

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

DĚTSKÉ STRACHY V KYBERPROSTORU  
Z POHLEDU MATEK U DĚTÍ V OBDOBÍ  
STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

CHILDREN'S FEARS IN CYBERSPACE FROM THE  
PERSPECTIVE OF MOTHERS IN OLDER SCHOOL AGED  
CHILDREN



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Lenka Dvořáková**

Vedoucí práce: **PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.**

Olomouc

2022

## **PROHLÁŠENÍ**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Dětské strachy v kyberprostoru z pohledu matek u dětí v období staršího školního věku“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu. Ochrana informací v souladu s ustanovením §47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidenci údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsobu jejich zveřejnění. Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být přílohou pouze tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem

V Olomouci dne .....

Podpis .....

Velice bych chtěla poděkovat panu PhDr. Janu Šmahajovi, PhD. za jeho trpělivost, věcné rady a obrovskou pomoc při psaní mé práce. Jeho přístup a znalosti byly velmi důležitou oporou. Dále bych chtěla poděkovat účastníkům výzkumu, díky kterým jsem mohla výzkum své diplomové práce dovést do zdárného konce. A v neposledním případě děkuji mé rodině a přátelům, za jejich nekonečnou podporu v době, kdy tato práce vznikala.

ÚVOD .....	7
TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 STRACH .....	8
1.1 DEFINICE POJMŮ STRACH, FOBIE A ÚZKOST .....	10
1.2 VZNIK A PROJEVY STRACHU .....	12
1.3 JAK STRACHU PŘEDCHÁZET .....	14
2 VÝVOJ DÍTĚTE V OBDOBÍ 10-15 (16) LET – STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	18
2.1 EMOČNÍ VÝVOJ .....	20
2.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ .....	22
2.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ.....	25
2.4 SEXUALITA A JEJÍ VÝZNAM.....	27
3 KYBERPROSTOR .....	28
3.1 RYSY KYBERPROSTORU .....	29
3.2 JAKÁ JSOU RIZIKA POBYVÁNÍ V KYBERPROSTORU? .....	30
3.3 VIRÁLNÍ VIDEA .....	35
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	36
4 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU .....	36
4.1 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU .....	36
4.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A CÍLŮ VÝZKUMU.....	37
4.3 VÝZKUMNÁ METODA.....	39
4.4 INTERPRETATIVNÍ FENOMENOLOGICKÁ ANALÝZA (IPA).....	39
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	40
4.6 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU .....	42
4.7 ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU, JEJICH OŠETŘENÍ .....	43
5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉ ČÁSTI .....	45
5.1 UKÁZKA Z ANALÝZY DAT.....	46
5.2 SEBEREFLEXE VÝZKUMNÍKA .....	48
5.3 JEDNOTLIVÉ PŘÍPADY .....	49
5.3.1 Alena .....	49
5.3.2 Marie .....	52
5.3.3 Tereza.....	56
5.3.4 Anna .....	59
5.3.5 Hana .....	62
5.4 SOUHRN VŠECH PŘÍPADŮ .....	64
5.5 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	66
6 DISKUZE.....	68

7	ZÁVĚR.....	73
8	SOUHRN.....	74
	ZDROJE.....	76
	SEZNAM PŘÍLOH.....	
	ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE V ČESKÉM JAZYCE .....	
	ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE V ANGLICKÉM JAZYCE .....	



## ÚVOD

Tato diplomová práce vznikla na základě mého osobního zájmu o problematiku dětského strachu. Za dobu posledních dvou let byly děti nuceny přeseďlat z prezenční výuky na výuku, která se odehrávala v kyberprostoru. Začala tedy trávit mnoho času na počítačích a obecně na internetu, a to byl důvod, proč jsem diplomovou práci situovala do kyberprostoru. Zajímá mě totiž, co je schopen kyberprostor dětem způsobit. Problematika kyberprostoru je však velice široká, a proto jsem se jeho vlivy rozhodla zúžit pouze na videa dostupná na internetu. Zároveň bylo nutné zvolit si jedno vývojové období v životě člověka. Jala jsem se zkoumat období staršího školního věku, kterým jsem se zabývala již ve své bakalářské práci a rozhodla se poznatky o něm ještě lehce rozšířit. Zároveň při rešerši pro dané téma jsem nebyla schopna nalézt výzkumy, které by se zabývaly mým tématem.

Má práce bude pojednávat tedy o problematice dětských strachů, jež jsou způsobeny kyberprostorem z pohledu matek. Rozhodla jsem se prozkoumat subjektivní prožitky matek, které byly v kontaktu s tímto problémem z důvodu, že bych nebyla schopna zajistit adekvátní péči v rámci rozhovorů přímo s dětmi. Chtěla jsem se tímto krokem vyhnout možnosti opětovného otevření strachu.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části. První část – teoretická – je rozdělena na tři kapitoly. První kapitola se zabývá strachem jako takovým, jeho popisem a charakteristikou. Dále se snažím stanovit rozdíl mezi pojmy strach, fobie a úzkost, kdy následně popisují projevy strachu. Druhá kapitola pojednává o vývojovém období staršího školního věku, zabývá se jednotlivými stádii vývoje. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na kyberprostor, jeho rysy a rizika, která může obsahovat.

Výzkumná část se zabývá vymezením výzkumného problému, stanovení cílů výzkumu a výzkumných otázek. Dále pojednává o zvolené výzkumné metodě pro daný výzkum, o jeho analýze a výsledcích výzkumu. Jsou zde zmíněny i etické aspekty výzkumu, jeho limity a zároveň se dočtete i o sebereflexi výzkumníka, která je specifická pro IPA analýzu, kterou jsem využila pro svůj výzkum. Zároveň je zde i popsáno, jak byl získáván výzkumný soubor a kdo jej tvoří.

Práci jsem se snažila napsat čtivě a takovým jazykem, aby byl příjemný pro jakéhokoliv čtenáře, ať už z odborné obce nebo laika.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Strach

Strach je konstantou, která je v lidském těle zakódována již od počátku existence lidské rasy. Důvodem je existenciální význam strachu pro lidi a jejich evoluci, zároveň se také podílí na lidském chování a jednání.

Strach můžeme naleznout a pocítit kdekoli a kdykoli, jelikož se jedná jak o individuální, tak o objektivní fenomén, jež provází lidskou existenci. Každý člověk je jedinečný, má individuální temperamentové a charakterové rysy – z tohoto důvodu budou jedinečné i lidské strachy, které jsou stejně tak individuální, jako člověk sám. Zároveň se mohou objevovat i strachy generalizované pro určitý typ skupiny či společnosti. Strachů je tedy pestrá škála, která se odvíjí od individuality jedince stejně tak, jako od homogenního smýšlení skupiny. Strach může tvořit jistý limit pro naši osobu, avšak z druhého pohledu může působit jako silný typ motivace k výkonu či k dokončení zadané práce. Zároveň se sám může stát, právě hledaným, impulzem k překonání strachu jako takového.

Strach řadíme mezi emoce. Emoce jsou obecně popisovány, jako psychické stavy, jež jsou přítomny po celý náš život. Nějak nás ovlivňují a jsou subjektivně prožívány každým člověkem zvlášť. Často bývají velmi intenzivní a jsou pozorovatelné i v naší mimice, gestice, postuře těla. Mohou se projevit i na tónu a dynamice hlasu. Mezi emoce patří i úzkost, která je se strachem často spojována. Důvodem je skutečnost, že strach a úzkost můžeme považovat za činitele, jež působí jakožto ochránci člověka, avšak i tento fakt musí být brán s jistým odstupem. Zároveň, jejich primárním úkolem, je varovat jedince před možným hrozícím nebezpečím.

Pakliže jsou obě emoce vyrovnané a relativně v normě (nepřeklenují se do pásma patologie), můžeme je považovat za spíše pozitivní činitele i přes to, že se nám tento jejich výklad může zdát zprvu absurdním. Oba činitelé, strach i úzkost, totiž napomáhají k udržení stavu, který nazýváme pud sebezáchovy a jsou pro nás tedy pozitivní. Tento pud je spojen s potřebou přežít, vyhnout se možné bolesti (Ekman, 2015).



V případě, kdy obě emoce překročí pomyslnou hranici normálnosti (přijatelnosti), je adekvátní věnovat jim náležitou pozornost a začít se zabývat podstatou, která vyvolala inadekvátní reakci na podnět. Stejně tak jako strachy a úzkost i reakce na ně jsou velmi specifické a v jistých momentech nezaměnitelné a charakteristické právě pro daný strach, či úzkost. Mají specifické rysy, a právě na základě těchto projevů jsme schopni, již pouhým okem, zjistit a rozpoznat o jakou emoci se v daný okamžik jedná. Pro příklad bych zmínila reakci na prožívání emoce „znechucení“, kdy se výrazně sraší obočí, nakrčí nos, většinou se lidem roztáhnou nozdry a zatnou bradu, zároveň i semknou rty. Tento prožitek je velmi lehce rozpoznatelný pouhým pozorováním, avšak mimický projev emoce s sebou nese i prožitky psychické a fyziologické, které jsou okem neviditelné a mohou probíhat na dynamicky absolutně odlišné bázi (Vymětal & kol., 2007).

Problematiku strachu považuji za velmi komplexní téma, které nepojednává pouze o strachu samotném. Z tohoto důvodu se vám v následujících kapitolách pokusím přiblížit komplexnost a obsah celého tématu a učinit z něj více uchopitelný fenomén. Zaměřím se tedy na význam strachu, problematiku a celkové pojetí.

Strach je emoce, která si prošla vývojem úplně stejnou měrou, jako člověk sám. Přetrvává na světě bez závislosti na lidech, kultuře či zvyklostech. Objekty, na které se strach váže se měnily spolu s evolucí lidstva. Proto jsou strachy v dnešní době způsobeny například tím, že jsme nechali odemknuté domovní dveře, zapnutou žehličku nebo například rozpálený hořák u sporáku. Co budilo strach v našich předcích je daleko za tím, co v nás budí strach v dnešní době, ale zároveň jsou zde i strachy, které přetrvaly, jen se přetransformovaly spolu s vývojem lidstva (Riemann, 2013).

Pokud se zamyslíme nad situací a životem našich předků, jistě vám v hlavě vyvstane hned několik situací, které jim mohly nahánět strach. Mohla to být silná bouřka, nedostatek slunečního světla, jídla nebo nějaká nemoc. Právě strach z vážné nemoci je jistě jeden z velkých strachů i v současné době. Zkrátka všechny důležité věci, o které je na místě se bát a nebrat je jako samozřejmost – jejich nedostatek nebo hrozba jejich nedostatku může působit strach. V tomto případě zastávám názor, že bychom se měli bát, zda-li o ně někdy náhodou nepřijdeme. Jestli někde není hrozba toho, že by nám mohly být některé věci odejmuty, či zda bychom je nemohli ztratit. Co se týče dnešní společnosti, vývoj jde tak rychle kupředu, že společnost mnohdy nedozírá následků, které její chování a konání může nabýt.

