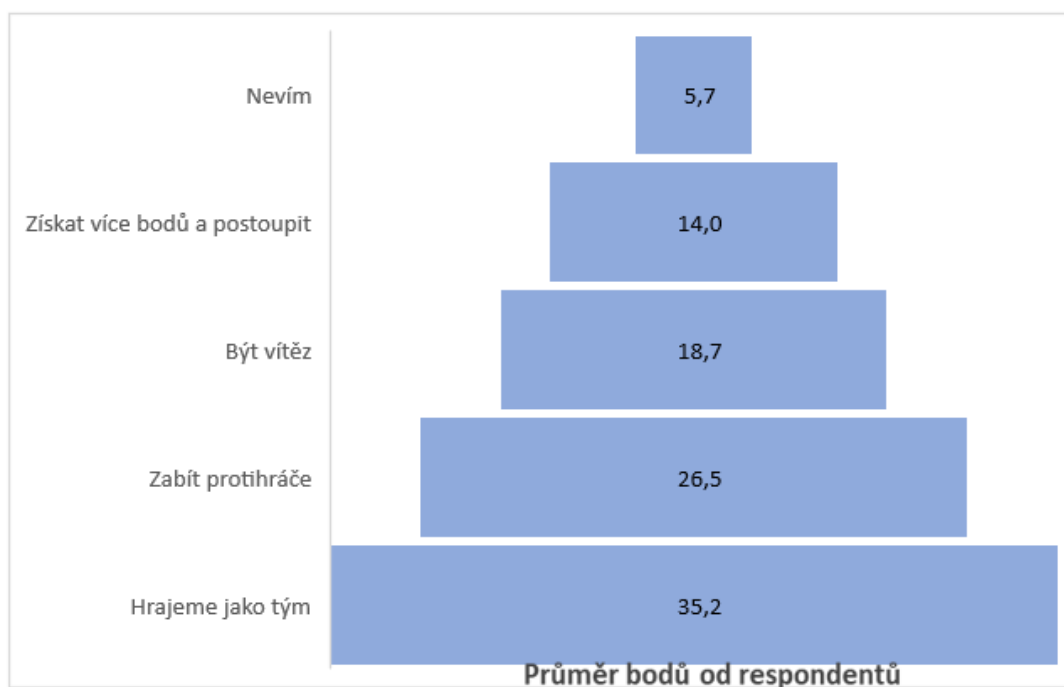
Název hry	počet odpovědí
Counter Strike: Global Offensive	55
Minecraft	54
League of Legends	37
Grand Theft Auto V/GTA Online	37
Jiná...	33
Valorant	32
Call of Duty	26
Rainbow Six Siege	25
PUBG	25
Apex Legends	22
Fortnite	21
Fall Guys	15
Team Fortress 2	13
Destiny 2	10
World of Warcraft	8
Roblox	8
World War Z	8
RDR Online	7
Escape From Tarkov	5
Dota 2	2
Battlefield	1
Crossfire	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 36: Co je pro Vás nejdůležitější v multiplayer hře?

Respondenti měli rozdat 100 bodů, dle vlastní uvážení, proč hrají multiplayerové hry. Většina respondentů rozdělila body mezi možnosti Hrajeme jako tým a Zabít protihráče. (viz graf č. 8)

Graf č. 8: Otázka č. 36: Co je pro Vás nejdůležitější v multiplayer hře?



Zdroj: Vlastní zpracování

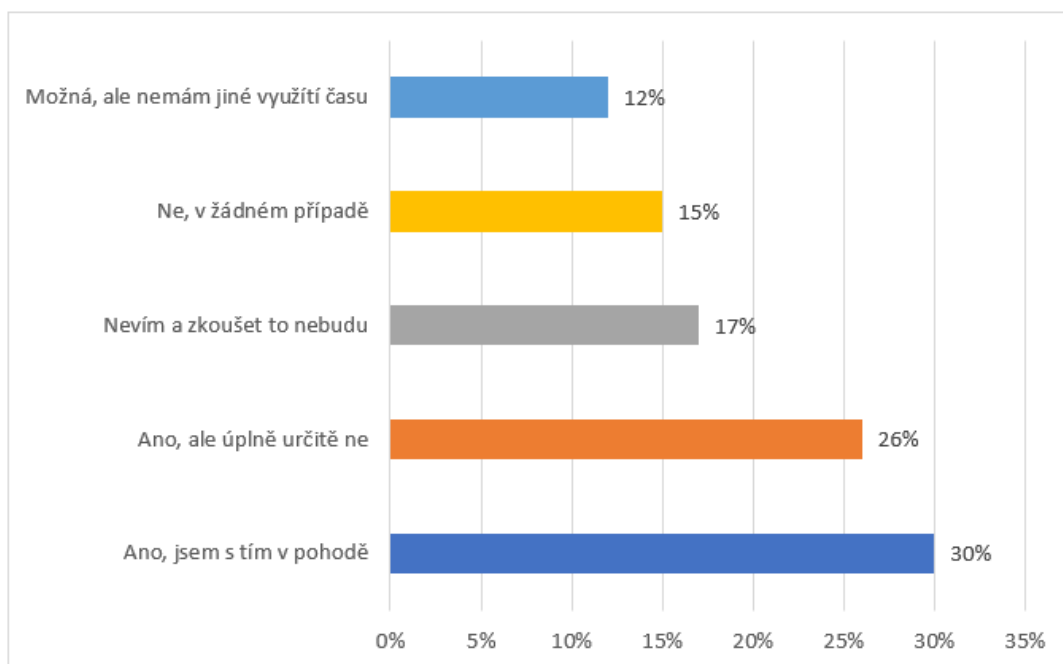
Otázka č. 37: Ve hrách je možné zaplatit si lepší vybavení, vzhled pro postavu, nebo zbraně. Platíte si toto vylepšení?

Pouze 29 respondentů (34 %) si nepřiplácí za vylepšení, ale pouze hrají. Placení za lepší vybavení potvrdilo celkově 53 respondentů: 21 respondentů (24 %) zaplatí měsíčně maximálně 100 Kč, 18 respondentů (21 %) zaplatí maximálně 500 Kč za měsíc, 4 respondenti (4 %) zaplatí maximálně 1 000 Kč za měsíc. Do budoucna může být problém u 9 respondentů (11 %), kteří odpověděli, že jim je jedno, kolik to stojí, chtějí to nejlepší. Ve většině her je možné dokupovat vybavení, které nezlepšuje výkon ve hrách, ale mění pouze vizuál postavy, její zbraně. Jedná se o tzv. skiny. Za každou změnu je nutné si také připlatit.

Otázka č. 38: Dovedete si představit, že už nebudete dál hrát?

Více jak 30 % respondentů si dovede představit, že by přestala hrát hry. Problém může nastat u respondentů, kteří odpověděli ne anebo nevím a zkoušet to nebudu. Zde je již patrná závislost na hře. (viz graf č. 9)

Graf č. 9: Otázka č. 38: Dovedete si představit, že už nebudete dál hrát?

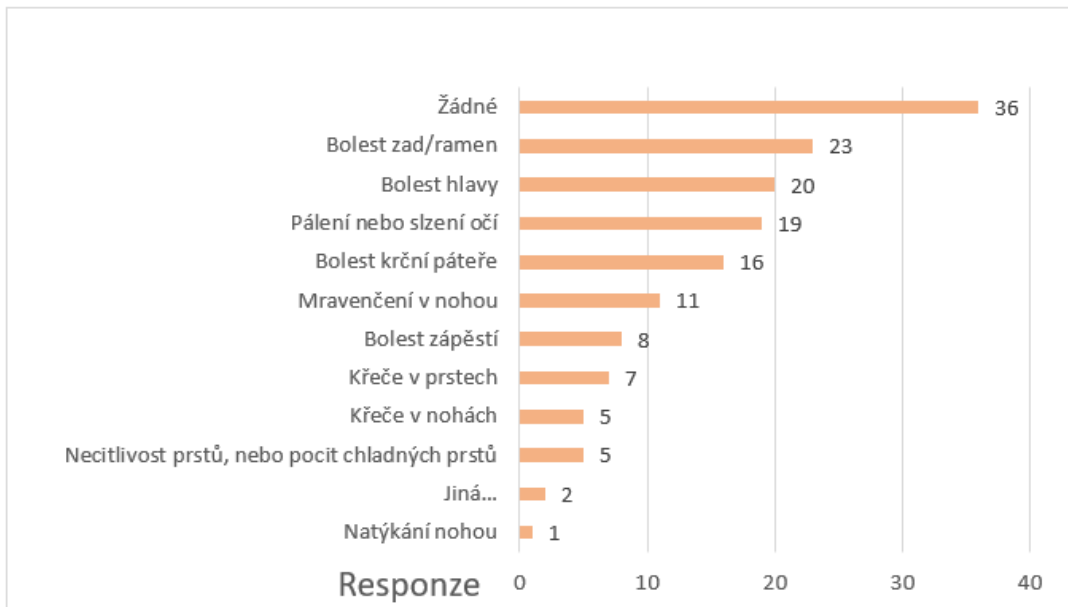


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 39: Pozorujete při využívání informačních technologií některá z uvedených problémů?

Tato otázka byla položena z důvodu teoretické části zaměřené na zdravotní problémy, které může závislost způsobit. Zatím nejvíce respondentů (36), nemá zdravotní problémy. Ostatní respondenti udávali – bolesti zad a ramen a současně bolest hlavy nebo pálení očí. Respondenti s čísly 107, 123, 125, 131 uvedli, že mají veškeré příznaky uvedené v dotazníku. V současné době se rozvíjí nemoci způsobené časem stráveným sezením u počítače, jak vyplývá i z našeho dotazníku, adolescenti tráví volný čas hraním her a pohyb zanedbávají. Zdravotní stav 4 respondentů by měl být pozorován a v rámci prevence by měli být všichni seznámeni s možností poškození zdraví. Důležitý je pohyb a zdravý životní styl. Je pravda, že současná situace omezuje různé aktivity, ale neomezuje cvičení a pohyb v přírodě. (viz graf č. 10)

Graf č. 10: Otázka č. 39: Vyhodnocení problémů pozorovaných při využívání informačních technologií?

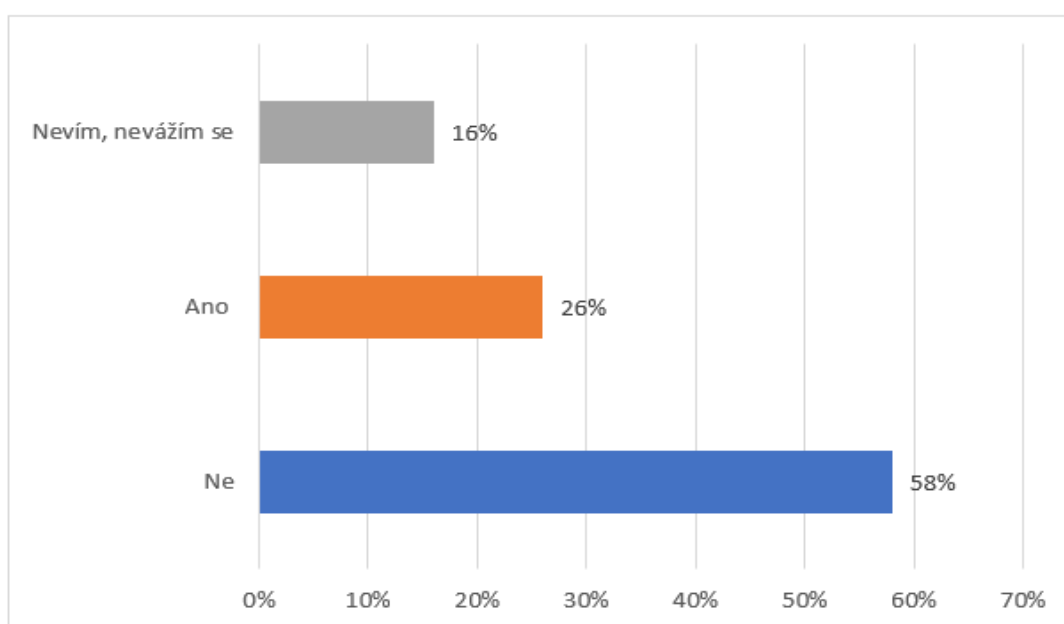


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 40: Přibrali jste za poslední dobu na váze?

Za poslední dobu nepozoruje přibírání na váze 58 % respondentů, u 26 % se projevuje zvýšení hmotnosti a 16 % se neváží. Obezita je zdravotní problém, který se týká i mladé generace a může způsobit další zdravotní komplikace, cukrovku, vysoký tlak a další. (viz graf č. 11)

Graf č. 11: Otázka č. 40: Přibrali jste za poslední dobu na váze?

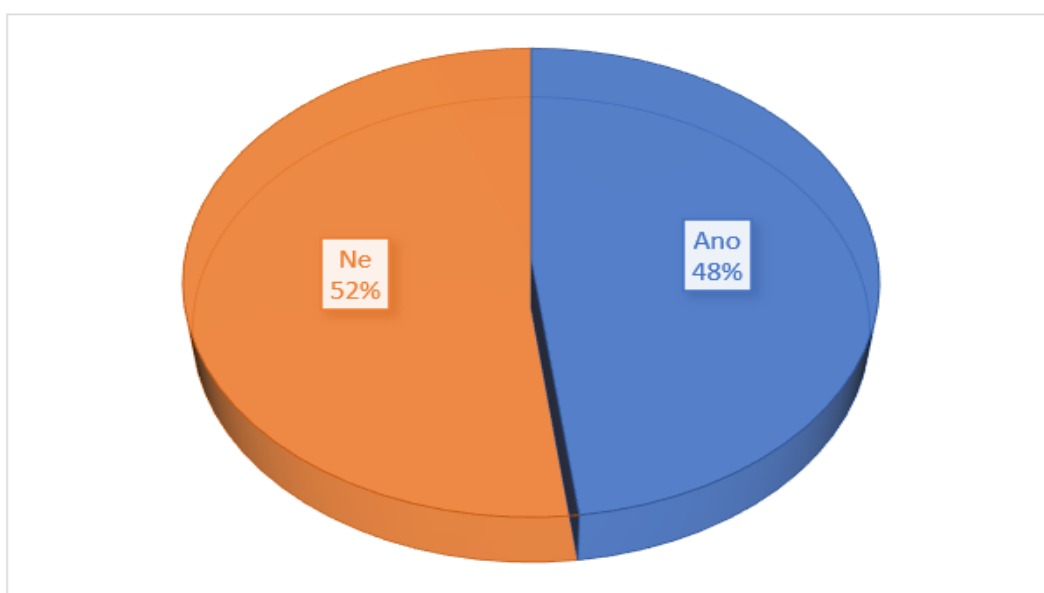


Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 41: Myslíte si, že jste závislý na internetu?

Poměr uživatelů k jejich závislosti na internetu je 41 (48 %) respondentů, kteří jsou závislí na internetu a 45 (52 %), kteří si myslí, že nejsou závislí. Vzhledem k současné situaci ve světě, tedy době pandemie koronaviru se situace může ještě zhoršovat a poměr adolescentů závislých na internetu, sociálních sítích a hrách poroste. (viz graf č. 12)

Graf č. 12: K otázce č. 41: Myslíte si, že jste závislý na internetu?



Zdroj: Vlastní zpracování

4.4 vyhodnocení výzkumných otázek

V následující části budou zodpovězeny výzkumné otázky, které byly stanoveny před zpracováním dotazníku.