Fyziologické odpovědi na strach, reakce na něj se však v průběhu let prakticky nezměnily. Strach se projevuje stále stejnými, přinejmenším podobnými reakcemi. Stresová reakce – útek, útok, ustrnutí, kterou popsal Hans Selye, stresová reakce je součástí adaptačního syndromu. Jelikož strach působí pro člověka stres, je na místě právě tento syndrom zmínit. V podstatě jde o to, že při adaptačním syndromu proběhnou tři fáze navyknutí si na stres: fáze poplachové reakce, kdy se člověk dostane do stresového šoku, fáze pomalé adaptace, kdy v této fázi se pro člověka pomalu stává stres přirozenější věcí a obranné mechanismy ustupují a fáze vyčerpání, která je důsledkem dlouhodobého působení a zvládání stresu. Jako příklad si můžeme uvést pro demonstraci strach z pavouků. Poprvé, když se člověk setká s pavoukem, může se vyděsit, leknout se, časem si na pavouky zvykne a přestane jim věnovat pozornost, nebo naopak strach nezvládne zpracovat a je nucen k opakovanému zvládání úlekové reakce. Naše tělo na strach a stres reaguje zrovna tak, jak je pro jedince typické, můžeme začít stresovou reakci nebo můžeme prožívat nekontrolovatelné výbuchy smíchu, pocení, zrychlené dýchání atp. Každý člověk je jedinečný, a tak i jeho odpovědi na strach a stres (Riemann, 2013).

Strategie zvládání strachů jsou stejně tak specifické, jako člověk a jeho osobnost. Lidé se ze strachu koušou do rtů, tisknou dlaně v pěst, zatínají různé části těla, třepou se jim nohy nebo nemohou mluvit, protože se jim stáhne hrdlo. Strach je zároveň otázkou i temperamentu, protože dítě může mít stejnou výchovu, jako jeho sourozenec, ale chování bude mít zcela jiné. Temperament, který je vlastností vrozenou pro každou lidskou osobu, nás ovlivňuje ve většině situací, ve kterých se ocitneme a nemůžeme s ním prakticky nic provést, je v nás zakódovaný, a tudíž prakticky neměnný. Temperament je v tomto případě důležitý z toho důvodu, že je vrozený a formuje v nás například naši odolnost vůči strachu (Rogge, 1999).

## **1.1 Definice pojmů strach, fobie a úzkost**

V této kapitole se pokusím blíže popsat pojmy strach, fobie a úzkost a mým cílem bude také vysvětlení jejich vzájemných rozdílů. Ačkoliv to jsou pojmy velice si vzájemně podobné, mají jisté náležitosti, které je činí rozdílnými.

Emoce a pocit strachu je jednou z nejméně vyhnutelnou komponentou lidského života, je jí totiž přisuzována schopnost pudu sebezáchovy, tedy pudu přežití (Buss, 2015). Oproti výše zmiňované úzkosti je strach rozpoznatelný a lehce identifikovatelný právě kvůli tomu,

že známe jeho příčinu. Zkrátka jsme schopni rozeznat, čeho se bojíme a co je důvodem našeho pocitu strachu. Strach je zároveň spouštěčem tzv. archetypické reakce, která obsahuje chování typu útek/útok/ustrnutí. Ve všech třech případech dané reakce jde o okamžitou odpověď organismu na právě působící podnět strachu (Wolf, 2018).

Strach má tu schopnost, která dokáže člověka naprosto ochromit, připravit o hlas, způsobit mu ohromnou trému, která znemožňuje jakékoliv veřejné vystupování před ostatními lidmi. Podnětem pro tuto reakci může být prakticky cokoli s čím se člověk setká ve svém životě, či s čím se stabilně a kontinuálně setkává. Zároveň je podnět natolik silný, že člověk není schopen v danou chvíli, kdy je podnětu vystaven, myslet na nic jiného.

Dále se budeme zabývat pojmem fobie a jeho vymezením. Fobie jakožto iracionální strach z věcí, které jsou obecně známé a běžně se vyskytující. Jde o chorobný strach z věcí, které člověk může potkat naprosto kdekoli a kdykoli, tudíž se na ně nelze ani adekvátně připravit, aby se pak nedostavila nepřiměřená reakce. Pro představu uvedu aerofobii, která představuje fobický strach z létání nebo třeba germofobii, jež je strachem z bakterií. Z těchto dvou příkladů můžeme soudit následující: aerofobie je oproti germofobii lehce ohlídatelná. Pokud se zamyslíme nad dopadem germofobie, pak narážíme na celkem vážný problém, který přináší pro život jedince. V případě prožívání fobie je člověk ochromen reakcí na psychické i fyzické úrovni, což představuje velkou stresovou zátěž pro lidské tělo. Do dnešního dne bylo popsáno bezmála 200 různých druhů fobie. Lidé, u kterých se fobie vyskytuje si jsou vědomi iracionálnosti svého strachu, avšak nejsou schopni s touto skutečností racionálně naložit (Honzák, 1995). S danou problematikou se shoduje i aktuálnější a novější publikace pana docenta Praška (2005), v níž zmiňuje tři důležité komponenty: **anticipační úzkost** (znemožňuje či omezuje možnost konfrontace s fobickým podnětem), **jádrový strach samotný** a **vyhýbavé chování** (snaha o minimalizování úzkosti).

Pojem úzkost lze chápat jako nepříjemný stav pro vědomí i fyzickou stránku člověka. Úzkost, jak ji popisuje Doris Wolf (2018) je stav, při kterém jedinec pociťuje bouřlivé a nepříjemné pocity v celém těle. Při úzkosti nejsme schopni zcela identifikovat z čeho přesně pramení, a proto je pocitem velmi nepříjemným, jelikož nemáme moc možnost odstranit její příčinu. Největším problémem úzkosti je tedy neznámost podnětu, který ji působí a o to děsivější pocit to může být (Honzák, 1995).

Tělesná odpověď na všechny tři výše zmiňované fenomény je ve výsledku velmi podobná. U strachu a úzkosti se jedná o velmi obdobný průběh, jež je u úzkosti umocněn právě znemožněním identifikace podnětu, který úzkost vyvolal/vyvolává. U fobie víme přesnou příčinu. Fyziologická reakce na tyto tři emoce je: zvýšený tep srdce, pocení, třes rukou či nohou, zrychlený dech atp. Často se dostaví i reakce ustrnutí, kdy nejsme schopni z dané situace, ve které se nachází stresový podnět utéct. Člověk je tedy natolik vystrašen, že není schopen se pohnout a „zamrzne“ na místě (Honzák, 1995).

## 1.2 Vznik a projevy strachu

Vznik strachu je úzce spojený s prožitkem stresu. Stresové události jsou takové, které spadají alespoň do jedné z následujících kategorií: *„traumatické události mimo oblast běžného prožívání života, neovlivnitelné zkušenosti, neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, události představující výzvu pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí nebo vnitřní konflikty“* (Atkinson, str. 487, 2003).

Stresové události v nás tedy mohou způsobovat pocit strachu z jejich nezvládnutí, z toho, že s nimi člověk nedovede adekvátně naložit. Strach jako takový se podílí i na přežití lidí, protože dopomáhá k adaptaci na měnící se životní podmínky a obecně měnící se společnost. Zároveň se podílí i na tvorbě a formování osobnosti jedince. Existují neurofyziologické výzkumy, které podrobně sledovaly chování limbického systému. V souvislosti s prožíváním úzkosti a strachu jsme schopni sledovat činnost sympatiku a parasympatiku, tyto dva systémy se značně podílejí na fyziologických odpovědích na prožívaný strach (Atkinson, 2003.)

Strach je jedním z faktorů, který vede k pocitu nejistoty a tím pádem může značně ovlivňovat vývoj dítěte. Život a vývoj dnešních dětí je protkán strachem, což je značně způsobeno nárůstem podnětů, vůči kterým/díky kterým se může strach projevit. Tyto skutečnosti hrají velmi významnou roli při studiích v oblasti psychologie, patopsychologie, vývoje dítěte a při výzkumech individuálního a sociálního vývoje člověka. Zároveň zde hraje velkou roli rodič, jako takový. Jeho přístup, síla vztahu mezi rodičem a dítětem, síla důvěrné vazby atp. Narušení, nedostatečná míra vztahu a důvěry mezi dítětem může vést ke vzniku strachu a úzkosti. Z tohoto vyplývá, že role rodiče a přístup k rodičovství má markantní vliv na vývoj dítěte, na pojetí strachu u dítěte, na důvěře dítěte vůči rodiči, později vůči ostatním

lidem. Pokud je rodičovský vzorec neadekvátní, může se ve vývoji dítěte leccos pokazit (Ashoori & Bidjari, 2015).

Co se týče vývoje člověka, strach může vzniknout prakticky kdykoliv. Jsou zde jistá vývojová období, ve kterých převládají strachy evoluční v návaznosti na daný věk jedince, avšak přídatné strachy ze skutečností běžného dne mohou vzniknout naprosto kdykoliv a na základě sebevětšího vystavování podnětu na denním pořádku. Jedním z dobře známých strachů, který se vyskytuje u dětí, je strach, který vzniká narozením mladšího sourozence. Nelze generalizovat fakt, že strach vznikne zákonitě u každého dítěte, které se potýká se zmíněnou skutečností. Nicméně strach z toho, že najednou bude někdo milován více, než já doposud je v dětském věku velmi častý. Zde hraje opět největší roli chování rodičů vůči dítěti, kterému by se mělo dostat vysvětlení a ujištění, že láska rodičů vůči jeho osobě se nezmění a pořád jej budou milovat stejně. V případě, že dítě přepadne tento velmi silný strach, může způsobovat opravdu závažné reakce na strach. Myslím si, že je adekvátní zmínit například enurézu (bezděčné pomočování) či regrese dítěte v oblasti mluvy – dítě začne žvatlat, mluvit dětskou řečí i přes to, že je takový způsob vyjadřování již neúměrný jeho věku a jazykovým schopnostem (Rogge, 1999).

Zároveň se v tomto vývojovém období můžeme setkat i se strachem ze smrti. Kolem osmého roku věku dítěte se začíná poměrně značně rozvíjet povědomí o smrti a strach z ní. U malých dětí se projevuje strach ze smrti v návaznosti na odloučení od blízkých osob. V tomto období mají v hlavě katastrofické scénáře, typu „*Když maminka odejde a já ji neuvidím, znamená to, že umřela?*“. K tomuto faktu se váže i fenomén separační úzkosti, jež se také vztahuje k odloučení od blízké osoby a je posílen právě strachem ze smrti, proto se dítě připoutá k blízké osobě o to více a jeho reakce na odloučení a strach jsou tím větší. V dospívání vede k hlubšímu přemýšlení o smrti abstraktní myšlení a lepší schopnost introspekce, které způsobují, že adolescenti o smrti často přemýšlejí a někdy jí mohou být až fascinováni (Vágnerová, 2012).

Strach jako takový se vyznačuje prožíváním pocitu napětí, neklidu, sevřenosti či až úplného ochromení. Projevuje se i na úrovni fyziologických odpovědí, avšak projevy jsou spíše nespecifické, jelikož prostupují skrze všechny možné úrovně. Zasahují prakticky všechny orgány lidského těla a funkční systémy. Z neznámějších projevů strachu na úrovni těla můžeme zmínit: zrychlená činnost srdce (tachykardie), rychlejší či výrazně zpomalené dýchání, sucho v ústech, husí kůže u vyděšeného jedince. Projevy na strach a úzkost u lidí se neliší, jelikož to jsou projevy jednotné – reagují na ohrožení člověka.

Prožívání strachu má i svou jedinečnou mimickou odezvu. V obličeji člověka se nachází až 43 mimických svalů, jejich počet je však individuální, nicméně právě mimické svaly jsou původcem odpovědi obličeje na prožívání emocí. Emoce strachu má tedy svůj specifický výraz, který obsahuje pootevřená ústa, strnulou mimiku, bledou barvu kůže (vazokonstrikce), nepřesné a hůře koordinované pohyby obličejových svalů. Mimika strachu patří mezi behaviorální charakteristiky prožívání strachu (Vymětal, 2004).

### **1.3 Jak strachu předcházet**

Strach jakožto emoce je velmi nepříjemným faktorem. Je důležité strachům předcházet, popřípadě s nimi adekvátně pracovat. Zde je však na místě se zamyslet, co ještě spadá do intervalu „adekvátní řešení situace“ a jaké chování je již za hranou. Nad míru ochránářský způsob výchovy rodiči také není na místě, jelikož pro adekvátní vývoj dítěte je potřeba, aby si skrze určité překážky prošlo a jistou míru strachu zažilo a zpracovalo ji.

Již zmíněný styl výchovy, přehnaně ochránářský, může mít velmi neblahý dopad na vývoj dítěte i jeho psychiku. Při tomto stylu výchovy hrozí, že se dítě stane nepřiměřeně úzkostné a bázlivé. Je potřeba, aby dítě mělo adekvátní podněty a pro dobro vlastního rozvoje mohlo zakusit, jaké to je v něčem neuspět, něco pokazit, ale zároveň mít stále přiměřenou ochranu a oporu v rodičích. Pokud tomu tak není a rodiče se snaží za dítě vše vyřešit a od všeho „špatného“ jej chránit, dítě pravděpodobně nebude schopné řešit své budoucí problémy samo, protože bude zvyklé, že se vždy najde někdo, kdo to udělá za něj (Matějček & Pokorná, 1998).

V takovéto situaci hrozí, že jedinec nebude schopný zvládnout životní překážky a výzvy a nebude si jistý, jak se vypořádat se selháním, protože nebude vědět, jak se chovat, co dělat, jak postupovat. Dítě nebude mít vstřípeno, že je na místě bojovat za své cíle a sny, nerozpozná kdy je adekvátní si o ně bojovat sám, bez cizího přičinění.

V případě, kdy je dítě vystavováno až velkému množství podnětů, strachů je možné, že si na tyto situace navykne a bude je v budoucnosti přímo vyhledávat, jelikož bude bažit po adrenalinu a po pocitu strachu, který jej bude uspokojovat (Rogge, 1999).

Carl Rogers (1961) položil základní kámen myšlenky, že mezi stěžejní mechanismy zvládnání strachu patří jistota a důvěra, kterou rodič poskytuje dítěti. Bezpodmínečná láska totiž dodává dítěti odhodlání, sebedůvěru a sebevědomí vykročit ze své bezpečné a komfortní zóny, která je mu poskytována právě rodiči a je připraveno a odhodláno objevovat svět se všemi jeho nástrahami.

Důležitým faktorem pro dítě je projevení důvěry, jež vyjadřuje naši podporu k jeho činům a odhodlání objeovat. Je na místě dítě pozitivně motivovat tím, že vyjádříme, jak moc věříme, že svůj strach překoná a vše zvládne.

Rogers ve svém díle popisuje základní pilíře vztahu s klientem. Tyto tři pilíře se dají použít i ve vztahu k dítěti a prevence jeho strachů. Základními pilíři podle Rogerse jsou: **empatie, kongruence, bezpodmínečné přijetí**.

**Empatie** je jinými slovy schopnost vcítit se do jiného člověka a jeho prožívání. V našem případě, vcítění se do dítěte, které bojuje se strachem či nepříjemnou zkušeností je velmi důležitá věc. Empatie je tedy schopností, která nám napomáhá představit si, co dítě právě cítí, co prožívá a s čím přesně se asi tak potýká. Dává nám možnost pochopit, co dítě potřebuje na emocionální úrovni.

**Kongruence** je v tomto smyslu autenticita, přirozenost, opravdovost terapeuta (rodiče), jež by měl být v těchto situacích sám sebou a neměl by se snažit přetvařovat. U rodiče je důležité, aby byl ke svému dítěti upřímný a přímý, aby bylo dítě v budoucnu schopno přesně těchto věcí.

**Bezpodmínečné přijetí** je pro každého člověka velice důležité, jelikož nám dává jistotu a pocit lásky od rodiče. Ve vztahu k dítěti je to velmi určující proměnná. Protože pokud není dítě bezpodmínečně přijato, může nastat konflikt v dítěti, které si bude budovat k rodiči patologické vazby. Bezpodmínečné přijetí je otevřené, vřelé a milující směrem k dítěti, které za námi přichází s úspěchem či problémem. Pokud za námi dítě přijde s problémem či strachem je velmi důležité si vážit jeho otevřenosti a schopnosti se nám svěřit s něčím, co jej trápí a co určitě není lehké přetvořit do slov. Oceníme tedy dětskou individualitu a měli bychom se vyhnout přehnané bagatelizaci dětských problémů (Rogers, 1961).

V předchozím odstavci jsem zmínila možnost vzniku patologické vazby k rodiči. Má myšlenka směřovala k teorii připoutání psycholožky Mary Ainsworth. Ainsworth (2015) popisuje typy připoutání se dítěte k matce, které jsou za pomyslnou hranicí „normálnosti“. Máme **tři** základní typy emočního připoutání: **úzkostně vyhýbavý, bezpečně připoutaný, úzkostně vzdorující, nejistý/desorganizovaný typ**.

V následujících odstavcích si rozebereme základní typy emočního připoutání podle Ainsworth (2015):

### **Úzkostně vyhýbavý typ nejistého připoutání**

Dítě v tomto stylu připoutání matku ignoruje, vyhýbá se jí, odchází, když matka přichází, neprojevuje emoce. Dítě také utíká pryč, když se k němu matka přibližuje, nepřilne k ní, když jej matka obejmě atp. V kvalitativním rázu neprojevuje rozdíly mezi matkou a cizí osobou. V tomto případě je chování matky spíše nezúčastněné, často nereaguje na potřeby dítěte a dítě tedy zjišťuje, že jeho snaha a pokusy o kontakt s matkou nepřináší žádný efekt, který by pro něj mohl být příjemný. Co se týče budoucího efektu tohoto připoutání na dítě, můžeme očekávat, že dítě nedokáže navázat blízký vztah, který by byl vřelý a důvěrný. Snaží se být zcela nezávislé a nechce se spoléhat na nikoho jiného kromě sebe samotného.

### **Bezpečně připoutaný typ**

Bezpečně připoutaný typ značí, že dítě se v přítomnosti matky chová zvědavě, navazuje kontakt s cizími osobami, zároveň využívá matku, jakožto bezpečnou základnu, ke které se vrací, je-li něco v nepořádku a získává u ní pocit jistoty, který mohl být na základě nějaké situace narušen. Dítě reaguje znepokojeně na matčin odchod či její pouhé vzdálení se a velmi radostně reaguje na fakt, když se matka vrátí či objeví. V případě, že matka odejde nebo se vzdálí dítě z pravidla přestane navazovat kontakt s cizí osobou. Matka v tomto případě na dítě adekvátně reaguje po emocionální stránce a konzistentně uspokojuje jeho potřeby. Dítě s tímto typem vazby pak v budoucnu vyhledává emočně blízké vztahy, kdy do rovnováhy dává. I svou potřebu nezávislosti. Ve vztazích se poté cítí spokojeně a přistupuje k nim pozitivně.

### **Úzkostně vzdorující, rezistentní typ**

Dítě je spíše pasivní, odmítavé vůči exploraci i v případech, kdy je matka přítomna. Když matka odchází je dítě extrémně nervózní a nespokojené. Když se matka vrátí, dítě se projevuje ambivalentně, tudíž se snaží být v přítomnosti matky, ale je rozmrzelé. Při znovushledání může dítě matku i bouchnout a nepřitulí se. V tomto případě matka řídí své činy vůči dítěti podle svých potřeb a potřeby dítěte jsou uspokojovány velmi nekonzistentně.

V budoucím chování dítěte se objevuje fakt, kdy dítě vyhledává emocionální a intimní vztahy, zároveň touží po ocenění druhých. Nicméně v těchto vztazích prožívá nejistotu a pochybuje o sobě samotném.



## Nejistý/dezorganizovaný typ

V rámci daného typu připoutání dítě používá směsici vyhýbavého a vzdorovitého chování, kdy v popředí můžeme nalézt zmatečnost a úzkost. Dítě může působit ustrašeně, bojácně, může se projevovat vzdorovitě a agresivně. Dezorganizovaný typ je **rizikovým** faktorem pro vznik poruch chování a problémů ve vývoji. Chování matky je zde pro dítě nerozeznatelné, zmatečné, nečitelné a nevypočitatelné. Matka mnohdy používá zstrašující strategie, anebo sama působí ustrašeně. V budoucnosti dítě touží po intimním vztahu, nicméně je pro něj velmi složité druhým lidem věřit. Objevuje se strach z odmítnutí, zranění a zvýšená snaha po kontrole. Ve vývoji je pak patrné horší zvládnutí stresu.

Důraz je v této kapitole kladen na fakt, že je potřeba respektovat pocity dítěte, jelikož pocity nejsou o nic menší a nedůležitější než pocity dospělého. Dítě může pocity prožívat ve velmi rozmanitém měřítku, jelikož ještě není schopno si je všechny racionálně zhodnotit. Adekvátní se jeví i fakt dávat dítěti upřímnou pochvalu a lásku, podporu a místo jistoty a bezpečí (Plummer, 2013).