1) Jak se žáci chovají v kyberprostoru?

Dle vyhodnocených otázek se většina žáků chová rizikově, a to jak v rámci otázky kyberšikany, tak v rámci netolismu. Z odpovědí vyplynula skutečnost, že mají v přátelích osoby, které neznají a více jak 50 % se s nimi následně setkalo. Většina respondentů, kteří se setkali s kyberšikanou to řešila ignorací agresora. V rámci netolismu je chování také rizikové. Žáci jsou denně na internetu, hrají počítačové hry a riziko si pravděpodobně neuvědomují. Skoro polovina respondentů se domnívá, že je na internetu závislá.

2) Jaké jsou znalosti žáků v oblasti kyberšikany a netolismu?

Pojem kyberšikana znala většina respondentů a také dokázali definovat co to znamená. Bohužel pojem netolismus nezná více jak 80 % (70) ddžáků a správně jej dokáže definovat pouze 14 žáků (16 %).

3) Jaké jsou názory a postoje v oblasti kyberšikany a netolismu?

Z dotazníku je patrné, že ten, kdo kyberšikanu nezažil, by ji řešil s rodiči. Jejich odpovědi naznačují zlehčování problémů a neuvědomění si rizik, která jsou spojeny s kyberšikanou, nebo netolismem. Většina respondentů nemá problémy s rodiči ohledně času tráveného na internetu, tedy rodiče ni nemusí znát a vnímat problémy, které mohou nastat.

4) Jak by si žáci představovali prevenci kyberšikany a netolismu v rámci výuky?

Žáci by si představovali více hromadných přednášek ve škole. Zajímavé by bylo i představení osob, které zažili kyberšikanu, nebo si uvědomili, že jsou závislí na internetu. Další prevencí, která by žáků vyhovovala, by byly aktivity v rámci třídy a častější diskuse s učiteli.

4.5 Vlastní doporučení

Na základě teoretické části a na základě vyhodnocení dotazníku je možné konstatovat, že kyberšikana a netolismus jsou problémy, na které by se v dnešní době měla zaměřit pozornost školy (školní metodik prevence) a rodiny. Jedná se o nebezpečí, které hrozí všem žákům základních i středních škol.

V rámci výuky a minimálně jednou za školní rok bych předkládala všem žákům dotazník, kde by se tyto problémy daly identifikovat. Jak respondenti uvedli v dotazníku, vyhovovala by jim možnost hromadných přednášek. Každý třídní učitel by měl projít školením a měl by v rámci svých hodin, pokud je to možné, zařadit prevenci a hlavně si vybudovat u žáků takovou důvěru, která by je přiměla svěřit se, pokud problém nastane. Z dotazníku byla zřejmá nedůvěra v učitele, neboť pouze 1 respondent řešil tento problém právě s učitelem.

Dále by se škola měla zaměřit na rodiče a rodinu všeobecně. Navrhovala bych, aby v rámci třídních schůzek byl přizván metodik prevence a informoval rodiče o problémech, které mohou nastat. V dnešní době je toto téma ještě palčivější, neboť výuka probíhá pouze distančně a řada dětí si při výuce hraje hry, nebo sleduje různé seriály a jsou to právě rodiče, kteří mohou předcházet netolismu, pokud stanoví

například počet hodin strávených na počítači, mobilním telefonu nebo tabletu. Rodiče by měli zajistit kontrolu dětí na internetu a více se zajímat o to, co jejich děti dělají a s kým komunikují. Rodiče by také měli být informováni, aby mohli vše předat svým dětem a seznámit je s riziky, které internet může přinést. Řada rodičů, stejně jako žáků, pojem netolismus nezná a je tedy důležité předat informace o příznacích, co tato závislost může způsobit a případně kam se mohou obrátit.

Na školách již fungují preventivní programy, ale dle mého názoru nejsou v takové míře, jak by byly zapotřebí a pokud se týká současné situace, předpokládám, že žádná informovanost neprobíhá. V rámci školy by měly být povinné přednášky. V rámci předmětu společenské chování, v rámci předmětu informačních technologií by bylo možné zařadit diskusi s učiteli, případně navázání na téma probírané látky. Dále může škola využívat projektové dny. Zjistila jsem, že v rámci světa je uvedeno mnoho významných dnů, ale zatím není jediný den prevence proti kyberšikaně, netolismu, nebo jakékoliv prevence chování na internetu. Škola může využít dny - 28.1. – Den ochrany osobních údajů. 24.3. – Mezinárodní den za právo na pravdu o hrubém porušování lidských práv a na důstojnost obětí. 19.11. – Světový den prevence týrání a zneužívání dětí. V rámci projektového dne na střední škole, by mělo být k dispozici dostatečné množství materiálů a zároveň je možné se spojit s institucí, která prevence zajišťuje. Může to být například AISIS Kladno, jedná se o sdružení, které organizuje vzdělávací akce a poskytuje podporu přímo pedagogům. O E-bezpečí bylo psáno již v teoretické části, ale zde jej zmiňuji znovu, neboť na jejich stránkách se také nachází množství metodik pro učitele ZŠ a SŠ, včetně možných aktivit v hodině. V rámci těchto projektů by se škola mohla propojit i s dalšími organizacemi, které nabízí přímé besedy s žáky a jsou přizvané i oběti, které si kyberšikanu zažily. Tyto reálné osoby mohou pomoci žákům, kteří se trápí a mají problém otevřít se. Je velmi důležité o těchto problémech hovořit, a to hlavně v době, kdy fyzická přítomnost ve školách není.

Jako další možnou prevencí je větší medializace, informovanost o problému a upozornění na stránky, kde si adolescent může informace přečíst a řešit je. Ideálním řešením by byla intervence metodiků v rámci spolupráce MŠMT zajištění reklamy na sociálních sítích jako je Facebook, Instagram, TikTok, Discord, ale i turnaje v online hrách, které provozuje například Grunex. Zde jsou reklamy na velké části plochy a pokud by zde byl banner odkazující na E-bezpečí, nebo jinou organizaci, určitě by to přineslo více uživatelů, kteří by se na jejich stránky podívali.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma Prevence rizikového chování na střední odborné škole se zabývala zaměřením na rizikové jevy kyberšikanu a netolismus.

V teoretické části byla provedena ucelená rešerše a definice kyberšikanu a netolismu. Byly popsány prostředky kyberšikanu, oběti i agresori. V části o netolismu byla definována závislost a její znaky, druhy netolismu a zdravotní problémy, které netolismu způsobuje.

V praktické části bylo hlavním cílem vyhodnocení kvantitativního dotazníků žáků odborných škol v Praze. Výzkumný soubor tvořilo celkem 86 respondentů, kteří odpověděli na 41 otázek týkajících se kyberšikanu a netolismu.

Z výsledků vyplynulo, že většina respondentů zná pojem kyberšikanu, ale nezná pojem netolismus. Dále z dotazníku vyplynulo, že většina respondentů jsou uživateli sociálních sítí a jsou velmi často na internetu. Přestože znají pojem kyberšikanu je jejich užívání rizikové a čtvrtina respondentů se stala obětí kyberšikanu přímo, nebo jako přihlížející. Řešením byla ignorace agresora, což je možné tím, že neznají organizace, které by jim v takovém případě pomohly. Dále z dotazníku vyplynulo, že 48 % respondentů se domnívá, že jsou na závislý na internetu, a proto byly navrženy programy, či akce, které by na problém více upozornily a pomohly žákům. V současné době bych doporučila detoxikaci organismu. Znamená to, že žáci vynechají ze začátku internet a telefon na jeden den. Důležitá je spolupráce s rodiči, protože pokud žáci fungují na distanční výuce, nebylo by vhodné toto zařazovat v rámci pracovního týdne, ale ideálním řešením je sobota nebo neděle. Součástí detoxikace mohou být aktivity s rodinou, výlety, nebo práce na zahradě.

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat znalosti i názory adolescentů v oblasti prevence kyberšikanu a netolismu. Jak z výsledků práce vyplývá cíle bylo dosaženo a byly zmapovány znalosti i názory adolescentů s tím, že v oblasti kyberšikanu jsou adolescenti více informováni a uvědomují si rizika komunikace. O netolismu většina z nich neslyšela a není schopna jej definovat. Užívání internetu adolescentů je na hranici závislosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

APA. 2021. American Psychological association [online]. 750 First St. Ne, Washington, DC 20002-4242 [cit. 2021-02-10]. Dostupné z: <https://www.apa.org/>

BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK, 2018. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2021-02-12]. ISBN 978-80-244-5404-7. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/330317760_Pocitacove_hry_a_jejich_misto_v_zivote_cloveka

BUČILOVÁ KADLECOVÁ, Jana, KREJČOVÁ, Lenka a Václav MERTIN, ed., 2010. *Pedagogická intervence u žáků ZŠ: výklad je zpracován k právnímu stavu ke dni ...* Praha: Wolters Kluwer Česká republika. Meritum (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7357-603-5.

BUSHMAN, Brad J. a L. Rowell HUESMANN, 2006. *Short-term and Long-term Effects of Violent Media on Aggression in Children and Adults. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* [online]. 160(4) [cit. 2021-02-22]. ISSN 1072-4710. Dostupné z: [doi:10.1001/archpedi.160.4.348](https://doi.org/10.1001/archpedi.160.4.348)

CZ.NIC: Stop Online.cz. *Stoponline.cz* [online]. [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: <https://www.stoponline.cz/cs/o-nas/>

ČERNÁ, Alena. Dědková L, Macháčková H. Ševčíková A. Šmahel D. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4577-0

Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5tm, c2013. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. ISBN 978-0-89042-555-8.

DOLEJŠ, Martin, Jaroslava SUCHÁ, Helena PIPOVÁ a Štěpán KOMRSKA, 2019. *(Ne)závislost českých adolescentů na internetu: Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů*. Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Palackého [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2019, 5 [cit. 2021-01-22]. Dostupné z: https://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/digitalni-hry-vysledky.pdf

DZÚROVÁ, Dagmar, Ladislav CSÉMY, Jana SPILKOVÁ a Michala LUSTIGOVÁ, ed., 2015. *Zdravotně rizikové chování mládeže v Česku*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-343-3.

E-Bezpečí [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2008-2020 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>

ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press. ISBN 978-802-5138-045.

ENZWEILER, Mattheew James, 2015. *Swatting Political Discourse: A Domestic Terrorism Threat*. Constitutional Law Commons [online]. Notre Dame Law Review, 8/2015, 39 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/283843256_Swatting_political_discourse_A_domestic_terrorism_threat

ESPOSITO, Nicolas. *A Short and Simple Definition of What a Videogame is* [online]. 2005, 6 [cit. 2021-02-12]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/221217421_A_Short_and_Simple_Definition_of_What_a_Videogame_Is

GRADINGER, Petra, Dagmar STROHMEIER a Christiane SPIEL, 2009. Traditional Bullying and Cyberbullying. *Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology* [online]. 217(4), 205-213 [cit. 2020-11-22]. ISSN 0044-3409. Dostupné z: doi:10.1027/0044-3409.217.4.205

Heirman, W., & Walrave, M. (2008). *Assessing Concerns and Issues about the Mediation of Technology in Cyberbullying*. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2), Article 1. [cit. 2020-11-22]. Dostupné z: <https://cyberpsychology.eu/article/view/4214/3256>

Hodges, E. V. E., Malone, M. J., & Perry, D. G. (1997). *Individual risk and social risk as interacting determinants of victimization in the peer group*. *Developmental Psychology*, 33(6), 1032–1039. [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.1032>

HOLÁ, Andrea, Věra JIRÁSKOVÁ, Šárka KADLECOVÁ a Klára KALIBOVÁ, 2012. *Já a oni jsme my: nápady a náměty pro multikulturní výchovu: předsudky*,

stereotypy, násilí z nenávisti a aktivní svědek. Praha: In Iustitia. ISBN 978-80-260-3742-2.

Zákony pro lidi. 2021. [cit. 2021-01-20]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561?text=z%C3%A1kon%20563%2F2004>

HULANOVÁ, Lenka, 2012. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-545-9.

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ, 2014. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.

KAVALÍR, Aleš, ed., Rottová N., Kovářová V., Meteláková-Pekařová L., Pekař R., 2009. *Kyberšikana a její prevence: příručka pro učitele*. Plzeň: Pro město Plzeň zpracovala společnost Člověk v tísní, pobočka Plzeň. ISBN 978-80-86961-78-1. Dostupné z: <http://www.minimalizacesikany.cz/chci-se-dozvedet/fenomen-kybersikana/184-kybersikana-a-jeji-prevence>

KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK, 2016. *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-80-260-9543-9.

KOLÁŘ, Michal, 2011. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-871-5.

KOPECKÝ, Kamil, René SZOTKOWSKI a Veronika KREJČÍ, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 172 s. ISBN 978-80-244-4861-9.

KOPECKÝ, Kamil. *Kybernemoci – úvod do problematiky*. E-Bezpečí, roč. 3, č. 2, s. 25-32. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISSN 2571-1679. [cit. 2020-11-01] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1338>

KOPECKÝ, Kamil. *Problém zvaný Tik Tok*. E-Bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 5-11. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1403>

Krčmářová, Barbora a kolektiv. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.

KREJČÍ, Veronika, 2010. *Kyberšikana: Kybernetická šikana* [online]. Olomouc [cit. 2021-02-19]. ISBN 978-80-254-7791-5. Dostupné z: [ims.e-nebezpeci.cz ›uniformloadFileMSSQL](https://ims.e-nebezpeci.cz/uniformloadFileMSSQL). Studie.

MARKOVÁ, Marie. *Vliv sociálních faktorů na problémové chování adolescentů*. *Pediatric pro praxi* [online]. 2008, 2008(9), 190-191 [cit. 2021-02-08]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/03/11.pdf>

MARTÍNEK, Zdeněk, 2015. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5309-6.

MŠMT. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních: č.j.21291/2010-28*, 2010. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 2010 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

MŠMT. *Národní strategie primární prevence 2019–2027*. 2021a. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf

MŠMT. *Školský zákon*. 2020. Školský zákon ve znění účinném od 25. 8. 2020. *MŠMT.cz*: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-25-8-2020>

MŠMT. *Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních 2017*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/43482>

MŠMT. *Školní metodik prevence: Vyhl. č. 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních*. MŠMT.cz: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: [www.msmt.cz › uploads › nks_prevence_metodik](https://www.msmt.cz/uploads/nks_prevence_metodik)

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ. 2015. *Prevence rizikového chování ve školství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. ISBN 978-80-7422-391-4.

NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.

OLWEUS, Dan a Susan P LIMBER. *Some problems with cyberbullying research*. *Current Opinion in Psychology* [online]. 2018, 19, 139-143 [cit. 2020-07-01]. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.04.012. ISSN 2352250X. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352250X17301033>

OLWEUS, Dan, 1997. Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education* [online]. 12(4), 495-510 [cit. 2020-11-8]. ISSN 0256-2928. Dostupné z: doi:10.1007/BF03172807

POKORNÝ, Martin. *Nebud' obět': rizika internetu a komunikačních technologií*. *Nebud' obět'* [online]. [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: <http://nebudobet.cz/>

Rogers, Vanessa. *Cyberbullying: Activities to Help Children and Teens to Stay Safe in a Texting, Twittering, Social Networking World*. Jessica Kingsley Publishers, 2010. ProQuest Ebook Central. [online]. [cit. 2021-02-24] <https://ebookcentral.proquest.com/lib/czup/detail.action?docID=677719>.