## 2 Vývoj dítěte v období 10-15 (16) let – starší školní věk

Každý autor, jenž se zabývá či se zabýval vývojem člověka si na základě svých poznatků a pozorování určil vlastní rámec vývojových stádií, který vycházel z jeho vlastních výzkumů. Vývojová období člověka jsou tedy zahrnována velmi rozmanitě a u různých autorů jsou pojata různými způsoby v rozdílných věkových intervalech. Máme zde tedy rámec Marie Vágnerové (2012), která ve své publikaci rozřazuje starší školní věk do období 2. stupně na základní škole, jež je datován obdobím **10-15 let**. Zároveň dané rozdělení Vágnerové není samo o sobě jednoznačné, jelikož v knize uvádí období **raný školní věk** 9-11/12 let a poté **starší školní věk**, který je charakterizován jakožto období 2. stupně základní školy, které trvá do patnácti let věku dítěte (potažmo do šestnácti let, pokud dítěti byla odložena školní docházka). V tomto případě se jedná o jakýsi průnik období, který nepůsobí zcela jednotně a jasně. Pokud budeme započítávat i právě odloženou školní docházku, dospějeme k závěru, že samotný pojem **starší školní věk**, jak jej používá Vágnerová, obsahuje věkový interval 10-15 (16) let. Období vývoje, kterým se zabývá tato diplomová práce, by se dalo zahrnout i do rámce Langmeiera a Krejčířové (2006), kdy jejich pojetí pracuje s pojmem **pubescence**. Dané období je charakterizováno jedenáctým věkem dítěte a končí věkem patnácti let. Daný rámec jsem se rozhodla nepoužít právě z důvodu spodní hranice charakteristiky pojmu **pubescence**, jelikož pro adekvátní využití by v mém výzkumu chyběl jeden rok, kdy potřebuji teorii, která obsahuje i desátý rok života, který v jejich teorii spadá do období **mladšího školního věku**.

Matějček a Pokorná (1998) ve své publikaci vymezují období staršího školního věku/**puberty**, jako období, které je ohraničeno 10-15 let.

Pro svou práci jsem se rozhodla pracovat s teorií Marie Vágnerové. S tolerancí jednoho roku, pro případný odklad školní docházky dítěte.

V rámci staršího školního věku u dítěte dochází k razantní změně, která v sobě nese postup na druhý stupeň. Zároveň se v tomto období dostavuje markantní vývoj v oblasti fyzické a hormonální. Co se tedy týče nejvíce pozorovatelných změn - chlapcům se mění hlas, u dívek nastává růst prsů, zaoblování postavy s charakteristickým uložením tuku. Zároveň se formuje typické ochlupení pro muže i pro ženy (Matějček & Pokorná, 1998).

V rámci celkového vývoje tedy dochází ke změně způsobu myšlení a chápání, hormonální změny zase stimulují proměny emočního prožívání (Vágnerová, 2012).

Co se týče změny a navýšení nároků na adolescenta, nastává proces, kdy se přesouvá z prvního stupně školy na stupeň druhý, což s sebou nese větší a úměrně tomu i těžší nároky, co se školní docházky a učiva týče. Student je nucen se vypořádávat s faktem, že již musí být samostatnější a organizovanější, aby byl schopný adekvátně plnit nároky nově nastolených požadavků. Velkým faktorem změny po přestupu na vyšší stupeň základní školy je ten, že se adolescenti začínají setkávat s obměnou vyučujících, která je charakterizována oborovým zaměřením daných učitelů, což na stupni prvním není běžné, protože paní učitelka vyučuje valnou většinu předmětů, se kterými se studenti setkávají. V rámci této změny je na místě očekávat, že je na dítě vyvíjen tlak ze strany školního prostředí, vyučujících, rodičů, nicméně i ze strany dítěte samotného. Setkává se totiž se situací, kdy samo chce uspět a být úspěšné ve škole, protože to znamená ocenění od rodičů a mnohdy i od vyučujících. Co je velkým milníkem pro dané období je fakt, že se adolescenti tohoto věku začínají rapidně měnit po stránce nejen fyzické, ale i psychické a sociální. Pozorují první známky růstu sekundárních pohlavních orgán, začínají se jim tzv. „*bouřit hormony*“.

U chlapců startuje mutace a u dívek se tělo připravuje na první menstruaci. Všechny tyto zmíněné vlivy znamenají, že se v životě adolescentů daného věku děje opravdu mnoho (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2012) ve své publikaci také popisuje mnou zkoumané období vývoje a zmiňuje fakt, kdy na začátku daného časového úseku probíhá oboustranná rivalita mezi chlapci a dívkami. Navzájem se moc nemusí, vyhledávají společnost spíše stejného pohlaví. Dívkám přijdou chlapci odpudiví, a naopak pro chlapce jsou dívky zkrátka nepotřebné. Postupem času a přímo úměrným postupem vývoje se situace však prudce obrací a obě pohlaví začínají upřednostňovat loajalitu a vzájemnou pomoc, kdy se navyšuje potřeba a význam vzájemného pochopení a podpory. Co se týče konce zmiňovaného vývojového období, nastávají situace, kdy se na povrch dostávají i vzájemné sympatie, které vedou ke vzniku prvních romantických vztahů. Tyto vztahy nemají z pravidla dlouhého trvání, avšak jsou velmi prudce prožívány na emoční úrovni. Konce těchto prvních vztahů směřují v chápání dospívajících k absolutní katastrofě. Je důležité nezpochybňovat vážnost prvních lásek dospívajících, právě v tuto chvíli je velice důležitá role rodičů a jejich podpory a přijetí. Pokud by se dítěti nedostalo podpory, útěchy a lásky od rodičů, může nastat situace, kdy adolescent, z čisté bolesti z neopětované lásky, může začít hledat jiné cesty, jak se dané bolesti z rozchodu zbavit. Začne tedy vyhledávat nebezpečné a nepřijatelné způsoby vyrovnávání se s bolestí a stresem.

V období staršího školního věku můžeme zpozorovat snahu dospívajících o nezávislost, volnost a osamostatnění se od vlivu rodičů, jejich příkazů, požadavků a hodnot. Zároveň se objevuje chuť připojit se názorově a hodnotově k vrstevnické skupině, ke které chtějí cítit sounáležitost, sdílet názory, postoje a obecně být součástí skupiny, na které jim záleží.

## 2.1 Emoční vývoj

Emoční vývoj je proces, který probíhá prakticky celý lidský život. Je ovlivňován mnoha faktory, které na jedince působí již od samého narození, z počátku života mají největší vliv na emoční vývoj rodiče a s postupem věku dítěte se mění osoby i skupiny, které mají na jedince dominantní vliv. Řada faktorů na lidské individuum působí dlouhodobě.

V rámci emočního vývoje mi přijde vhodné zařadit **teorii diskrétních emocí (DET)**, kterou se zabýval Carroll Izard (1977, 1991). Podle této teorie se emoční vývoj, jež probíhá v období staršího školního věku dostává do fáze, kdy jsou jedinci schopni chápat ostatní lidi, porozumět jejich pocitům a myšlenkám, obecně se lépe orientují v pocitech a prožitcích ostatních. Na základě DET jsou emoce považovány za závislé na právě prožívaném období života i vývoje člověka. Důležitosti nabývají právě kvůli danému období, ve kterém se projevují a jsou prožívány. V souvislosti s tímto tvrzením můžeme říct, že některé emoce mají v daných životních etapách větší význam a jsou, dominantnější než emoce jiné. Mají tu sílu ovlivňovat dosahování úspěchu v rámci vývojových úkolů jedince, které jsou charakteristické pro aktuální vývojovou fázi. Na počátku vývojového období staršího školního věku lze díky emočnímu vývoji pozorovat změny, které se týkají sebehodnocení a napomáhají tak k rozvoji sebepojetí, což může mít za důsledek pozitivní dopad na zvnitřňování sociálních norem. Sociální normy jsou zásadní pro fungování jedince v souladu se společností a je na místě si je osvojit včas a adekvátním způsobem. Co se týče vývoje na emoční rovině, projevuje se zde i změna, které je směřována vůči vrstevnickým skupinám – obecně lze tvrdit, že se postupně projevuje sebeprosazovací chování, které i v rámci skupiny může obsahovat prvky jak souladného chování, tak prvky soupeření. Soupeřivost se může projevovat v rámci snahy o větší sympatie členů skupiny nebo snaha o obsazení vůdčí pozice ve skupině. Nicméně v tomto věku se adolescenti stávají i skromnějšími a začínají mít na sebe samotné lepší pohled, můžeme pozorovat i nárůst pozitivního hodnocení ke své vlastní osobě a místu upřímnosti, která s věkem roste (Izard, 1977, 1991).

Stuchlíková (2002) popisuje, že na základě vyšší interakce s vrstevníky, lze předpokládat, že se může jednat o pokles egocentrismu dítěte, který je vázaný na vývoj dítěte. Co se týče schopnosti popisovat emoce, jsou na tom adolescenti lépe a lépe, dokáží úspěšněji rozlišovat a popisovat, co zrovna prožívají a dokáží lépe identifikovat o jakou emoci se zrovna jedná. Zda je to emoce viny, zhnusení, zklamání atp. V postupujících fázích staršího školního věku můžeme sledovat prudký nárůst citového zmatku a negativních afektivních stavů. Může se objevit odpor vůči autoritám, kdy má jedinec pocit, že vše zvládne nejlépe sám a ideálně po svém, bez toho, aniž by mu do jeho aktivit kdokoliv zasahoval. Nastává více uvědomované prožívání sebehodnocení, které se může odrážet na nárůstu prožívání negativně laděných emocí a na jejich prožívání.

S postupem daného období se zvyšuje sklon k anhedonii, špatné náladě a depresivnímu ladění, kdy v tomto kontextu vznikají další problémy, které jsou většinou v souvislosti se vztahy k dalším lidem. Nicméně s věkem roste tendence k potlačování negativních emocí a následná schopnost s nimi lépe nakládat a řešit je (Medvěďová, 2002).

V rámci emocionálního vývoje dochází k prudkým a bouřlivým změnám, které se odehrávají snad na všech tělesných a psychických rovinách jedince. Fakt, že je zde obrovský nárůst energie směrem k vyhledávání přátelských vztahů a postupně i vztahům partnerským je velmi důležitou komponentou tohoto období. Ačkoliv se jedinec snaží o značnou míru autonomie a nezávislosti, je zde stále velmi důležitá mateřská (rodičovská) láska a podpora. Bez bezpečného místa nemůže být bezpečný vývoj (Blatný, 2016).

V návaznosti na předchozí odstavec existují stádia vývoje identity dle Josselson. Zmíním dvě stádia a to: **fáze diferenciacce** – probíhá ve 12-13 letech, kdy v dané fázi nastává uvědomění dospívajícího, že se se svými názory odlišuje od názorů rodičů nebo vrstevníků. **Fáze získávání zkušenosti a experimentování** v období 14-15 let, ve které dochází k velkému zlomu. Jedinec má pocit, že ví vše nejlépe a ostatní se ho jen snaží ponížít či zesměšnit. Projevuje se výrazné vyhranění se vůči autoritám, bez rozdílu a velká snaha o vlastní autonomii. Důležitá je zde potřeba okamžitého uspokojení vlastních potřeb (Josselson, 1989).

V návaznosti na obsah této podkapitoly si dovoluji zmínit fakt, který obsahuje informace, že úmrtnost a nemocnost se v období dospívání jedince zvyšuje až dvojnásobně v porovnání s dětstvím (Grunbaum et al., 2002). Vzhledem k faktu, že je období dospívání obdobím bouřlivosti, vzdoru vůči autoritám a obdobím plným impulzivního chování je na

místě mít se na pozoru, co se týče hazardního, delikventního a obecně nechtěného chování u adolescentů. Zdravá míra lásky a podpory od rodičů znamená i zdravou míru otevřenosti ze strany dítěte. Pokud bude na dítě naléháno v rámci sdělování informací, zakazování styku s vrstevníky a podobně, je velice pravděpodobné, že se u dítěte projeví nežádoucí chování, jakožto důkaz a ukázka vzdoru vůči rodičovské autoritě. Mezi rizikové, nežádoucí chování řadíme například užívání drog, snaha předvést se před svým okolím jakýmkoliv nežádoucím způsobem nebo třeba nechráněný sex, požívání alkoholu. Všechny tyto typy rizikového chování může způsobit jedna jediná věc a to je, nedostatečná opora a pochopení u rodičů či u vrstevnické skupiny. Co se týče braní drog a pití alkoholu, je zde velké riziko, že právě tyto faktory se vyskytnou u adolescenta při snaze zapadnout do určité sociální skupiny (Thórová, 2015). Colder & Chassin (1999) ve své studii zmiňují, že požívání alkoholu v dospívání má poté negativní následky v dospělosti. Zároveň je na místě uvést fakt, kdy právě alkohol a drogy mohou působit, jakožto iniciační činitele v rámci přijímacího rituálu k sociální (vrstevnické) skupině. Může se jednat o jakýsi, adolescenty chápaný, vývojový úkol, na základě, kterého dokážou svou nezávislost na rodičích a ostatních autoritách, jež by mohly mít jakoukoliv kontrolu nad jejich osobami a životy obecně.

## 2.2 Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj člověka představuje jednu ze zásadních etap, co se vývoje týče, podílí se na rozvoji myšlení, přemýšlení, kritického uvažování a zasazuje se o schopnost přijít na řešení určitého problému, se kterým se zrovna jedinec potýká. Zároveň je adekvátní zmínit fakt, že všechny složky vývoje osobnosti člověka se rozvíjí pospolu a vzájemně se podmiňují.

Mnou zkoumané období staršího školního věku lze zařadit do dvou specifických etap dle Jeana Piageta a jeho teorie kognitivního vývoje jedince. **Fáze konkrétních operací** - probíhá v intervalu od 7 do 12 let a **fáze formálních operací** – ohraničuje období od 12 roku dítěte dál (Piaget, 1999.)

Vágnerová (2012) ve své publikaci detailně popsala výše zmiňované fáze kognitivního vývoje. Fázi konkrétních operací zmiňuji z důvodu, že se ještě vyskytuje v letech 10-12 let, což je věková dotace, která již spadá do mého objektu zájmu při tuto práci. Daná fáze je charakterizována rozvojem dětského myšlení, kdy za nejdůležitější osvojené schopnosti myšlení se považuje *decentrace*, *konzervace* a *reverzibilita*. V této fázi kognitivního vývoje

si tedy člověk osvojí tři důležité myšlenkové operace, jež jsou v budoucnu důležité pro řešení problémů a obecně pro fungování v běžném světě.

**Decentrace** se vyznačuje tím, že se jedinec naučí uvažovat nad skutečnostmi z více pohledů najednou a je schopen se soustředit na různé souvislosti a vztahy mezi danými informacemi, kterých se mu dostává. Decentrace je důležitá z hlediska toho, jak přecházet ke komplexnějšímu a kvalitnějšímu poznávání reality. Tedy schopnost, jak uchopit realitu v celku a nahlížet tak na ni. Dokážeme se díky ní odpoutat od upoutání se na jeden předmět či znak a dostaneme se tak ke vnímání celku jako takového.

**Konzervace** je vědomí stálosti objektů, jejich určitých znaků či vlastností. Je to schopnost pochopit trvalost podstaty určitého objektu či množiny objektů i přes to, že se může měnit jejich vzhled. Stěžejní je uvědomění si stálosti objektu i za předpokladu, že se určitým způsobem pozmění jeho zevnějšek, důležité a určující znaky však zůstávají zachovány. Jako příklad lze uvést fotografie specifické krajiny, které jsou snímány z různých pohledů – dítě si tedy uvědomí, že se jedná o tu samou krajinu, avšak je focena z různých poloh, a proto vypadá na každé fotce nepatrně odlišně. Jedná se tedy o akceptaci proměnlivosti.

**Reverzibilita** tedy vratnost je sama o sobě významnou složkou proměnlivosti. Jedinec začíná chápat fakt vratnosti různých proměn, respektive myšlenkových operací. Chápe fakt, že pokud něco udělá, situace se změní. Pokud však aplikujeme danou teorii například na řešení problému v matematice, je důležité právě to, že pokud se jedinec splete, je schopen se vrátit na začátek úkolu a zkusit jiný postup, protože si uvědomuje svou chybu a možnost chybu napravit/zvrátit. Za součást reverzibility se považuje i **reciprocita** – schopnost uvědomit si, že nějaká oplatka stojí deset korun, pak tedy za deset korun pořídím právě tuto oplatku. Obecně se tedy pracuje se skutečností, že situace není nezvratná a neměnná, ale je v čase proměnitelná. Obecně je reverzibilita a její osvojení si velmi pozitivní pro schopnost jedince řešit úkoly.

Se splněním každého kognitivního úkolu nastává postup k vyšším etážím kognitivního vývoje. Čím je člověk starší, tím více narůstá kapacita paměti. Pascual-Leone (1970) zmiňuje fakt, že navyšování a rozvoj kapacity je nezbytný pro postup na vyšší stupně kognitivního vývoje podle Piagetovy teorie. Je to tedy předpoklad k dalšímu vývoji (Flavel 1985)

Obecně lze tedy tvrdit, že stádium konkrétních operací je důležité právě pro svůj úkol, kdy jedinec dosáhne schopnosti chápat stálost objektů a jejich znaků. Zároveň schopnost akceptovat a pochopit, že změna jednoho znaku objektu ještě nemění celý objekt je taktéž velmi důležitá. Sžítí se s proměnlivostí situace a s faktem, že je můžeme uvést do původního stavu značí, že je nasnadě ulehčení řešení problémů a různých úkolů (Piaget, 1999).

Vasta, Haith & Miller (1999) uvádějí, že podle Piagetova rozdělení je stádium **formálních operací** poslední fází kognitivního vývoje, jež na člověka v jeho kognitivním rozvoji čeká. Nejvíce důležitým znakem této fáze je skutečnost, kdy jsou jedinci již schopni hypoteticko-deduktivního usuzování. To znamená, že jsme schopni vytvářet si soudy a úsudky, abstraktní myšlenky či přímo celé představy v naší hlavě, kde s nimi budeme pracovat – není tedy potřeba verbalizace myšlenek, ale jsme schopni s nimi pracovat na čistě abstraktní úrovni v naší mysli. Jakmile se člověk dostane k tomuto bodu je schopen se věnovat abstraktnímu usuzování, přemýšlí nad tím, co by si v životě přál, co by jednoho dne chtěl, čeho by chtěl dosáhnout. S adolescentem, který se dostane na tuto vývojovou fázi, jsme schopni vést rozhovory na hypotetické úrovni „co by, kdyby?“.

V období od 12 let se formuje chuť a snaha poznávat svět takový, jaký ve skutečnosti je, ale zároveň se prohlubuje i snaha a přemýšlení nad světem v podobě jaký by mohl být či jaký by měl být. V myšlenkách lze tedy již pracovat s informacemi, se kterými nemá jedinec osobní zkušenost, pracuje s nimi čistě na hypotetické úrovni, protože si dává dohromady svět, který by sám ideálně chtěl. Tento způsob uvažování má určitý přesah, jež zapříčiní, že uvažování v tomto směru se vyvíjí a je zdokonalováno. Zmíním i fenomény induktivního a deduktivního myšlení, které stojí podle mého názoru za to, aby byly zmíněny. **Deduktivní myšlení** se projevuje tak, že jsme schopni vycházet z určitého obecného předpokladu nebo teorie a na tomto základu vyvozujeme logické závěry, jež můžeme uplatnit v různých situacích našeho života. **Induktivní myšlení** nám pomáhá ke schopnosti zobecňovat naše poznatky a úsudky. Prakticky uvažujeme o vztazích mezi dalšími různými vztahy (Vágnerová, 2012).

U dospívajících dětí lze nalézt i znaky typické pro změnu jejich myšlení. Keating (1991) uvádí, že se jedná o **připouštění variability různých možností** nám umožňuje rozšířit naše úvahy, což zapříčiní i jejich obohacení. Jsme schopni pochopit a akceptovat různorodost a rozmanitost lidských názorů a teorií, se kterými se setkáme v průběhu našeho života. **Systematičtější uvažování** je důvod, proč a jak nakládáme s informacemi, kterých se nám dostává, zároveň nám pomáhá přemýšlet nad problémem již při jeho interpretaci. Dokážeme



si vytvořit rámec, podle kterého budeme fungovat a krok pro kroku budeme plnit dílčí úkony tak, aby nám ve výsledku dopomohly k řešení problému, se kterým se potýkáme a k jeho vysvětlení. **Experimentování s úvahami** nám zase pomáhá kombinovat, propojovat a jinými způsoby manipulovat s myšlenkami a informacemi, což má za následek velmi pozitivní věc a to, že jsme v našich představách flexibilnější.