RYBÁŘ, Jan, 2018. *Proč je Instagram nebezpečný: a proč ho mám rád*. In: FotoGuru.cz [online]. [cit. 2020-11-18]. Dostupné z: <https://www.fotoguru.cz/instagram-a-fotografovani/>

ŘÍČAN, Pavel, 1995. *Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-049-9.

SKÁCELOVÁ, Lenka, ed. *Prevence-info.cz* [online]. [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/o-projektu-prevence-infocz>

SOBOTKOVÁ, Veronika a kolektiv, 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU, 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5424-5. [online]. [cit. 2021-02-23] Dostupné také z: https://www.researchgate.net/publication/331586104_HRANI_DIGITALNICH_HER_CESKYMI_ADOLESCENTY/link/5dd00aab4585156b3519682d/download

SULER, John, 2004. *The Online Disinhibition Effect*. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 7(3), 321-326 [cit. 2020-07-20]. DOI: 10.1089/1094931041291295. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/1094931041291295>

SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava, Blahoslav KRAUS a Václav BĚLÍK, 2017. *Sociální patologie a prevence pro studenty učitelských oborů*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-686-5.

ŠMAHAJ, Jan, 2014. *Kyberšikana jako společenský problém: Cyberbullying as a social problem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4227-3.

ŠVESTKOVÁ, Renata, Ladislav SOLDÁN a Martin ŘEHKA, 2019. *Kyberšikana*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-752-1.

VACEK, Jaroslav a Petra VONDRÁČKOVÁ. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Čes a slov Psychiat 2014 [online]. 2014, 144-150 [cit. 2021-02-13]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_144_150.pdf

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf č. 1: Otázka č. 4 Pokud potřebujete od jiné osoby informaci, půjčit si knihu, sešit, jak ji kontaktujete?

Graf č. 2: Otázka č. 6: K čemu využíváte internet?

Graf č. 3: Otázka č. 7: na které sociální síti vlastníte účet?

Graf č. 4: Otázka č. 15: Stali jste se obětí obtěžování prostřednictvím IT?

Graf č. 5: Otázka č. 17: Jaká forma obtěžování to byla/je?

Graf č. 6: Otázka č. 27: Kolik času denně trávíte na internetu?

Graf č. 7: Otázka č. 31: Hrajete PC nebo online hry?

Graf č. 8: Otázka č. 36: Co je pro Vás nejdůležitější v multiplayer hře?

Graf č. 9: Otázka č. 38: Dovedete si představit, že už nebudete dál hrát?

Graf č.10: Otázka č. 39: Vyhodnocení problémů pozorovaných při využívání informačních technologií?

Graf č. 11: Otázka č. 40: Přibrali jste za poslední dobu na váze?

Graf č. 12: K otázce č. 41: Myslíte si, že jste závislý na internetu?

Tabulka č. 1 – Odpovědi k otázce č. 16 – Kdo a kolikrát je obtěžoval:

Tabulka č. 2 – Vyhodnocení otázky č. 19. S jakým druhem kyberšikany jste se setkali?

Tabulka č. 3 – vyhodnocení odpovědí na otázku č. 26: jaké jsou Vaše záliby a jak často se jim věnujete?

Tabulka č.4 – vyhodnocení odpovědí na otázku č. 35: Jaké hry hrajete?

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

Příloha 2: Tabulkové, grafické vyhodnocení jednotlivých odpovědí

Kyberšikana a netolismus

Dobrý den,

Jmenuji se Radka Raudenská a chtěl bych vás požádat o anonymní vyplnění dotazníku, který bude sloužit pouze k výzkumné části mé bakalářské práce na téma „Prevence patologických jevů“ se zaměřením na kyberšikanu a netolismus. Vaše odpovědi mi pomohou s dokončením již zmíněné bakalářské práce, na základě výsledků budu navíc navrhnout opatření v rámci prevence kyberšikany a netolismu. Předem děkuji za váš čas a pravdivé odpovědi.

1. Jaké je Vaše pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- žena
- muž
- Jiná...

2. Kolik je Vám let?

3. Jak často využíváte internet

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- denně
- několikrát týdně
- několikrát za měsíc
- nepoužívám

4. Pokud potřebujete od jiné osoby informaci, půjčit si knihu, sešit, jak jej kontaktujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Jdu za ním osobně
- Zavolám mu
- Přes internet (Messenger, WhatUp)
- Napíši SMS
- Jiná...

5. Když jste s přáteli venku a nemáte možnost připojení na internet. Máte potřebu myslet na to, co je nového?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

6. K čemu využíváte internet

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- studium, hledání informací
- stahování filmů, her atd.
- komunikace s kamarády
- hraní her
- jiné

7. Na které sociální sítě vlastníte účet?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- YouTube
- Google+
- WhatsApp
- Messenger
- WeChat
- LinkedIn
- Pinterest
- Nevlastním žádný účet na sociální síti
- Jiná..

8. Cítíte se lépe v komunikaci přes sociální sítě, než v reálném životě

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím, obě varianty jsou v pohodě
- Jiná..

9. Jak často jste na sociální síti

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- několikrát denně
- několik dní v týdnu
- měsíčně
- vlastním účet, ale nepoužívám vůbec
- Jiná..

10. Na které sociální síti/sítích trávíte nejvíce času

11. Máte v přátelích na soc. sítích osoby, které jste nikdy neviděli, neznáte je?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano

ne

Jiná...

12. Setkali jste se následně s osobou, kterou jste neznali

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano

Ne

13. znáte pojem kyberšikana

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano

ne

14. Popište krátce význam kyberšikany

15. Stali jste se někdy obětí obtěžování prostřednictvím IT (telefon, PC, jiné zařízení)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano

ne

Jiná...

16. Pokud jste věděli, kdo Vás obtěžuje

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku*

	pouze jednou	několikrát, ale již mě nikdo neobtěžuje	stále jsem obtěžován/a	Nikdy mě neobtěžoval
Spolužák, spolužačka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sourozenec, někdo z rodiny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bývalý partner/ka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Současný partner/ka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Někdo za Vašeho okolí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Někdo jiný	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Jaká forma obtěžování to byla/je

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku*

	Ano	Ne
Zasílání obtěžujících zpráv (SMS, sociální sítě)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyhrožování prostřednictvím sociálních sítí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-mail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skype, ISQ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vytvoření profilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Kde jste se setkali s kyberšikanou

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- SMS
 Natočená videa
 Fotografie
 E-maily
 Chat, Chatové místnosti
 Skype, Messenger, WhatUp
 Sociální sítě
 Jiná...
 Nesetkal/a

19. S jakým druhem kyberšikany jste se setkali?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku*

	jednou	opakovaně, ale již se ne setkávám	opakovaně, stále se setkávám	nesetkal/a jsem se
Hrubé osobní osočování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zasílání vulgárních zpráv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zasílání sexuálních zpráv, obrázků či videí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyhrožování fyzickým násilím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nepravdivé, nebo kruté informace o osobě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vydávání se za někoho jiného	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zneužití osobních údajů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyloučení ze skupiny na síti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jiné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. S kým byste/jste řešili obtěžování

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Rodiče
- Sourozenec
- Učitel/ka
- Kamarád/ka
- Organizace, Policie
- S nikým
- Jiná..

21. Pokud jste měli/máte zkušenosti s kyberšikanou, jak jste to řešili/řešíte

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Svěřím se rodičům, sourozencům
- Řeším ve škole (učitelé, odborní poradci)
- Ignorance agresora
- Kontaktování agresora a snaha se domluvit
- Udělal/a jsem agresorovi to samé
- Vytvořil/a jsem si jiný účet / vyměnila SIM
- Kontaktovala jsem administrátora webu/ operátora
- Kontaktoval/a jsem Policii ČR
- Kontaktoval/a jsem linku bezpeční, jinou linku s pomocí
- Nikomu jsem se nesvěřil/a - trápím se sám/a
- Jiná..
- Nemám zkušenosti s kyberšikanou

22. Byli jste ve škole seznámeni s pojmem kyberšika

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
- NE

23. Byli jste poučeni, jak se bezpečně chovat na internetu

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne

24. Znáte projekty/instituce pomáhající s kyberšikanou

25. V rámci zvýšení povědomí o nebezpečí na internetu preferujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Hromadné přednášky ve škole
 Aktivity v rámci třídy
 Časté diskuse s učiteli
 Mimoškolní aktivity zajištěné školou
 Komunikaci s rodiči
 Více informací v médiích
 Jiná...
 Jiná... (Odpověď 8)

26. Jaké jsou Vaše záliby a jak často se jim věnujete

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Nikdy	Velmi zřídka	Často (každý týden)	Denně
Chodím ven s kamarády	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hraji počítačové a on-line hry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facebook a jiné sociální sítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzdělávám se nad rámec školy (jazyky atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čtu si knihy, nebo navštěvuji knihovny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedělám nic, nemám žádný zájem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Věnuji se nelegální činnosti (grafity, atd)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Kolik času denně trávíte na internetu

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- denně vůbec nepoužívám
- několik minut
- méně než hodinu denně
- od dvou do pěti hodin denně
- osm hodin denně
- více jak osm hodin denně

28. Máte problémy s rodiči kvůli času strávenému v on-line prostředí?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne
 Někdy
 Jiná...

29. Znáte pojem netolismus

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne

30. Dokážete charakterizovat pojem netolismus

31. Hrajete PC nebo on-line hry

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne

32. Omezují Vás rodiče v používání internetu, nebo hraní her

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne
 Někdy
 Jiná...

33. Pokud hrajete PC nebo on-line hry, z jakého důvodu

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Nevím, nemám jiné zájmy
- Líbí se mi, že můžu rozvíjet logické myšlení a jazyky
- Protože hrají i moji kamarádi
- Získávám nové zkušenosti
- Baví mě to
- Hraji, protože chci vidět další úrovně her
- Potřebuji nějak strávit volný čas
- Chci soupeřit s ostatními hráči
- On-line hry jsou často zdarma a to mi vyhovuje
- Jiná...

34. Hrajete multiplayerové hry

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ano
- Ne
- Nevím, co to znamená

35. Jaké hry hrajete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- World of Warcraft
- League of Legends
- Fortnite
- Apex Legends
- Dota 2
- Call of Duty
- Battlefield
- Rainbow Six Siege
- PUBG
- Valorant
- Fall Guys
- Escape From Tarkov
- Roblox
- Minecraft
- Grand Theft Auto V/GTA Online
- RDR Online
- Counter Strike: Global Offensive
- Crossfire
- Team Fortress 2
- World War Z
- Destiny 2
- Jiná...

36. Co je pro Vás nejdůležitější v multiplayer hře

Rozdělte: 100 bodů

Zabít protihráče	<input type="text"/>
Hrajeme jako tým	<input type="text"/>
Získat více bodů a postoupit	<input type="text"/>
Být vítěz	<input type="text"/>
Nevím	<input type="text"/>

37. Ve hrách je možné zaplatit si lepší vybavení, vzhled pro postavu, nebo zbraně. Platíte si toto vylepšení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ne, jen hraji.
- Ano, ale maximálně 100 Kč za měsíc
- Ano, ale maximálně 500 Kč za měsíc
- Ano, ale maximálně 1 000 Kč za měsíc
- Ano, více jak 1 000 Kč měsíčně
- Ano, je mi jedno kolik to stojí. Chci to nejlepší
- Jiná..

38. Dovedete si představit, že už nebudete dál hrát

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, jsem s tím v pohodě
- Ano, ale úplně určitě ne
- Ne, v žádném případě
- Nevím a zkuset to nebudu
- Možná, ale nemám jiné využití času
- Jiná..

39. Pozorujete při využívání informačních technologií některé z uvedených problémů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Bolest hlavy
- Pálení nebo slzení očí
- Bolest zad/ramen
- Bolest krční páteře
- Bolest zápěstí
- Křeče v prstech
- Necitlivost prstů, nebo pocit chladných prstů
- Natýkání nohou
- Mravenčení v nohou
- Křeče v nohách
- Žádné
- Jiná..

40. Přibrali jste za poslední dobu na váze?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím, nevažím se

41. Myslíte si, že jste závislý na internetu, PC, sociálních sítích?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

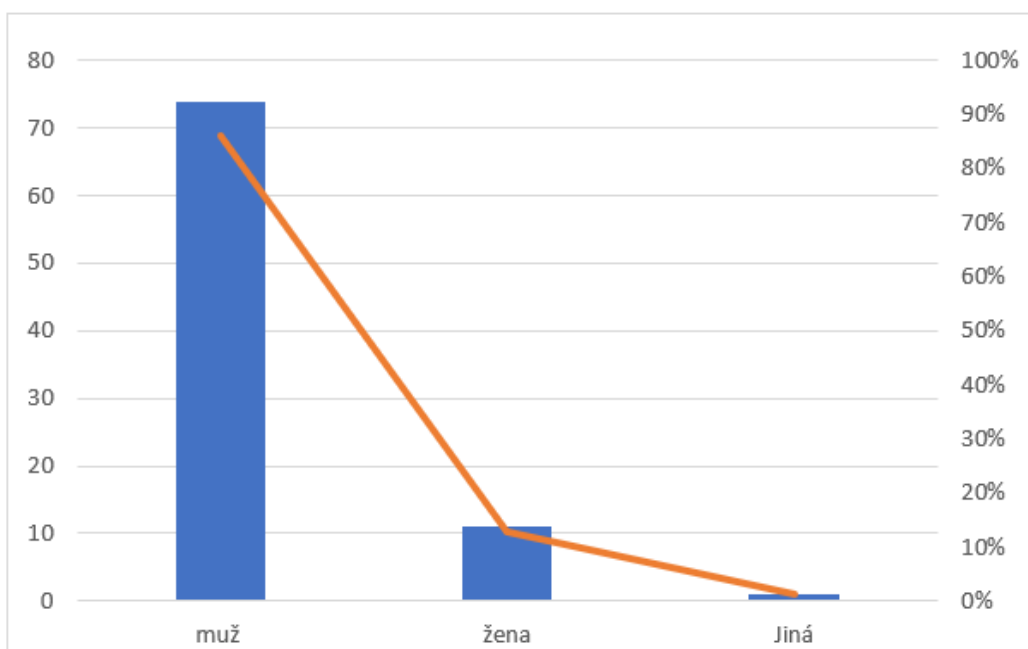
- Ano
- Ne

Příloha 2: Tabulkové, grafické vyhodnocení jednotlivých odpovědí

Zdroj: tabulky a grafy vlastní zpracování

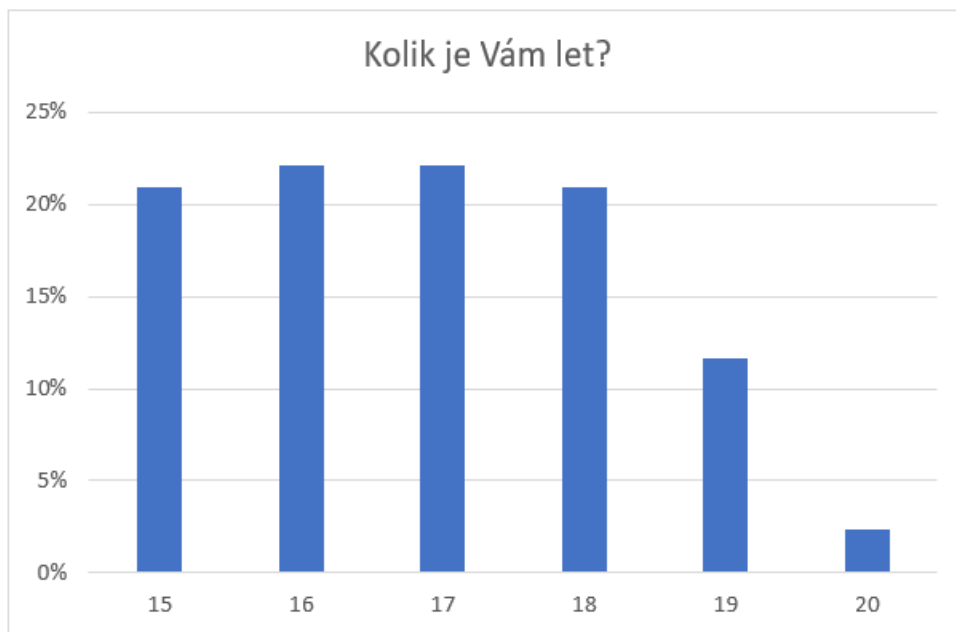
Otázka č. 1. Jaké je vaše pohlaví?

	počet respondentů	%
muž	74	86%
žena	11	13%
Jiná	1	1%
	86	



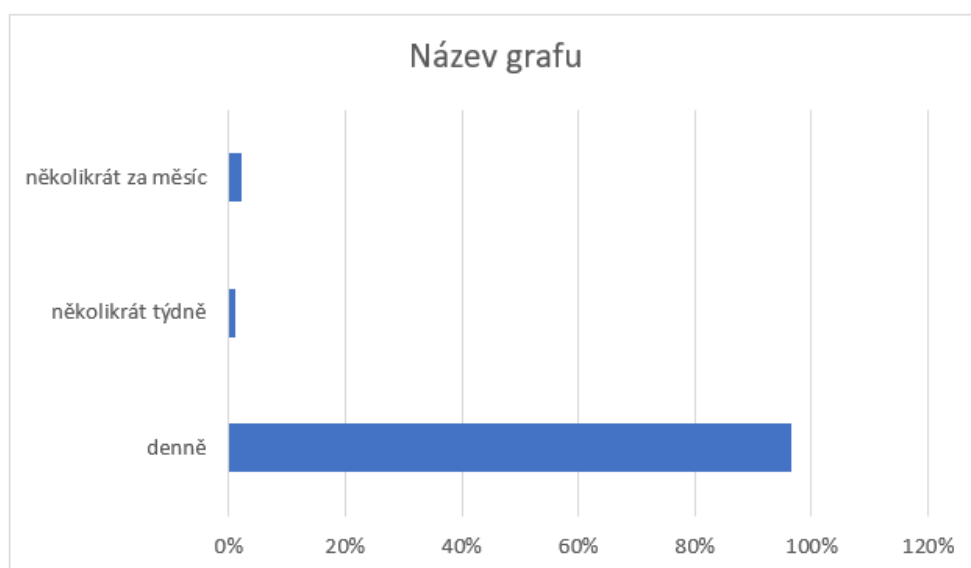
Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

věk	procento	počet
15	21%	18
16	22%	19
17	22%	19
18	21%	18
19	12%	10
20	2%	2



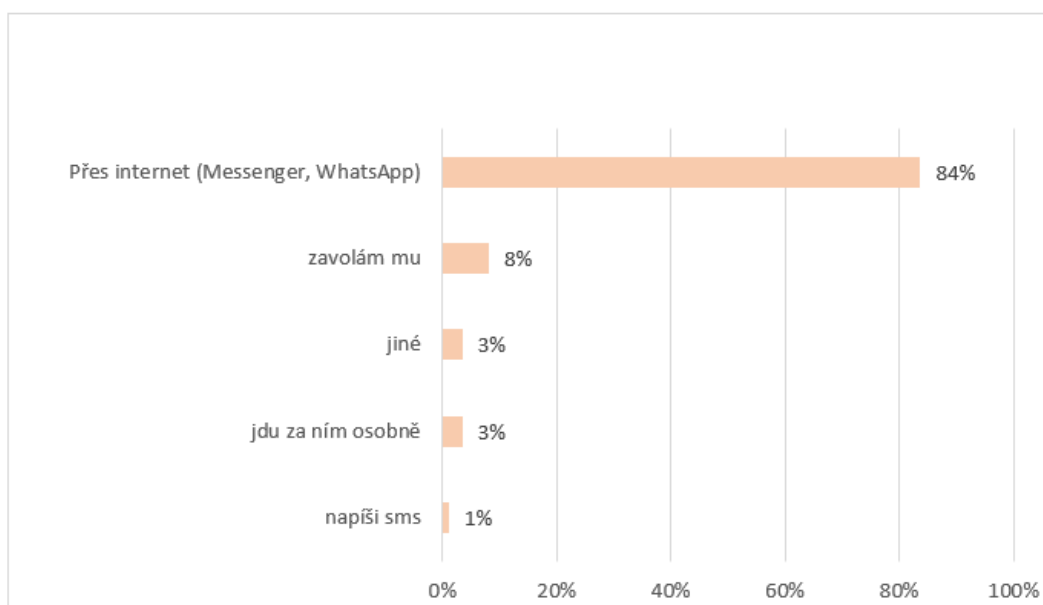
Otázka č. 3: Jak často využíváte internet?

Jak často využíváte internet	respondenti	%
denně	83	97%
několikrát týdně	1	1%
několikrát za měsíc	2	2%



Otázka č. 4: Pokud potřebujete od jiné osoby informaci, půjčit si knihu, sešit, jak ji kontaktujete?

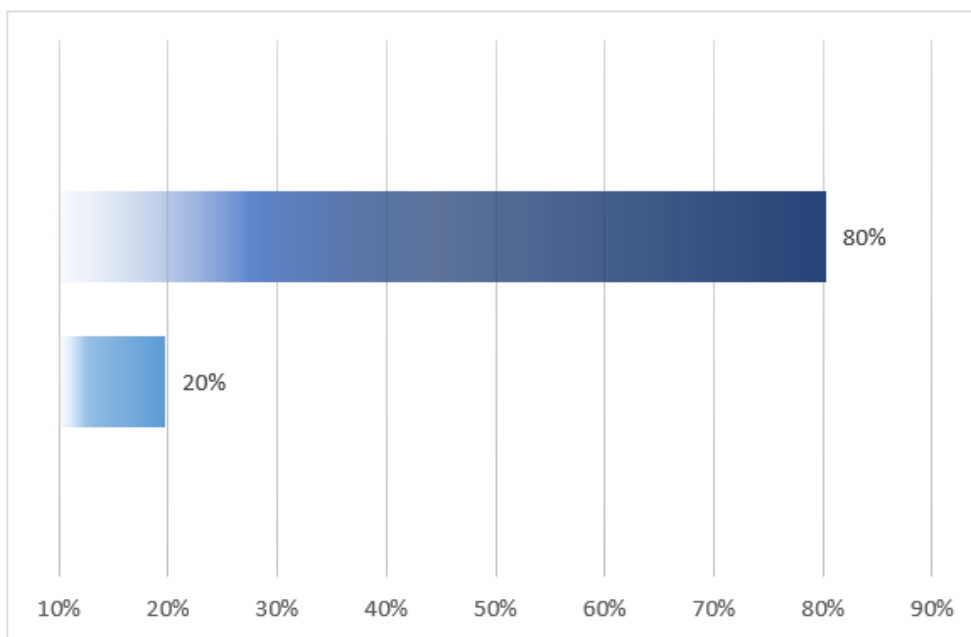
Odpověď	počet respondentů	% porovnání
napíši sms	1	1%
jdu za ním osobně	3	3%
jiné	3	3%
zavolám mu	7	8%
Přes internet (Messenger, WhatsApp)	72	84%



Zdroj: vlastní zpracování

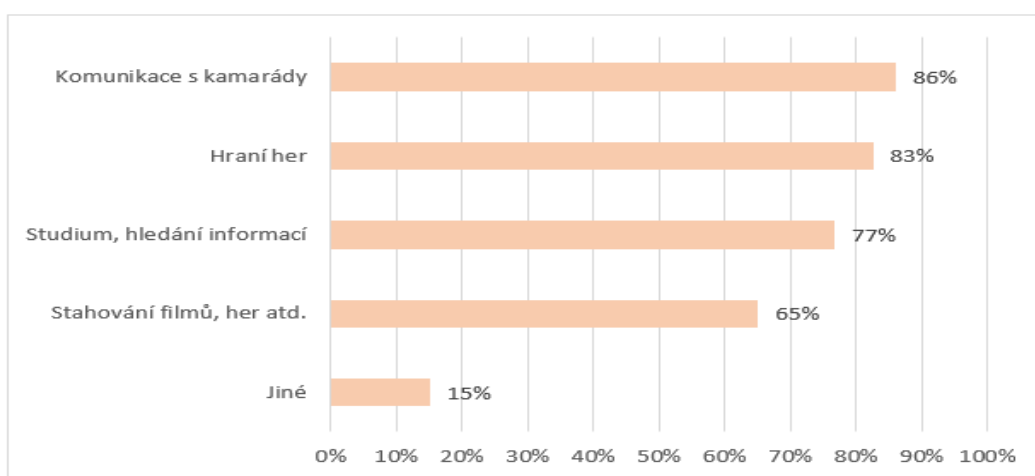
Otázka č. 5: Když jste s přáteli venku a nemáte možnost připojení na internet. Máte potřebu myslet na to, co je nového?

Odpověď	počet	%
Ano	17	20%
NE	69	80%



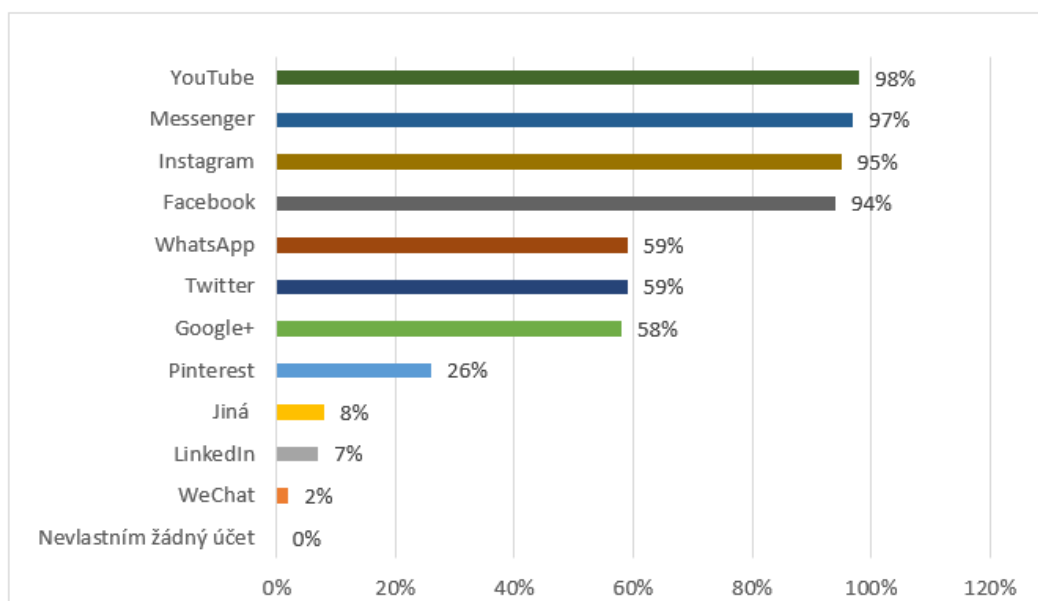
Otázka č. 6: K čemu využíváte internet?

Odpověď	Respondenti	%
Jiné	13	15%
Stahování filmů, her atd.	56	65%
Studium, hledání informací	66	77%
Hraní her	71	83%
Komunikace s kamarády	74	86%



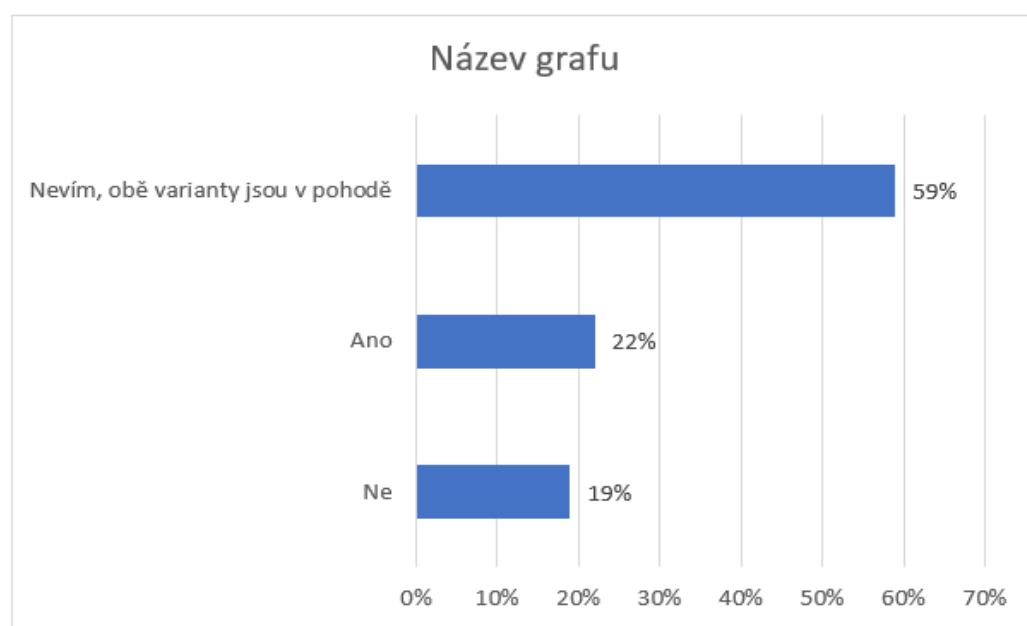
Otázka č. 7: na které sociální síti vlastníte účet?

odpověď	%	respondenti
Nevlastním žádný účet	0%	0
WeChat	2%	2
LinkedIn	7%	6
Jiná	8%	8
Pinterest	26%	22
Google+	58%	50
Twitter	59%	51
WhatsApp	59%	51
Facebook	94%	81
Instagram	95%	82
Messenger	97%	83
YouTube	98%	84



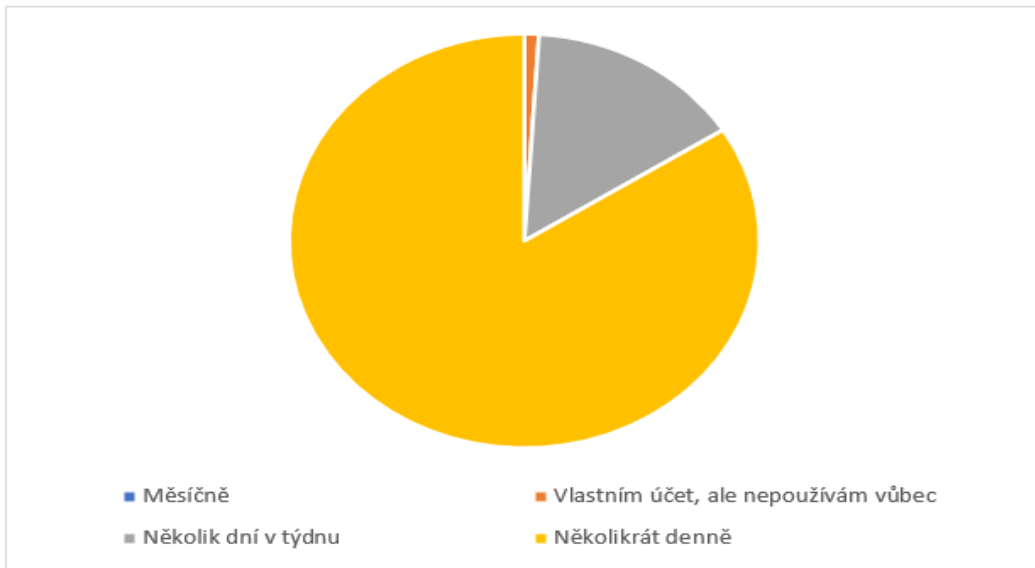
Otázka č. 8: Cítíte se lépe v komunikaci přes sociální sítě, než v reálném životě?