### 2.3 Sociální vývoj

V případě sociálního vývoje jedince je důraz kladen také na pojem **seberegulace**, který představuje schopnost řízení sebe samého ve vztahu k ostatním lidem i k sobě. Je kladen důraz na důležitost školního kolektivu, protože jde o prostředí, ve kterém se dítě neustále vyvíjí, rozvíjí, zlepšuje se v porozumění, co se týče kvanta názorů, jež ve škole slyší každý den. Zároveň se jedinec zlepšuje v porozumění názorů a potřeb ostatních lidí, se kterými se setkává. Výše zmiňovaná seberegulace je schopnost, díky které si dítě osvojí, co je správné a co naopak není na místě. Díky seberegulaci se dítě usměřňuje, co se jeho vlastních potřeb týče a je díky ní schopno je odložit na později a ovládnout nutkání dosáhnout něčeho impulzivně, a právě v daný moment, kdy se potřeba projeví. Co se týče motivace a orientace na cíl, což je velice žádoucí nejen v rámci školní docházky, jedná se o velice pozitivní činitele, kteří napomáhají jedinci udržet motivaci k plnění a dosažení cílů. Dále, co se týče sociálního vývoje, rozvíjí se zde sebedůvěra a soupeřivost ve zdravé míře. Právě soupeřivost v sociální skupině je velmi ovlivněna sebekontrolou a sebeovládáním. Zde je na místě, aby soupeřivost zůstala na hranici „normální“ dětské/adolescentní soupeřivosti, kdy je okolí pro jedince motivací. Nežádoucí je, aby se soupeřivost přesmykla za hranici a ohrozila dítě natolik, že začne považovat své okolí jako hrozbu, jež může poškodit jeho snažení. Jedinec si vytváří nové hodnoty, podle kterých je schopen hodnotit okolní svět a vzniklé situace novým způsobem a postupem času bude zjišťovat, zda bylo dobré vymanit se z pole rodičovských názorů a postupů řešení či nikoliv. V rámci vývojového období staršího školního věku můžeme ke konci období pozorovat snahu o ještě větší vymanění se z rodičovského vlivu. Na základě toho je očekávaná volnost v rámci budování pevnějších vztahů s ostatními vrstevníky obojího pohlaví. Hlavním úkolem je zde pro adolescenta vymanění se z dohledu rodičů tak, aby byl schopen tvořit si vlastní hodnoty a zhodnocení hodnot rodičů, zda jsou adekvátní či v rozporu s jeho vlastními hodnotami. Daná snaha o osamostatnění se však neznamená odpoutání se od rodičů, ve zdravém vztahu dítě-rodič je stále zachována snaha o láskyplný a důvěrný vztah, kdy rodiče pro dospívajícího stále

představují opěrný a ochranný bod, ke kterému se vždy mohou navrátit, pokud se něco nepovede podle představ nebo kam si přijdou pro radu v nelehké situaci. Vztahový rámec daného vývojového období později ukazuje, která přátelství byla spíše povrchová a která se dají považovat za silná a do budoucna trvalá. Utváří se romantické vztahy, které jsou konstantnější a stabilnější (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V samém konci staršího školního věku nastává situace, kdy jedinci velmi kriticky vnímají své rodiče, ale kritičnost vůči vrstevníkům není vůbec relevantní. Mezi třináctým a sedmnáctým rokem života obecně slábne pozitivní identifikace s rodiči (Gutman & Eccles, 2007). Dospívající, jež mají minimum konfliktů s rodiči, jelikož je jejich vztah vyvážený a zdravě postupující úměrně k tomu, jak se jedinec vyvíjí, mají minimum konfliktů i s ostatními autoritami, co se týče vyučujících, se kterými jsou schopni vytvořit si dobré vztahy a dosahují díky tomu vyšší úrovně morálního usuzování (Eccles, Lord, & Buchanan, 1996). Co se obecně týče osamostatňování dospívajících, je velice důležité, aby věděli, že jim dospělí fandí, drží jim palce a budou jim v případě potřeby podporou a oporou, tento fakt zaručuje větší pravděpodobnost, že osamostatnění se, bude probíhat adekvátně a bez větších problémů (Janošová, 2012). Pro dospívající se vrstevnická skupina stává prioritou a pocitování jednoty se skupinovou identitou je velmi důležité. Právě skupinová identita je přechodovým vývojovým obdobím, které je charakterizováno sebe vymezením na základě příslušnosti k dané skupině (Vágnerová, 2012). Dnešní doba však pokročila, co se týče technologií a možností kontaktu s lidmi tak moc, že výše zmiňované potřeby kontaktu s vrstevníky nemusí jedinec dosahovat pomocí osobního kontaktu, ale lze toho dosáhnout i za pomoci internetu. Virtuální členství či sympatizování s různými skupinami přes internet je dnes na denním pořádku. Daný způsob sounáležitosti také podporuje dospívajícího v utváření identity a poznávání ostatních lidí (Upton, 2011).

Za zmínku stojí termín ruského psychologa Lva Semjonoviče Vygotského, který popsal **zónu nejbližšího vývoje**, ve zkratce se jedná o fenomén, kdy je jedinec schopen dosáhnout určitých vývojových úkolů a splnit vývojové podmínky rychleji za pomoci dospělého – učitele či rodiče. Touto spoluprací učení napomáhá vývoji, urychluje vývoj. Dle mého názoru tento koncept pozitivně koreluje s výše zmíněnou důležitostí rodičovské podpory a bezpečného zázemí úplně stejně, jako tomu je u pozitivního vztahu s učitelem (Nicholas, Veresov, & Clark, 2021).

## 2.4 Sexualita a její význam

Sexualita je v počátku vývojového období staršího školního věku ještě celkem neřešeným a nepocitovaným objektem. Nicméně pro dospívající ve věku od 10 let jsou velmi důležité vrstevnické vztahy, které se snaží utužovat a udržovat spíše mimo dozor rodičů a mimo domov. Jsou klíčové pro rozvoj sociálních dovedností – například partnerská spolupráce. Chybějící vztahy s vrstevníky nebo negativní zkušenosti s nimi mohou mít za následek fakt, že se mohou děti bez dobrých vrstevnických vztahů stát oběťmi šikany, nebo se mohou uchýlit k počítačům a oddat se vztahům v kyberprostoru, mohou trpět i depresivní symptomatikou (Hawker & Boulton, 2008).

Postupem vývoje se sexualita dostává do popředí mysli dospívajících a stává se z ní velmi důležitý vývojový aspekt. První lásky a první zamilování přichází většinou v rané adolescenci tedy ve věku 10-13 let, kdy mají lásky spíše platonický charakter a nemají dlouhého trvání, jsou povrchové na úrovni fantazie a bez touhy po reálném sblížení a rozvíjení vztahu a je pro ně charakteristická idealizace protějšku bez jakékoliv vnitřní korektury prožívaného zamilování (Řičan, 2014, Vágnerová, 2012). Během dospívání narůstá touha po partnerském a romantickém vztahu, kdy první vztahy jsou spíše experimentem a objevováním možností, která vztah a intimita přináší. Zároveň mají vztahy velmi proměnlivý a krátkodobý charakter. S přibývajícím věkem nabývají vztahy na kvalitě důležitosti. Důležitost odevzdání se jeden druhému začíná být na předních příčkách potřeb dospívajících. V druhé polovině adolescence dochází nejčastěji k započnutí sexuálního života, což představuje zásadní milník v biologickém, psychologickém i sociálním smyslu (Vágnerová, 2012). Sexuální experimentování může v dospívání zahrnovat i homosexuálně orientované vztahy, které se však objevují bez ohledu na sexuální orientaci (Levine & Munsh, 2016). U homosexuálně orientovaných jedinců pak dojde k uvědomění si své sexuální příslušnosti, kdy většinou i díky sociálním sítím dochází k navázání kontaktů s lidmi, jež se identifikují stejně. Pocity náklonosti ke stejnému pohlaví se u většiny jedinců projeví již kolem desátého roku věku, avšak pocity náklonosti nemusejí být rozpoznány a identifikovány jako sexuální přitažlivost ke stejnému pohlaví. Tato skutečnost se mění postupně s věkem dospívajících, kdy si začínají uvědomovat sexuální přitažlivost ke stejnému pohlaví (Carver, Egan, & Perry, 2004).

### 3 Kyberprostor

Pojem kyberprostor je v dnešní době velice dobře známým fenoménem, ačkoliv je to relativně mladý pojem, který není součástí odborné literatury moc dlouhou dobu. Přes všechno jeho, velmi časté používání, stále neexistuje jedna ucelená definice, která by popisovala jednotně a přesně, co tedy pojem „kyberprostor“ znamená a obsahuje, zkrátka neexistuje úplně jednotné vymezení (Kuehl, 2009). Kyberprostor se stále vyvíjí a mění, kdy s postupem času, kdy se vyvíjí společnost i ICT (Informační a komunikační technologie), je tedy obtížné stanovit jednu definici, která by byla natolik univerzální a generalizovatelná, aby mohla být považována za tu zásadní a prakticky jedinou správnou. V USA přišla Národní strategie bezpečného kyberprostoru (*National Strategy to Secure Cyberspace*) v roce 2003 s velmi zajímavou definicí kyberprostoru, když ho pojmenovala jako „*nervový systém – řídicí systém oblasti, který se sestává ze stovek a tisíců mezi sebou propojených počítačů, serverů, routerů, přepínačů, vláken a kabelů, jež umožňují celé této infrastruktuře fungovat*“ (Bush, 2003, s.1).

Neurovědkyně Susan Greenfield (2016) uvádí, že kyberprostor je prostředí, kde neexistuje žádná zřejmá lineární posloupnost, je zde totiž možnost ke skutečným přístupům nahodile a zároveň můžeme vše vrátit zpět. Zároveň je zde minimální časová prodleva mezi akcí a reakcí. Smysly jsou zde neustále rozptylovány a zaměstnávány mnoha podněty najednou, což může vést k narušení toků myšlenek a k větší zranitelnosti uživatele.

Obecně v dnešní době představuje kyberprostor nové médium, které umožňuje převést komunikaci dvou osob z fyzické roviny do roviny elektronické (virtuální), což poslední dobou dokonce i nahrazuje tradiční způsob komunikace. Raději posíláme e-maily místo dopisů, zanecháváme elektronické zprávy skrze sociální sítě a komunikační kanály, než abychom zanechávali vzkazy jiným způsobem. Je to prostor, jenž je otevřený pro velké množství uživatelů a představuje základ online komunikace (Bryant, 2001).

Pierre Levy (2001) považuje za počáteční směřování kyberprostrou právě vzájemné propojení jedinců, vytváření určitých virtuálních společenství a skupin a zároveň vznikající kolektivní inteligenci.

Mezinárodní telekomunikační unie – International telecommunication union, dále v textu pouze jako ITU definuje kyberprostor jako „*fyzický a nefyzický terén vytvořený a/nebo složený z některých nebo všech následujících: počítače, počítačové systémy, sítě a jejich programy, počítačová data, obsahová a provozní data a uživatelé*“ (Zhao, 2021).

Většina pojetí definice kyberprostoru souhlasí s tím, že jádro se sestává z globálně propojených sítí hardwaru, software a dat. Dalším nezanedbatelným aspektem jsou lidé a to, že se mohou propojit s kyberprostorem a stát se i jeho součástí (Ottis, & Lorents, 2010).