Odpověď	Respondenti	%
Ne	16	19%
Ano	19	22%
Nevím, obě	51	59%



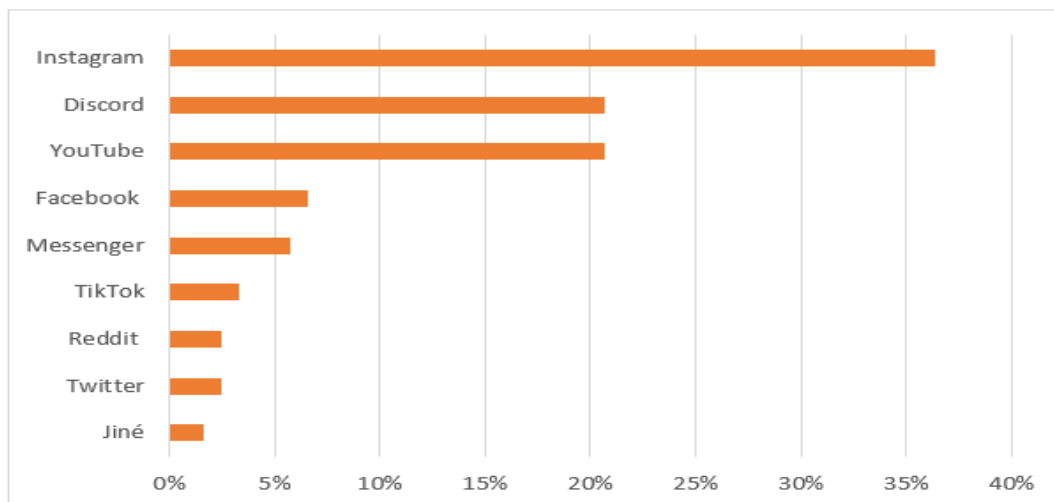
Otázka č. 9: Jak často jste na sociální síti?

Odpověď	Respondenti	%
Měsíčně	0	0%
Vlastním účtem, ale nepoužívám vůbec	1	1%
Několik dní v týdnu	13	15%
Několikrát denně	72	84%



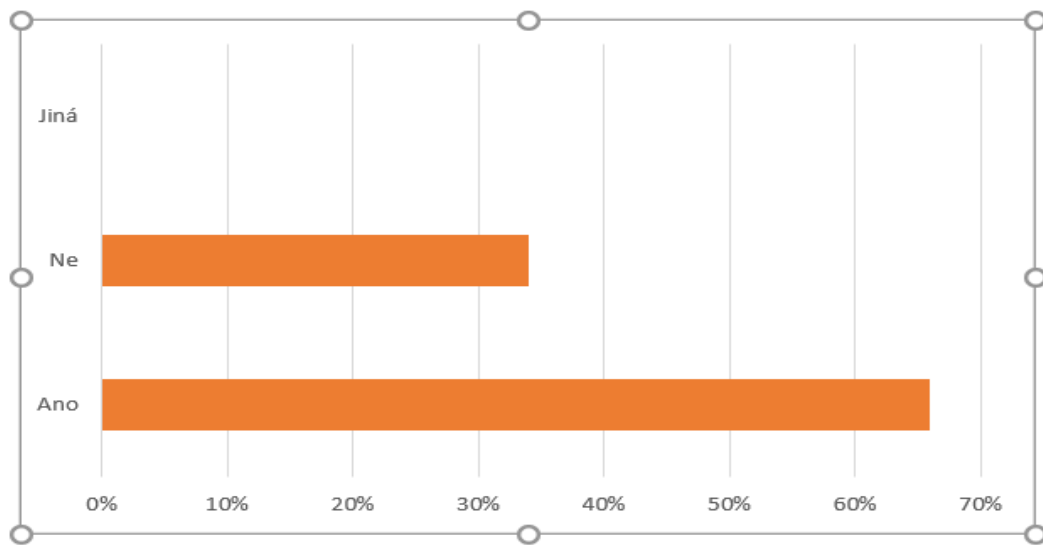
Otázka č. 10: Na které sociální síti/sítích trávíte nejvíce času?

Odpověď	respondenti	%
Jiné	2	2%
Twitter	3	2%
Reddit	3	2%
TikTok	4	3%
Messenger	7	6%
Facebook	8	7%
YouTube	25	21%
Discord	25	21%
Instagram	44	36%



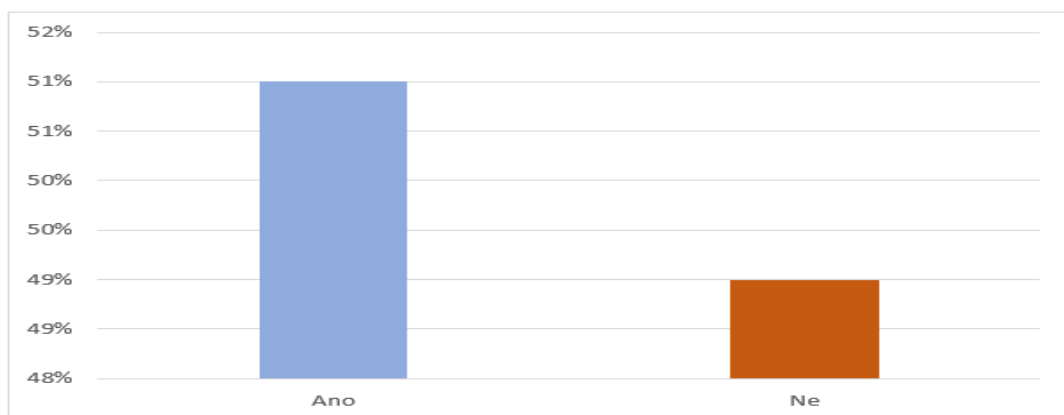
Otázka č. 11: Máte v přátelích na sociálních sítích osoby, které jste nikdy neviděli, neznáte je?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	57	66%
Ne	29	34%
Jiná	0	0



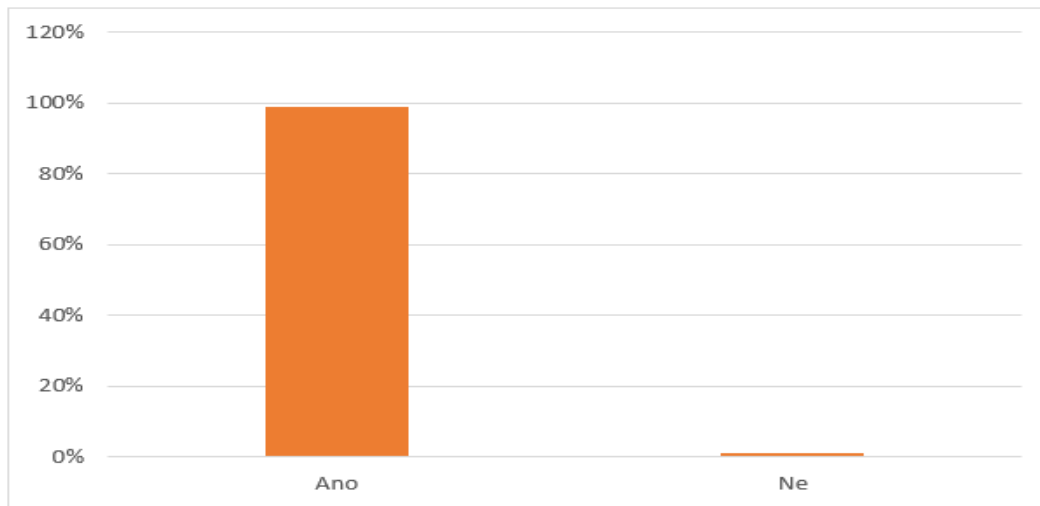
Otázka č. 12: Setkali jste se následně s osobou, kterou jste neznali?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	44	51%
Ne	42	49%



Otázka č. 13: Znáte pojem kyberšikana?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	85	99%
Ne	1	1%



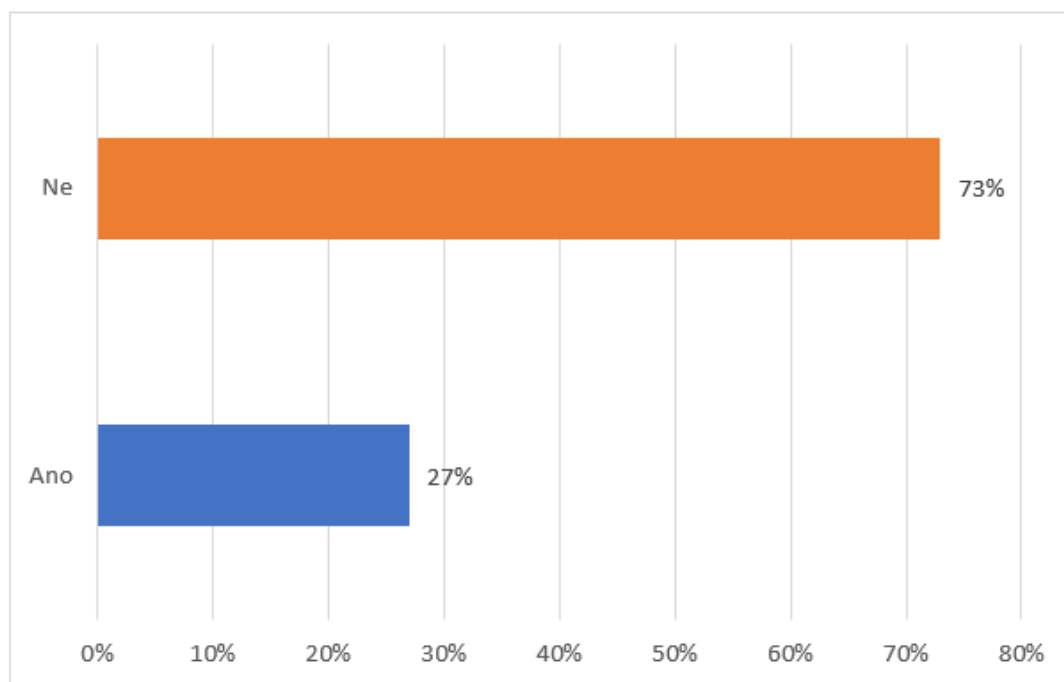
Otázka č. 14: Popište krátce význam kyberšikany.

Příklady odpovědí:

- Respondent č. Popište krátce význam kyberšikany
- 3 Obtěžování přes internet
 - 6 Zneužívání lidí přes internet (většinou děti)
 - 7 šikana přes internet
 - 11 šikana prostřednictvím internetu
 - 13 Šikanovanie cez internet
 - 18 Šikana přes internet.
 - 19 Šikana - cez internet
 - 22 Stejně jako šikana, akorát přes internet...
 - 25 "Online šikana" - šikana přes internet (sociální sítě)
 - 27 šikana přes internet-vydírání skrz nahý fotky a tak
 - 29 šikana přes internet
 - 31 Šikana cez internet, napr. Zverejňovanie nechcených fotiek danej šikanovanej osoby
 - 32 forma šikany prostřednictvím internetu
 - 33 Když někoho šikanujete přes internet nadávky vyhružky atd
 - 37 Urážky cez internet atd..
 - 38 šikana přez internet
 - 40 Šikana přes internet
 - 42 Šikana, která se odehrává pomocí elektronického zařízení
 - 43 Šikana přes internet
 - 44 Šikana internet
 - 45 Šikana přes sociální sítě a internet
 - 46 šikana přes internet
 - 47 Šikana cez net
 - 49 Šikana, která probíhá přes internet... Větší dopad než šikana
 - 50 Šikana přes internet
 - 53 Šikanovanie cez internet
 - ..

Otázka č. 15: Stali jste se obětí obtěžování prostřednictvím IT?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	23	27%
Ne	63	73%

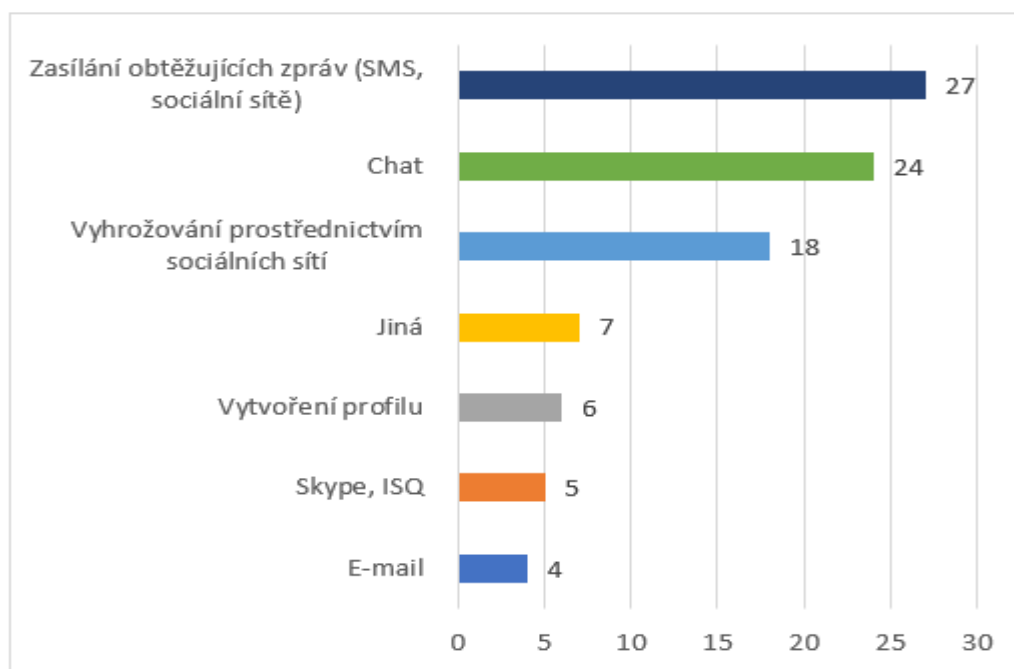


Otázka č. 16: Pokud ano, věděli jste kdo Vás obtěžuje?