### 3.1 Rysy kyberprostoru

Kyberprostor obecně lze považovat za prostor, který existuje v digitálním prostředí a umožňuje tak vznik, zpracování a výměnu informací. V kyberprostoru se může pohybovat kdokoli, proto může být velmi nebezpečným místem pro kontakt s ostatními, jelikož v něm jsou všichni v určité míře anonymizováni, lze si vytvořit falešnou identitu a vydávat se za někoho jiného, v tomto případě člověk na druhé straně nemusí tušit, že komunikuje s někým jiným, než za koho se osoba vydává.

Mezi typické rysy kyberprostoru patří například následující složky (Šmahel, 2003):

- a) Absence sebe sama jako fyzického objektu
- b) Prostředí bez zábran
- c) „částečná“ anonymita
- d) Snížení percepce
- e) Písemný projev
- f) Časová flexibilita
- g) Možnost záznamu
- h) Flexibilita identit

Pokud se budeme zabývat bodem absence sebe sama jako fyzického objektu, tento fakt nás vede k tomu, že při vstupu do kyberprostoru vstupuje jen náš otisk, ne naše fyzická existence. Je zde tlumena naše identita, jelikož tu virtuální si můžeme vytvořit podle obrazu svého, jak se nám zlíbí. Tento fakt se vztahuje i k bodu částečné anonymity, jelikož lidé na druhé straně komunikačního média vlastně neví, s kým komunikují, protože vytvoření falešné identity je zde velice jednoduché. Avšak i pohyb v kyberprostoru Co se týče písemného projevu, reakce na určité situace nemusejí být bezprostřední, jedinec má čas na odpověď, na formulaci, zároveň nemusí odpovědět vůbec. Což se odráží i na časové flexibilitě, jelikož pokud jsme online, jsme zastižitelní prakticky kdykoliv a kdekoliv, stačí být připojen například přes telefon, což je v dnešní době, kdy má markantní většina lidí datové připojení, opravdu jednoduché.

Kyberprostor obecně je tvořen, měněn a užíván lidmi. Je časově proměnlivý, nestabilní a nespojitý. Je to nefyzické, virtuální prostředí, které je generováno počítači. Kyberprostor by se dal považovat za systém, který se skládá ze tří základních vrstev: **fyzická, logická a lidská.**

**Fyzická vrstva** obsahuje hardware, hardware a elektromagnetické spektrum a elektorny.

**Logická vrstva** obsahuje aplikační vrstvu (protokoly, software), informační vrstvu (software, data).

**Lidská složka** osahuje vrstvu kognitivní (poznávací) a vrstvu sociální (osoby, kyberosoby) (Bastl & Gruberová, 2013).

### 3.2 Jaká jsou rizika pobývání v kyberprostoru?

Vývoj společnosti je přímo úměrný vývoji technologií a možností, které současná věda nabízí. Dříve bylo samozřejmostí, že se děti i dospívající pohybovali venku a bylo velmi obtížné je nahnat zpět do domovů. Dnes je tomu jinak avšak pobývání dětí v kyberprostoru a manipulace s ICT může mít i své pozitivní stránky. V rámci vývoje společnosti jde v poslední době hlavně o významného socializačního činitele, v mnoha případech se jedná i o činitele, který dopomáhá ke vzdělávání. Internet je v dnešní době velmi významný, co se týče socializace dětí a tvoření vztahů mezi vrstevníky. Není výjimkou, že si děti a adolescenti v kyberprostoru najdou jiné uživatele kyberprostoru, se kterými navážou přátelský vztah, jež se dá přímo úměrně porovnat se vztahem, který vznikl face to face v reálném světě (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). Děti jsou zvyklé již od útlého věku manipulovat s různými elektronickými technologiemi v podobě telefonů, tabletů a počítačů. Samotné sledování TV je již také lehce zastaralé, protože se dnešní mládež pohybuje v kyberprostoru – má možnost pohybovat se v takovém světě, v jakém chce, a to za pomoci různých počítačových her, videí, seriálů apt. Děti jsou nyní připoutány k telefonům, tabletům a počítačům, které jim mohou přinášet radost, ale také smutek a samozřejmě i strach. Žijí úplně v nových světech – v kyber-světech (Dočekal et al., 2019).

Za adekvátní považují zmínit existenci různých generací, která mají svá specifika.

Konkrétně se jedná o generace, jež se nazývají **X,Y,Z a alpha. Generace X** jsou lidé, jež se narodili mezi lety 1965-1979. Chování generace X na internetu je takové, že velmi často

využívají email, vyhledávající současné informace týkající se politiky, financí. Nicméně i přes jejich adaptaci a naučení se práce s internetem je pro ně spíše praktickým pomocníkem, oproti tomu, aby jej považovali za zprostředkovatele zábavy. Pokračujeme **generací Y**, která je zasazena do období narození mezi 1980-1994. Tato generace dostala též pojmenování „*mileniálové*“. Mileniálové již využívají internet trošku jiným způsobem – připoují se k němu bezdrátově za pomoci telefonu, notebooku. Vynikají v užívání sociálních sítí, poslouchají hudbu, hrají hry či čtou různé články – tudíž se již pohybují ve více kybersvětích. Jsou tedy již zaběhlejší a obratnější ve využívání možností, které internet nabízí (Zickuhr, 2010).

**Generace Z** jsou jedinci, kteří se narodili v letech 1995-2009. Jedná se o generaci, která v současné době studuje na středních či vysokých školách a jsou dětmi generace X. Tato generace je též známá pod pojmem *generation connected – připojená generace*. Vyznačuje se tím, že je většinu času online a připojena k internetu, bez problému se pochybuje a orientuje na různých sociálních sítích, většinou mají několik sociálních sítí najednou a jsou schopni skrze ně i bez problému komunikovat. Sociální sítě tvoří značnou část jejich společenské komunikace (McCrindle, nedat.). Zároveň generace Z spadá do třetí generace internetu, kde se častěji objevují různé kybernetické útoky a vzestup malware (ten zahrnuje všechny typy škodlivých systémů) (Obinna & Kabari, 2018).

**Generace Alpha** je generací, která se narodila v roce 2010 a dále, jsou to též děti generace X (mileniálů). Je to první generace, která je naprosto tvarována 21. stoletím a příslušníci generace alpha jsou dnes také známí pod pojmem *digital natives – digitální domorodci*. Je tomu tak zkrátka proto, že jsou neustále přihlášení a propojeni s kybersvěttem a s vrstevníky a lidmi, kteří se v kyberprostoru pohybují s nimi. Jsou zároveň nejvíce materiálně vybavenou generací, jež je i nejvíce technologicky zdatná a obratná, internet je pro ně naprosto přirozeným prostředím a pohybují se v něm bez sebemenších problémů (McCrindle, nedat.).

Dle výzkumu Obinny a Kabbari (2018) je generace alpha (čtvrtá generace internetu) považována za generaci budoucnosti. V tomto případě by měl internet čtvrté generace poskytnout mnohem více pro naši společnost, v rámci informací, poskytování zábavy a propojenosti jednotlivých možností. Poskytování jeho služeb by se mělo stále vyvíjet a stát se ještě více nepostradatelným hnacím motorem pro socioekonomickou činnost po celém světě.

Důležité je zmínit fakt, že pobývání v kyberprostoru nemůže nahradit potřebnou socializaci, učení se do vrstevníků a dospělých. Avšak život bez mobilu by v dnešní době znamenal absolutní sociální vyloučení. V dnešním světě už to k naší existenci zkrátka patří – všichni jsme zachytitelní v prostoru „tady a teď“ právě díky mobilním telefonům, které pokud se nevybijí, dávají ostatním možnost nás nepřetržitě kontaktovat (Dočekal et. al, 2019). V tomto směru bych se nebála být více kritická, protože, co se týče právě generace alpha, tak sociální sítě a obecně kyberprostor pro ni tvoří značný socializační prvek, jelikož technologie, sociální sítě a různá komunikační média jsou nedílnou součástí vývoje jedinců, jež spadají do této generace.

Rizik pobývání a pohybování se v kyberprostoru je široká škála, rozhodla jsem se zde zmínit pouze některá.

Mezi zásadní rizika pobývání v kyberprostoru, které vyvstane na mysli většině lidí, kteří se nad touto otázkou zamyslí, patří **kyberšikana**. Kyberšikana je „*specifický druh šikany, který využívá internet, mobilní telefony a další nástroje moderních komunikačních technologií za účelem ublížení či zesměšnění jiné osoby*“ (Hulanová, 2012, s. 37). Co se týče povědomí rodičů, někteří si uvědomují, že je zde riziko, že by se jejich děti mohly někdy ve svém životě potýkat s nástrahami kyberprostoru, konkrétně s problémy, které s sebou nesou sociální sítě. Hranice mezi obyčejným popichováním mezi vrstevníky a opravdovou šikanou, která působí psychickou bolest je tenká, kdykoliv se obyčejná sranda může překlenout v kyberšikanu (Eckertová & Dočekal, 2013).

Dítě jako takové zažívá v tomto případě nepředstavitelný stres, jelikož se o sobě může dočítat lži, pomlvy nebo je dokonce nuceno koukat se na své fotky, které někdo zveřejnil a jež jsou například zesměšňující či dokonce velmi choulostivé. Z nepříjemností se můžeme poučit, není však žádoucí, aby si tím dítě procházelo víckrát či bylo nuceno neustále řešit tento druh problémů (Morgan, 2016). Zároveň je na místě zmínit, že děti, které se staly obětí kyberšikany se s tímto problémem nerady svěřují rodičům či jiným dospělým (Šmahaj, 2014).

Za šikanu lze považovat situace, kdy je oběť neustále a opakovaně napadána. Může se jednat o slovní útoky, šíření nevhodných a zesměšňujících fotografií či videí, krádež identity s cílem ponížit onu osobu nebo také obtěžovat a vydírat oběť. Útoky v oblasti kyberprostoru nelze předvídat, mohou totiž probíhat kdykoliv, kdekoliv, a hlavně jakýmkoliv způsobem v celém kyberprostoru.



To je největším rozdílem mezi klasickou šikanou a kyberšikanou – dítě se zde nemůže vyhnout místu, kde by potenciálně mohlo být šikanováno. „normální“ šikanu by mohlo obejít tak, že se vyhne místu, kde na něj agresori čekají, kyberšikanu nejde obejít, protože může být všude. I kdyby si dítě smazalo danou sociální síť, jeho fotky a videa tam budou viset pořád. Kyberprostor je vlastně ideálním místem pro šikanu právě kvůli pocitu falešné anonymity, avšak odhalení viníka bývá v podstatě jednoduché, protože i v digitálním světě zanecháváme stopy svého konání. Útoky jako takové musejí být dlouhodobé, aby se daly klasifikovat, jako šikana (Kožíšek & Písecký, 2016).