	<i>Pouze jednou</i>	<i>Několikrát, ale již mě nikdo neobtěžuje</i>	<i>Stále jsem obtěžován/a</i>
<i>Spolužák, spolužačka</i>	10	11	1
<i>Sourozenec, někdo z rodiny</i>	4	0	2
<i>Bývalý partner/ka</i>	8	5	0
<i>Současný partner/ka</i>	1	0	0
<i>Někdo z okolí</i>	5	9	1
<i>Někdo jiní</i>	8	13	2

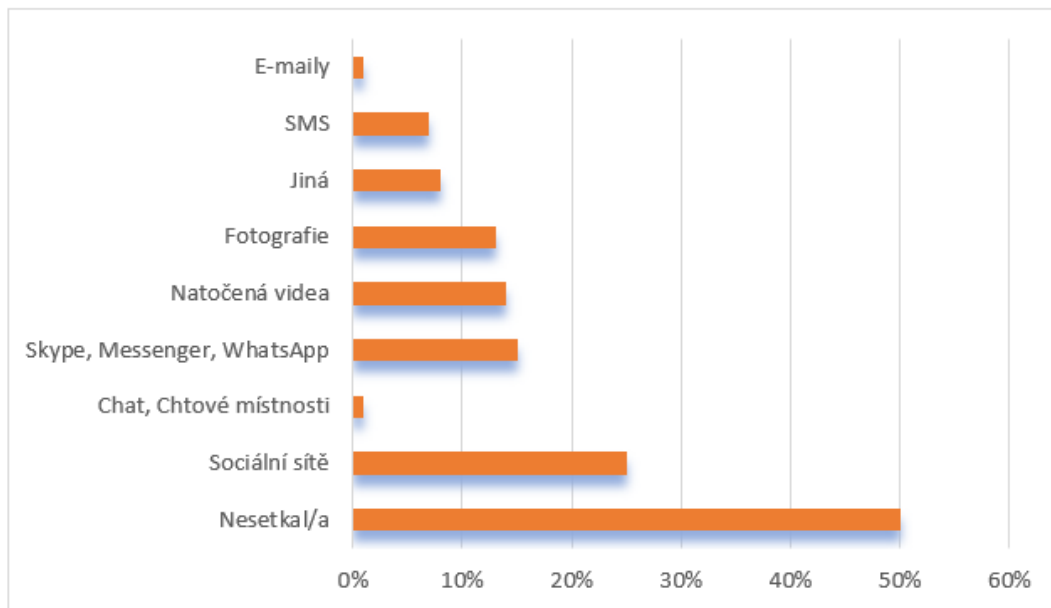
Otázka č. 17: Jaká forma obtěžování to byla/je?

Odpověď	ANO	NE
E-mail	4	82
Skype, ISQ	5	81
Vytvoření profilu	6	80
Jiná	7	28
Vyhrožování prostřednictvím sociálních sítí	18	68
Chat	24	62
Zasílání obtěžujících zpráv (SMS, sociální sítě)	27	59



Otázka č. 18: Kde jste se setkali s kyberšikanou?

Odpovědi	responzí	Podíl
Nesetkal/a	43	50%
Sociální sítě	22	25%
Chat, Chtové místnosti	14	1%
Skype, Messenger, WhatsApp	13	15%
Natočená videa	12	14%
Fotografie	11	13%
Jiná	7	8%
SMS	6	7%
E-maily	1	1%

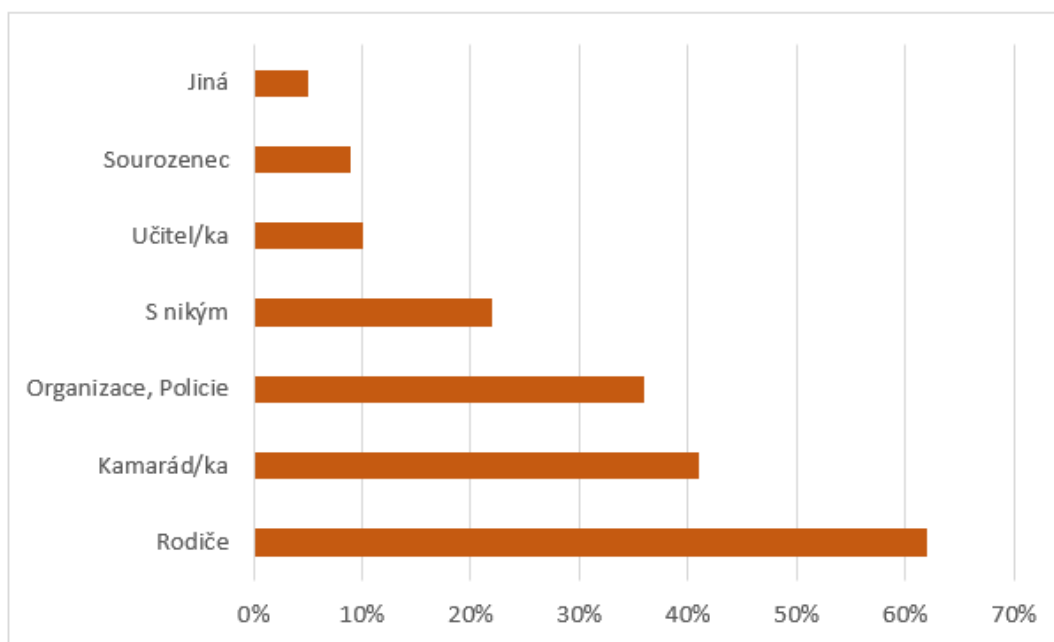


Otázka č. 19: S jakým druhem kyberšikany jste se setkali?

	Jednou	Opakovaně/ již se nesetkávám	Opakovaně/ stále se setkávám	Nesetkal/s jsem se
Hrubé osobní osočování	9	11	4	62
Zasílání vulgárních zpráv	10	10	15	51
Zasílání sexuálních zpráv, obrázků či videí	7	4	4	71
Vyhrožování fyzickým násilím	11	6	5	64
Nepravdivé, nebo kruté informace o osobě	9	11	9	58
Vydávání se za někoho jiného	9	9	6	62
Zneužití osobních údajů	8	3	2	73
Vyloučení ze skupiny na síti	12	7	4	63
jiné	1	1	0	85

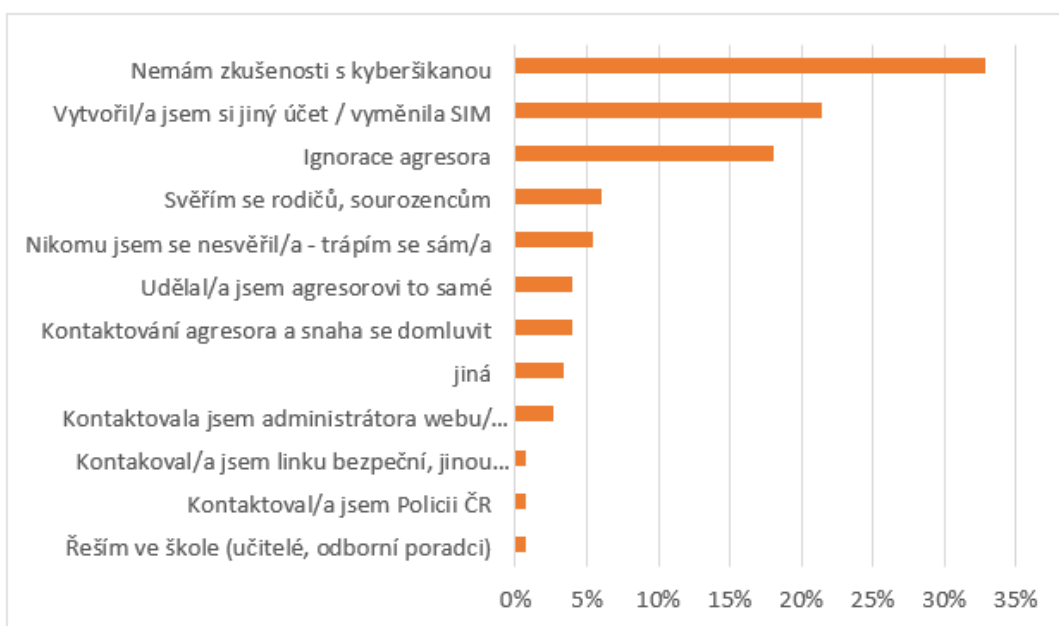
Otázka č. 20: S kým byste/jste řešili obtěžování?

Odpověď	Responze	podíl
Rodiče	53	62%
Kamarád/ka	35	41%
Organizace, Policie	31	36%
S nikým	19	22%
Učitel/ka	9	10%
Sourozenec	8	9%
Jiná	4	5%



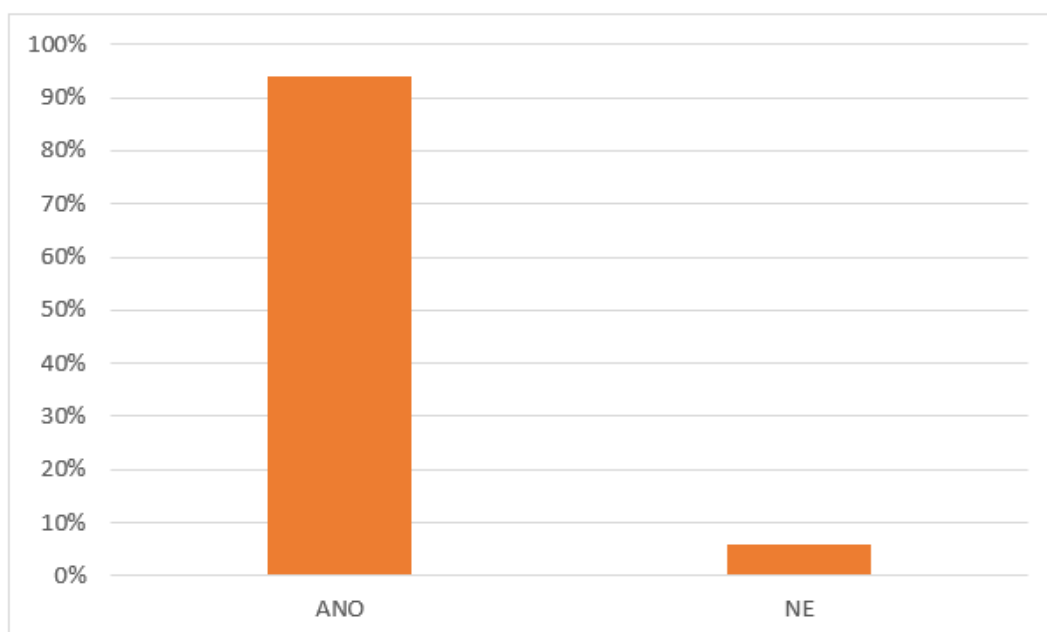
Otázka č. 21: Pokud jste měli/máte zkušenost s kyberšikanou, jak jste to řešili/řešíte?

Odpověď	Responze	podíl
Řeším ve škole (učitelé, odborní poradci)	1	1%
Kontaktoval/a jsem Policii ČR	1	1%
Kontaktoval/a jsem linku bezpečí, jinou linku s pomocí	1	1%
Kontaktovala jsem administrátora webu/ operátora	4	3%
jiná	5	3%
Kontaktování agresora a snaha se domluvit	6	4%
Udělal/a jsem agresorovi to samé	6	4%
Nikomu jsem se nesevěřil/a - trápím se sám/a	8	5%
Svěřím se rodičům, sourozencům	9	6%
Ignorance agresora	27	18%
Vytvořil/a jsem si jiný účet / vyměnila SIM	32	21%
Nemám zkušenosti s kyberšikanou	49	33%



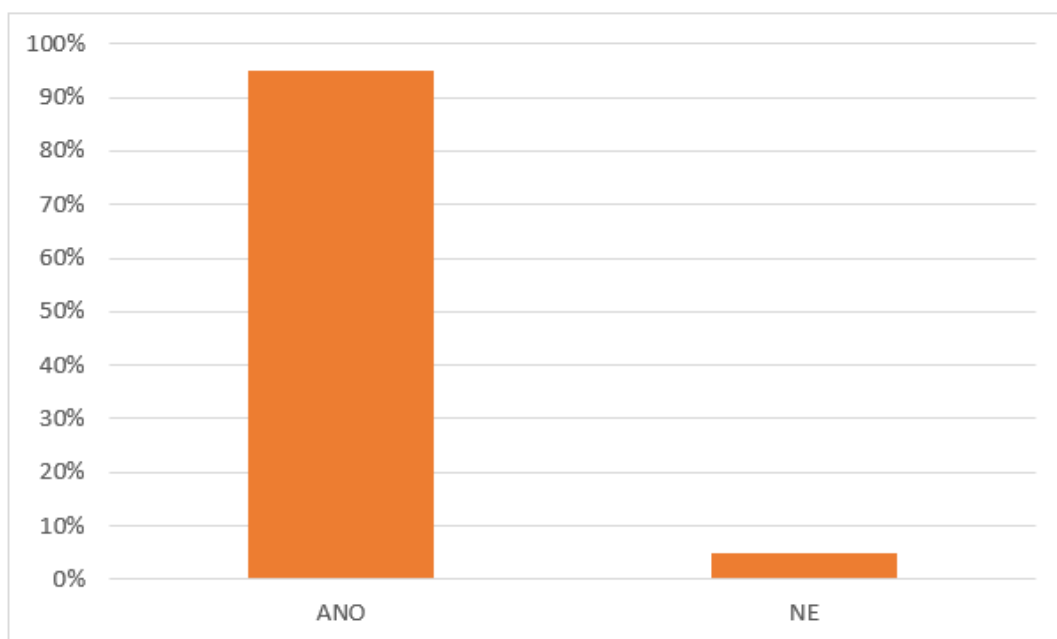
Otázka č. 22: Byly jste ve škole seznámeni s pojmem kyberšikana?

Odpověď	Responze	podíl
ANO	81	94%
NE	5	6%



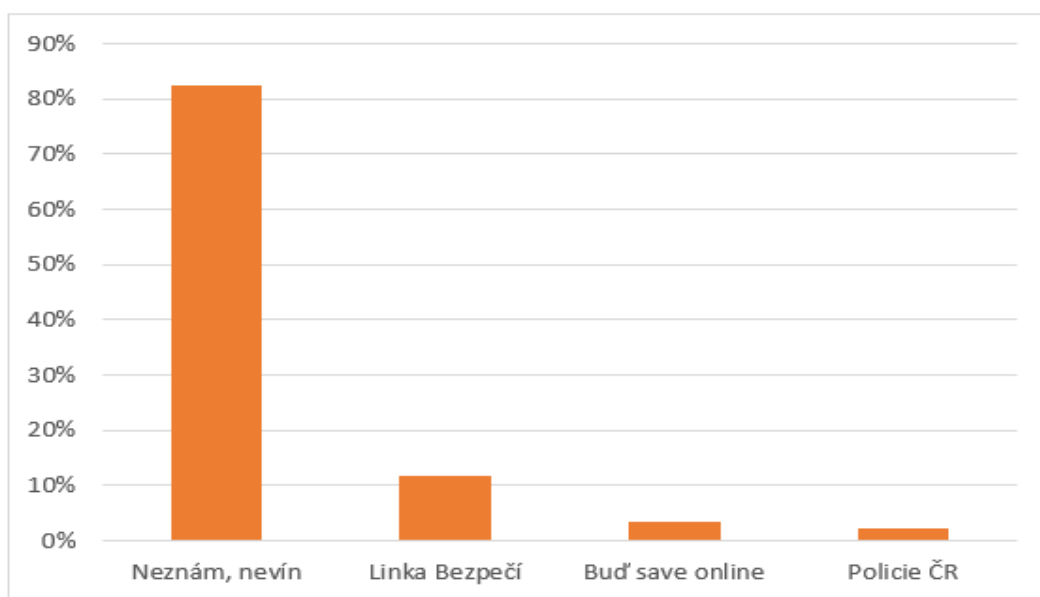
Otázka č. 23: Byli jste poučeni, jak se bezpečně chovat na internetu?

Odpověď	Responze	podíl
ANO	82	95%
NE	4	5%



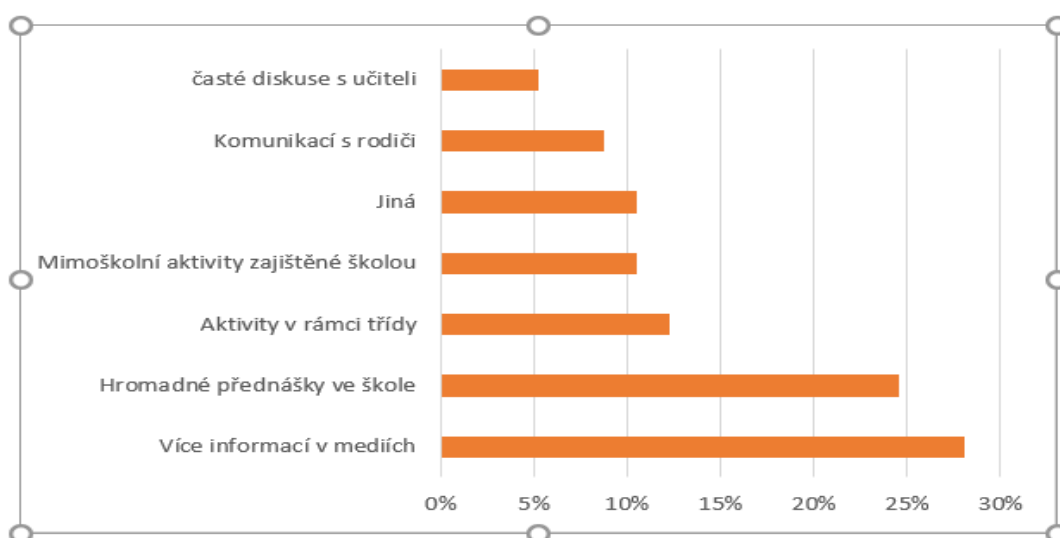
Otázka č. 24: Znáte projekty/instituce pomáhající s kyberšikanou?

Odpověď	Responze	podíl
Neznám, nevím	71	83%
Linka Bezpečí	10	12%
Bud' save online	3	3%
Policie ČR	2	2%



Otázka č. 25: V rámci zvýšení povědomí o nebezpečí na internetu preferujete?

Odpověď	Responze	podíl
Více informací v mediích	16	28%
Hromadné přednášky ve škole	14	25%
Aktivity v rámci třídy	7	12%
Mimoškolní aktivity zajištěné školou	6	11%
Jiná	6	11%
Komunikací s rodiči	5	9%
časté diskuse s učiteli	3	5%

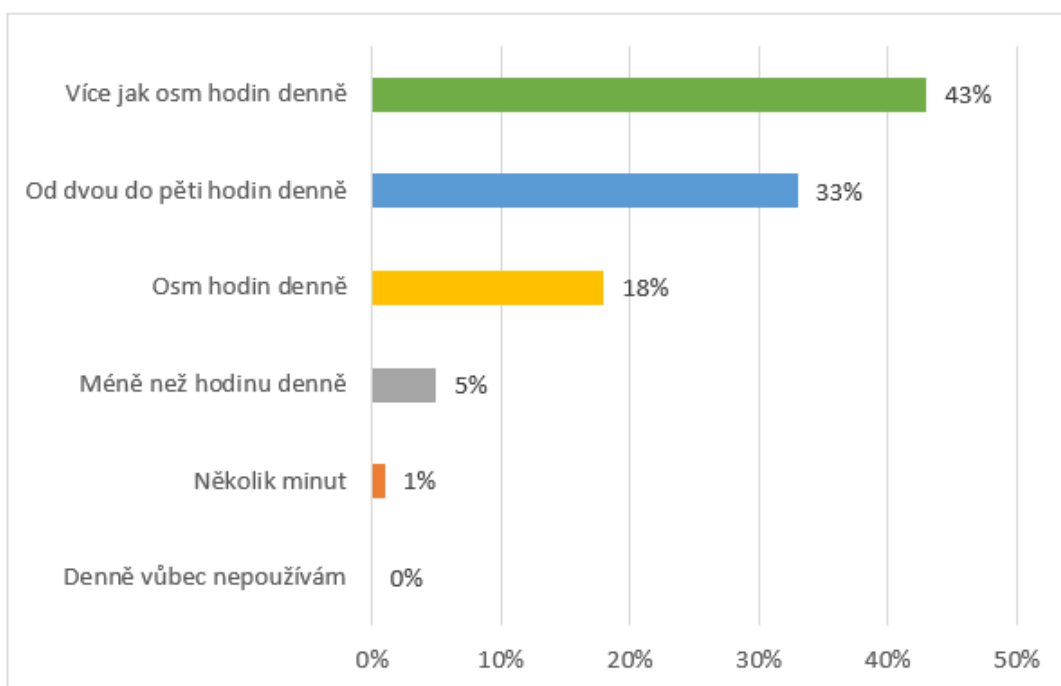


Otázka č. 26: Jaké jsou Vaše záliby a jak často se jim věnujete?

	Nikdy	Velmi zřídka	Často (každý týden)	Denně
Chodím ven s kamarády	5%	39%	45%	11%
Sportuji	17%	33%	33%	17%
Hrají počítačové a on-line hry	6%	12%	17%	65%
Facebook a jiné sociální sítě	0%	12%	15%	73%
Vzdělávám se nad rámec školy (jazyky atd.)	8%	47%	29%	16%
Čtu si knihy, nebo navštěvuji knihovny	48%	43%	9%	0%
Nedělám nic, nemám žádný zájem	65%	19%	6%	10%
Věnuji se nelegální činnosti (grafity, atd)	79%	15%	2%	4%
jiné	66%	14%	4%	16%

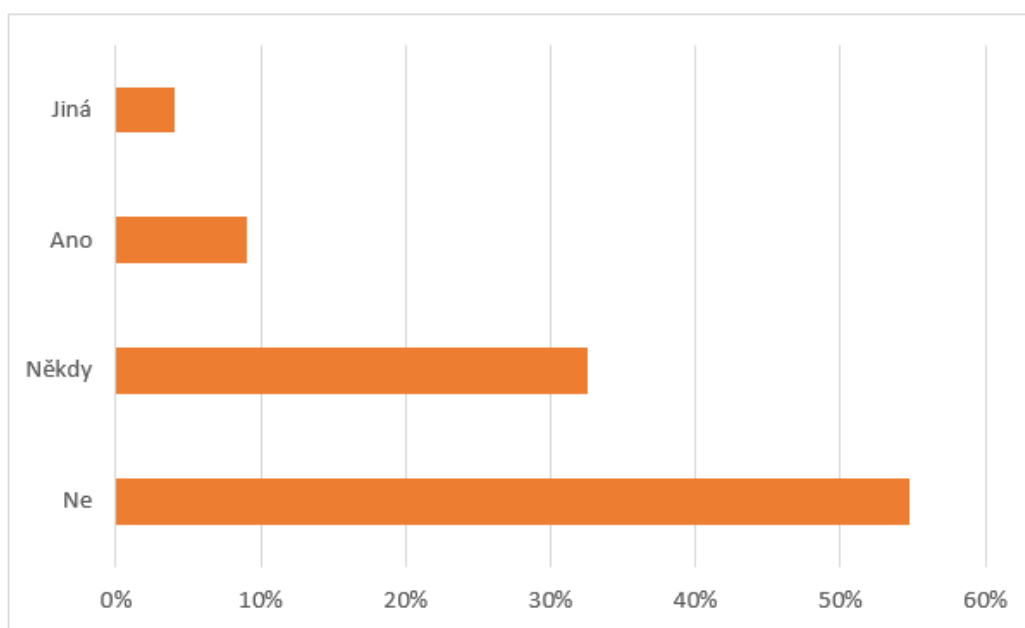
Otázka č. 27: Kolik času denně trávíte na internetu?

Odpověď	Responze	podíl
Více jak osm hodin denně	37	43%
Od dvou do pěti hodin denně	28	33%
Osm hodin denně	16	18%
Méně než hodinu denně	4	5%
Několik minut	1	1%
Denně vůbec nepoužívám	0	0%



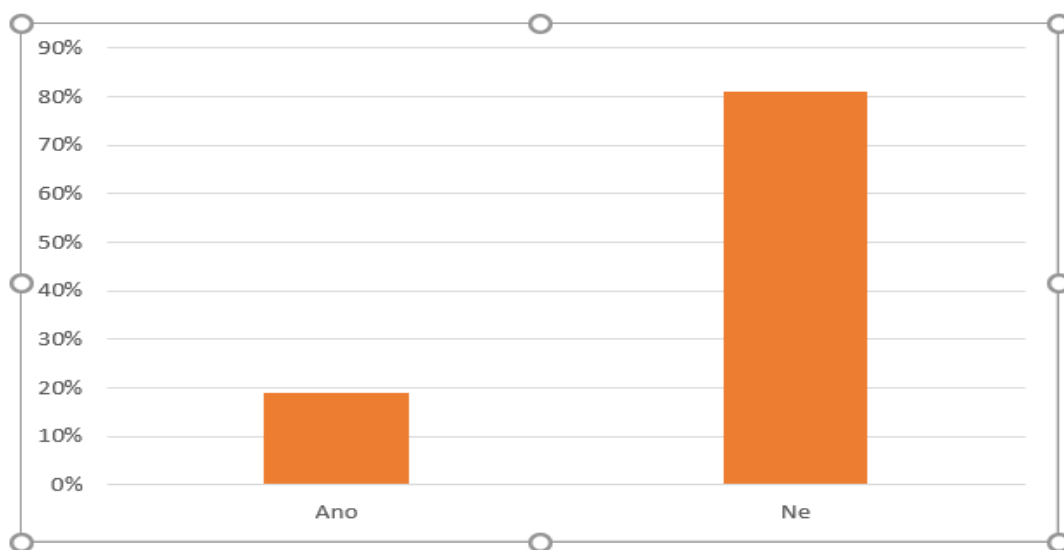
Otázka č. 28: Máte problémy s rodiči kvůli času strávenému v online prostředí?

Odpověď	Responze	podíl
Ne	47	55%
Někdy	28	33%
Ano	8	9%
Jiná	3	4%



Otázka č. 29: Znáte pojem netolismus?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	16	19%
Ne	70	81%

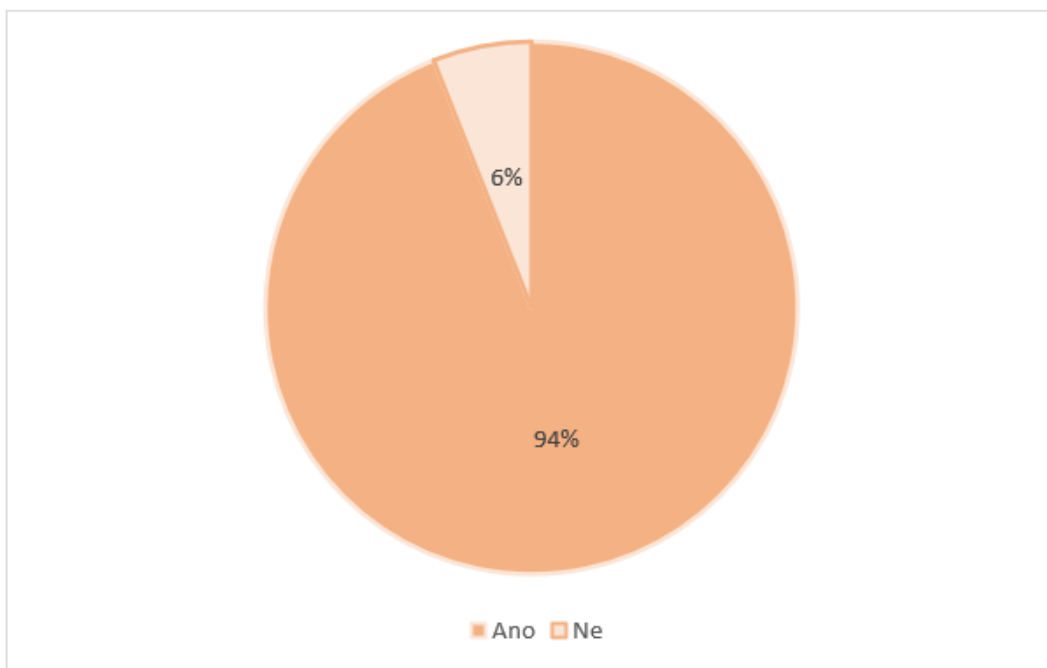


Otázka č. 30: Dokážete charakterizovat pojem netolismus?

Respondent	Dokážete charakterizovat pojem netolismus
3	závislost na internetu
11	závislost na internetu
22	Závislost na hraní, internetu...
31	Závislost na internete
42	Závislost na internetu
44	Závislost internet
45	Závislosti
72	Závislost, např. Počítačové hry
87	Závislost na internetu nebo hrách
115	Závislost na internetu/IT prostředcích
116	závislost na soc. sítích
120	závislost na internetu
125	psychologická závislost na internetu, přirovnatelná k drogové závislosti, neschopnost psychologicky fungovat bez internetu
133	Závislost na internetu

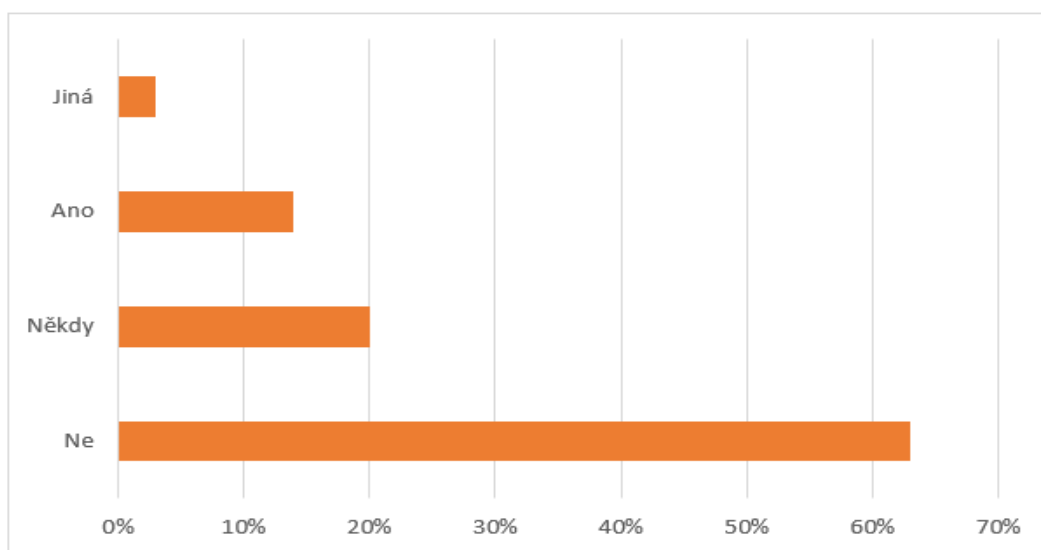
Otázka č. 31: Hrajete PC nebo online hry?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	81	94%
Ne	5	6%



Otázka č. 32: Omezují Vás rodiče v používání internetu, nebo hraní her?

Odpověď	Responze	podíl
Ne	54	63%
Někdy	17	20%
Ano	12	14%
Jiná	3	3%

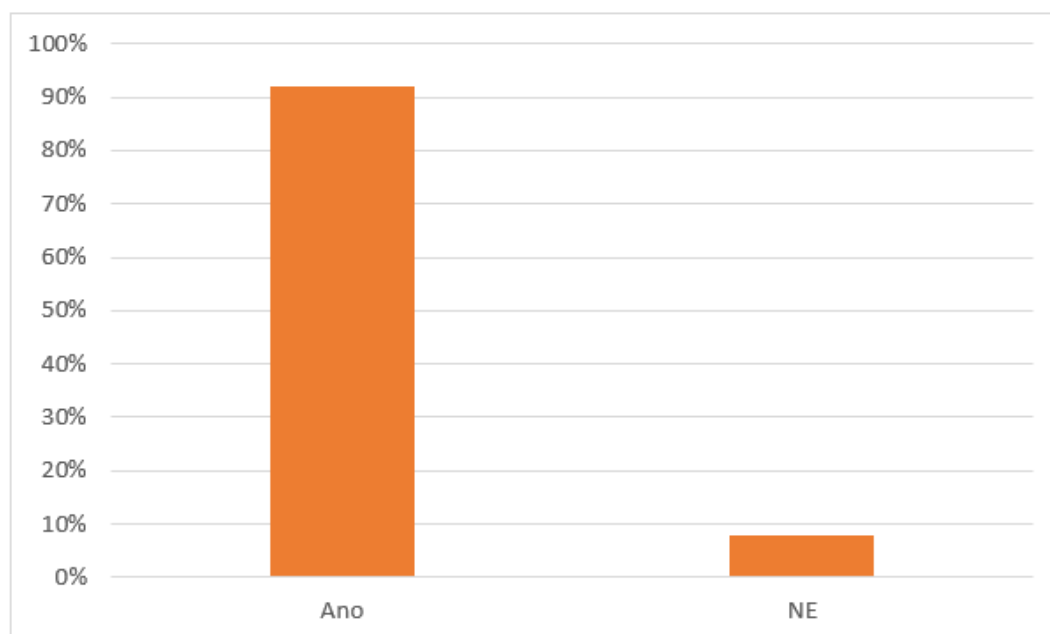


Otázka č. 33: Pokud hrajete PC nebo online hry, z jakého důvodu?

Odpověď	Responze	podíl
Baví mě to	74	86%
Libí se mi, že můžu rozvíjet logické myšlení a jazyky	57	66%
Protože hrají moji kamarádi	55	64%
Získávám nové zkušenosti	46	53%
Potřebuji nějak strávit volný čas	36	42%
Chci soupeřit s ostatními hráči	35	40%
Hraji, protože chci vidět další úrovně her	24	28%
Nevím, nemám jiné zájmy	9	11%
Online hry jsou často zdarma a to mi vyhovuje	9	10%
Jiná	3	4%

Otázka č. 34: Hrajete multiplayerové hry?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	79	92%
NE	7	8%

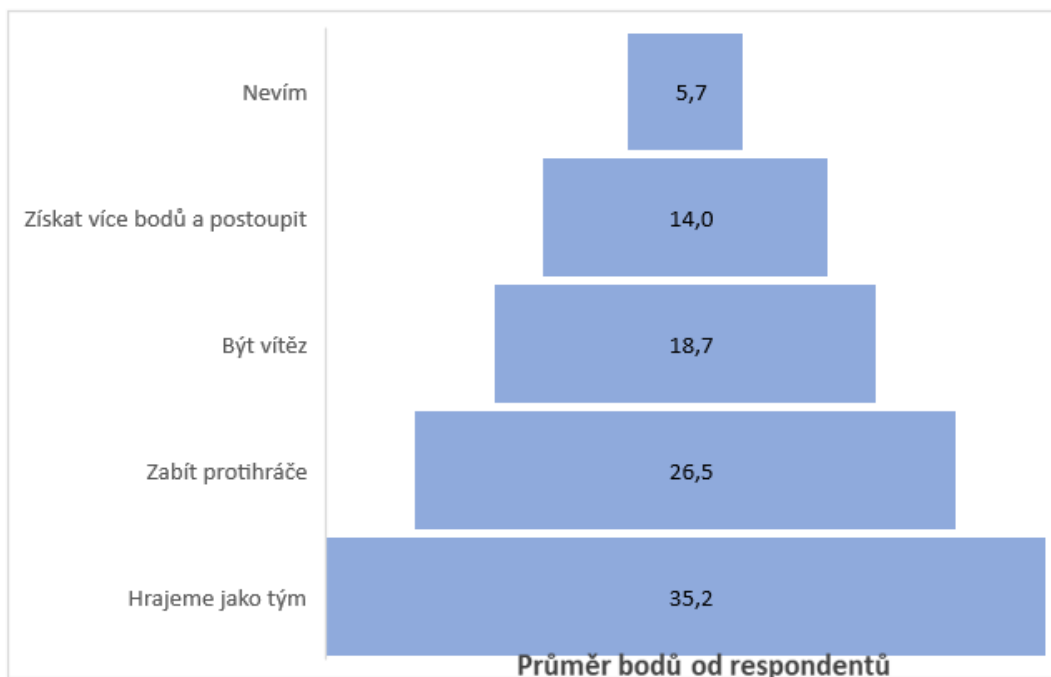


Otázka č. 35: Jaké hry hrajete?

Název hry	počet odpovědí
Counter Strike: Global Offensive	55
Minecraft	54
League of Legends	37
Grand Theft Auto V/GTA Online	37
Jiná...	33
Valorant	32
Call of Duty	26
Rainbow Six Siege	25
PUBG	25
Apex Legends	22
Fortnite	21
Fall Guys	15
Team Fortress 2	13
Destiny 2	10
World of Warcraft	8
Roblox	8
World War Z	8
RDR Online	7
Escape From Tarkov	5
Dota 2	2
Battlefield	1
Crossfire	1

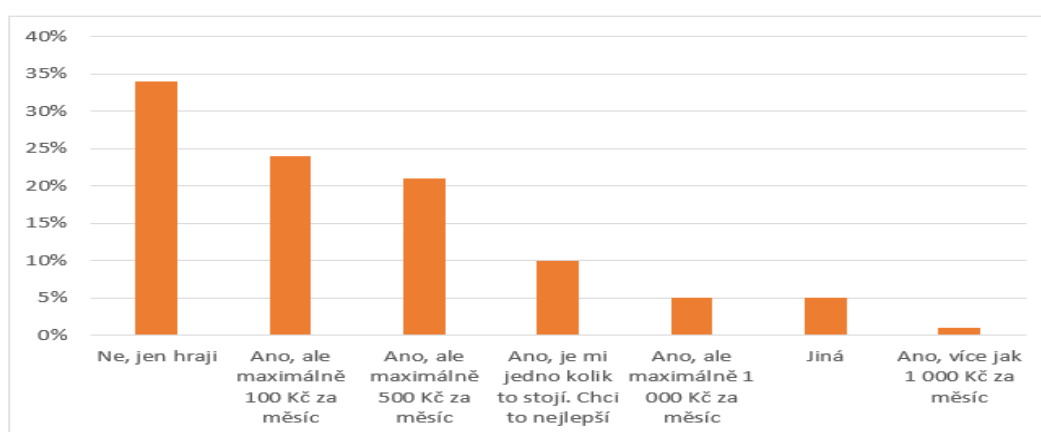
Otázka č. 36: Co je pro Vás nejdůležitější v multiplayer hře?

Odpověď	Responze	podíl
Nevím	5,7	6%
Získat více bodů a postoupit	14,0	14%
Být vítěz	18,7	19%
Zabít protihráče	26,5	27%
Hrajeme jako tým	35,2	35%



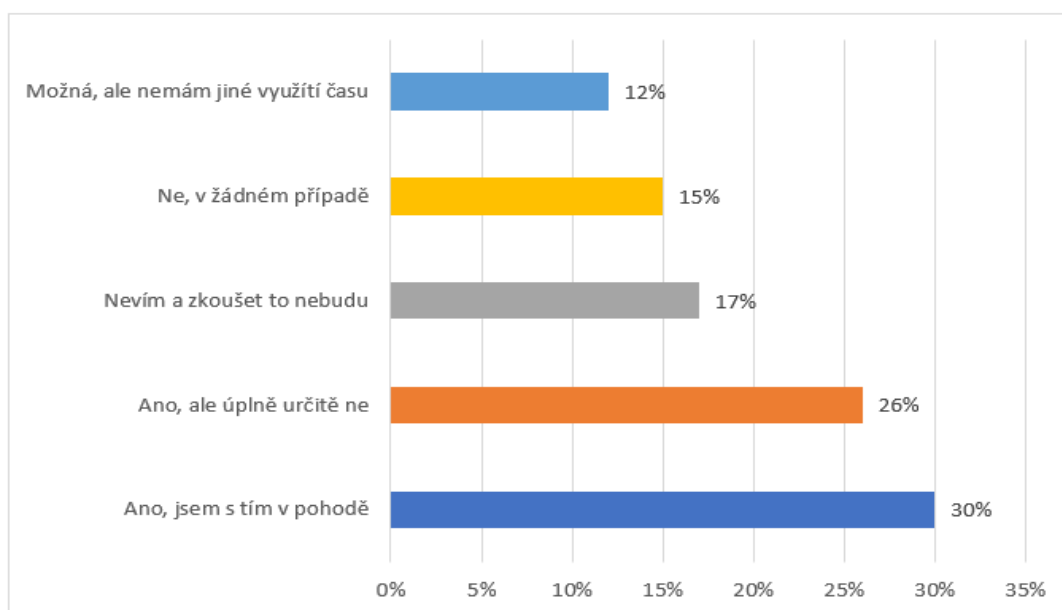
Otázka č. 37: Ve hrách je možné zaplatit si lepší vybavení, vzhled pro postavu, nebo zbraně. Platíte si toto vylepšení?

Odpověď	Responze	podíl
Ne, jen hraji	29	34%
Ano, ale maximálně 100 Kč za měsíc	11	24%
Ano, ale maximálně 500 Kč za měsíc	18	21%
Ano, je mi jedno kolik to stojí. Chci to nejlepší	9	10%
Ano, ale maximálně 1 000 Kč za měsíc	4	5%
Jiná	4	5%
Ano, více jak 1 000 Kč za měsíc	1	1%



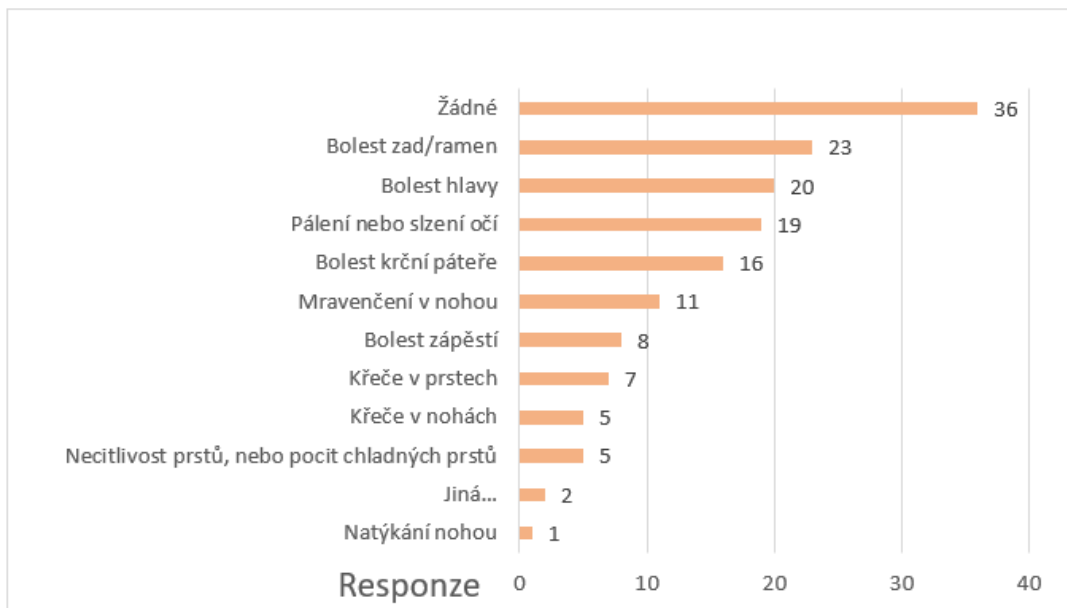
Otázka č. 38: Dovedete si představit, že už nebudete dál hrát?

Odpověď	Responze	podíl
Ano, jsem s tím v pohodě	26	30%
Ano, ale úplně určitě ne	22	26%
Nevím a zkuset to nebudu	15	17%
Ne, v žádném případě	13	15%
Možná, ale nemám jiné využití času	10	12%



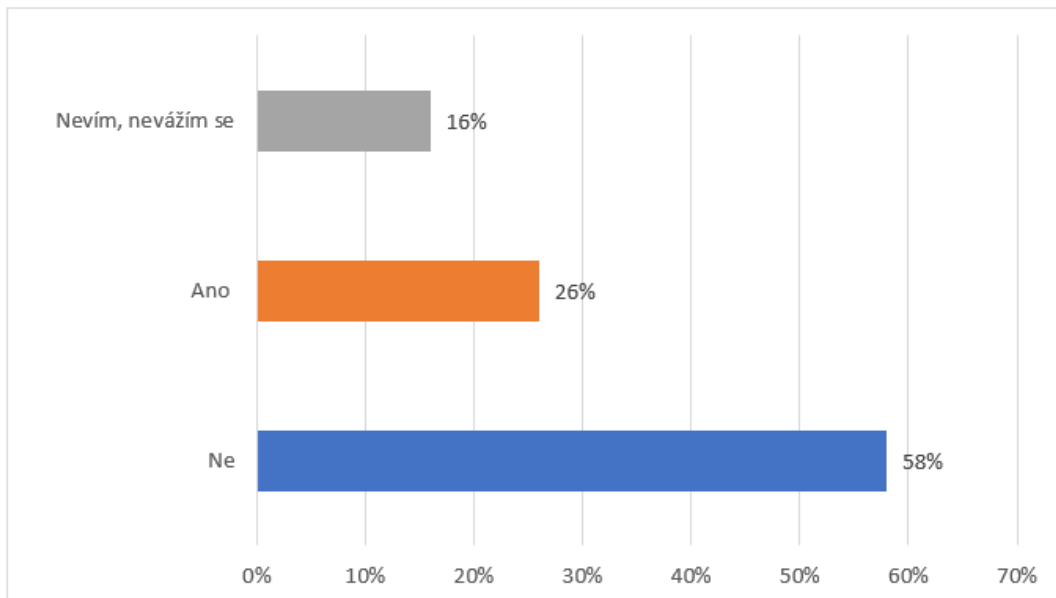
Otázka č. 39: Pozorujete při využívání informačních technologií některá z uvedených problémů

Odpověď	Responze	podíl
Žádné	36	42%
Bolest zad/ramen	23	27%
Bolest hlavy	20	23%
Pálení nebo slzení očí	19	22%
Bolest krční páteře	16	19%
Mravenčení v nohou	11	13%
Bolest zápěstí	8	9%
Křeče v prstech	7	8%
Necitlivost prstů, nebo pocit chladných prstů	5	6%
Křeče v nohách	5	6%
Jiná...	2	2%
Natýkání nohou	1	1%



Otázka č. 40: Přibrali jste za poslední dobu na váze?

Odpověď	Response	podíl
Ne	50	58%
Ano	22	26%
Nevím, nevážím se	14	16%



Otázka č. 41: Myslíte si, že jste závislý na internetu?

Odpověď	Responze	podíl
Ano	41	48%
Ne	45	52%