**Kybergrooming** je další z rizik, které s sebou kyberprostor a jeho užívání nese. Je to termín, který *„označuje chování uživatelů na internetu, které má v dítěti vyvolat falešnou důvěru a připravit ho na schůzku, jejímž cílem je oběť pohlavně zneužít“* (Hulanová, 2012, s. 57). Groomer, tedy člověk, který kontaktuje děti za tímto účelem, je oslovuje například za pomoci veřejného chatu, díky chatu v určité počítačové hře atp. Poté většinou nabízí dárky nebo peníze, získá tím tak kontakt s dítětem a v důsledku tohoto pak může dojít k sexuálnímu zneužití dítěte.

Skupinou, které nejvíce hrozí setkání se s kybergroomingem jsou děti, které hledají náhradu za svého rodiče a mají emocionální problémy nebo jsou zkrátka jen naivní a nerozpoznají rizikovou komunikaci. Zároveň se může jednat i o dospívající jedince, kteří se snaží, co nejvíce, prozkoumat svoji sexualitu a všechny možné sexuální praktiky (Eckertová & Dočekal, 2013).

**Kyberstalking** je forma stalkingu, která probíhá ve virtuálním prostředí. Stalking obecně značí specifickou formu pronásledování. Může se jednat o varianty více či méně viditelného vyhrožování, zastrašování oběti, které obsahují také psychické i fyzické terorizování (Vitoušová, 2007). Lze tedy obecně tvrdit, že v rámci stalkingu se pachatel chová všeobecně jakožto nebezpečný pronásledovatel. Chová se obsesivně, kdy se upíná na jednoho jediného člověka, píše mu zprávy, neustále oběti volá, snaží se ji jakkoliv kontaktovat, je schopný vynalézt různé způsoby, jakými by se k oběti přiblížil, aby ukojil svou touhu po její alespoň bližší přítomnosti. Důvodů, proč se pachatel takto chová může být mnoho, může se jednat například o motiv pomsty, závidi, potřeba mít kontrolu nad životem dané osoby atp. Abychom dané chování mohli považovat za patologické, musí se dané chování alespoň několikrát opakovat. Obecně má stalking negativní dopad na kvalitu života a ohrožuje oběť (Čírtková, 2008).

Jak jsem již zmínila, kyberstalking se tedy od toho typického stalkingu liší právě tím, že probíhá ve virtuálním prostředí. Jedinec tedy využívá elektronických zařízení a kyberprostoru k obtěžování a sledování jiného uživatele kyberprostoru (Hulanová, 2012). Kdyberstalking lze považovat v mnoha ohledech za závažnější formu stalkingu, jelikož se jedná podle Sýkory (2013) o mnohem důmyslnější a nebezpečnější fenomén, který může mít pro oběť i ponižující charakter, jelikož pachatel působí na oběť na mnoha frontách a zároveň je pro pachatele tato forma stalkingu výhodnější se závažnějšími dopady na oběť. Pachatel totiž může volně měnit svou identitu, nemusí ke stalkingu vynaložit toliko energie, jelikož lze stalkovat doma od počítače, může si vybrat oběť, jež je jemu samotnému nerovná a na kterou by si v reálném světě nemusel troufnout.

**Happy Slapping** je pojem „označující natáčení reálného fyzického napadení nic netušící oběti“ (Eckertová & Dočekal, 2013, s. 67).

V češtině znamená daný pojem něco jako veselé fackování, což významu a kontextu tohoto pojmu rozhodně neodpovídá. Obecně to znamená, že se pořídí video s fyzickým nebo sexuálním útokem a poté se zveřejní – což je rozhodně projevem kyberšikany. Velmi často se stává, že pořízení takového záznamu, je považováno iniciační rituál přijetí do určité vrstevnické skupiny. Tato podmínka ve většině případů vede k tomu, proč se k danému chování snižují jedinci, kteří by to za normálních okolností nikdy neudělali. Nicméně, příslušnost k vrstevnické skupině, obzvláště pokud se jedná o skupinu, která je ve společnosti vrstevníků oblíbená a žádaná, je velice silným motivátorem. Bohužel jsou zde i takové situace, kdy oběť nezvládne danou situaci, svou potupu na sociálních sítích, obecně bolest, která byla tímto činem způsobena ať už se jedná o bolest psychickou nebo fyzickou a může dojít k suicidu. (Eckertová & Dočekal, 2013, Černá, 2013).

### **Trolling**

Trolling může být nebezpečný obzvláště pro děti, které jsou tímto nalákány na erotické videohovory oblíbenými komunikačními nástroji a platformami. Intimní záběry, které jsou díky této praktice získány, umisťují útočníci na internet, dále se využívají jako nástroj pro vydírání a nástroj manipulace. Původně byl trolling trend, jehož účelem bylo napálení volaného. Původně mělo jít o druh humoru, avšak postupem času se z něj stal i nástroj nekalých praktik. Díky trollingu se podařilo šířit sexuální vide, videa násilná či taková, která měla druhého člověka vystrašit či dokonce úplně vyděsit (Kožíšek & Písecký, 2016).

Obranou proti tomuto trendu by mohlo chtít po protistraně, aby nám při videohovoru zamávala, zaměřit se na to, zda je zvuk plynulý a není ve smyčce, stejně tak, jako obraz.

### **Netolismus**

Eckertová a Dočekal (2013) ve své publikaci popisují netolismus, jako závislost na internetu. Moment, kdy se člověk stane závislým na internetu je velmi těžce rozeznatelný a určitelný, protože z pouhé zábavy chování přechází do neustále podněcující činnosti. Problémem této závislosti je fakt, že nedokážeme přesně ukázat na původ závislosti, jako například u alkoholismu. Zde se může jedinci zdát užitečné, být neustále online. Netolismus je však závislost, jako každá jiná. Například workoholikům nabízí další prostor a možnost k tomu, jak pracovat i mimo práci.

K netolismu můžeme zařadit i fenomén, který nese zkratku **FOMO**, což znamená strach ze skutečnosti, že by člověk někdy nebyl online.

### **3.3 Virální videa**

Jde o video, které se šíří napříč internetem. Nejčastěji je můžeme nalézt na platformě YouTube. Mělo by jít o video, které si lidé rádi pouští a je zábavné, nebo nějakým způsobem „chytlavé“ tedy, že nám uvízne v hlavě a nejsme schopni se jej zbavit. V dnešní době by to měla být videa právě humorná, videa, která zachycují nějaké přechyly, dokonce videa, která obsahují politické zprávy. Bohužel se setkáváme i s videi, které mají nějak šokovat, je v nich obsažena vulgární mluva a někdy i nevhodný obsah (násilný, sexuální) (Bauckhage, Hadiji & Kersting, 2021).

Charakteristikou virálního videa je právě jeho šířitelnost od člověka k člověku. Nezabráníme tomu, ke komu se video, ať už má jakýkoliv obsah, dostane. Dalo by se tedy říct, že se šíří jako virus. Může být vytvořeno, jako součást marketingu, což je velmi nákladný a kreativní proces, jehož výsledkem by měl být kvalitní obsah, který upoutá. Bohužel se v dnešní době děje to, že virálním videem se může stát naprosto vše, co zrovna člověku, jež začne video nahrávat, přijde zajímavé, vtipné atp. Což obsahuje jak násilí, tak erotické snímky a zároveň i snímky, na kterých se mluví velice vulgárně (Nelson-Field, Riebe, & Newstead, 2013).

## VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část bude obsahovat stanovení výzkumného problému, výzkumných otázek a cílů výzkumu. Následně bude výzkumná část představovat seznámení s výzkumem samotným a s jeho provedením. Bude zde rozebrán průběh získávání respondentů výzkumu, prostředí a podmínky, ve kterých se samotný výzkum odehrával. V dalších kapitolách výzkumné části bude zpracována otázka etických aspektů, jak a jestli byly ošetřeny, budu se zde zabývat i limity výzkumu, výzkumem a prací, jako takovou. Na závěr této části budou uvedeny výsledky výzkumu jejich interpretace a rozvaha nad zjištěnými výsledky.

### 4 Metodologický rámec výzkumu

Pro tuto práci jsem zvolila kvalitativní metodu sběru dat. Využila jsem metody polostrukturovaných rozhovorů, kdy jsem s respondenty diskutovala předem připravené otázky, jež se týkají mnou zkoumané problematiky, zároveň, pokud měli respondenti podnětné informace, které byly ještě nad rámec odpovědi na mé otázky, diskutovali jsme spolu i tyto skutečnosti. Vzhledem k niterné a subjektivní zkušenosti rodičů, která je předmětem výzkumu mé práce je tedy vhodné směřovat kvalitativním směrem výzkumu, protože se snažím o porozumění zkušenosti respondentů. Náležitosti výzkumu navíc odpovídají charakteristikám a požadavkům interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), jež má fenomenologické základy a zaměřuje se tedy na hloubkové porozumění subjektivní zkušenosti jedince (respondenta) (Hendl, 2016).

#### 4.1 Formulace výzkumného problému

Původním záměrem mé práce byl výzkum u dvou skupin. Chtěla jsem provádět rozhovory s rodiči dětí a s klinickými psychology, kteří měli či mají v péči dětského klienta, jenž se potýká se strachy v kyberprostoru. Kontaktovala jsem velké množství klinických psychologů napříč celou naší republikou, avšak kolegové jsou v současné situaci natolik zaneprázdnění a vytížení, že se mi nepodařilo získat pro výzkum jediného psychologa. Nastal tedy obrat v plánování výzkumu a obecně v celém mém výzkumném závěru, kdy jsem z vize, kdy jsem chtěla využít Delfskou metodu pro porovnání názorů rodičů a psychologů, jakožto odborníků na dané téma a udělat jakýsi průsečík, zda se v názorech a postupech shodují či nikoliv, musela přejít k interpretativní fenomenologické analýze žité

zkušenosti maminek, jejichž dítě se potýkalo se strachem, jež se rozvinul kvůli pobývání v kyberprostoru.

Za stěžejní zájem mého výzkumu považují strach, který může v dítěti vyvolat pohyb v kyberprostoru a to, jak danou problematiku vnímají matky a co to v nich způsobuje za pocity. Rozhodla jsem se zkoumat jedno odvětví kyberprostoru, a to jsou videa dostupná na internetu, a i virální videa. Virální videa mají za úkol upoutat, šokovat a jsou většinou nástrojem marketingu a reklamy, nicméně v dnešní době si tento fenomén přebralo do rukou spousta lidí a tvoří videa, která jsou mnohdy nevhodná a mohou i traumatizovat, pohoršovat. Virální videa jsem se rozhodla zapojit do výzkumu právě proto, že jsou velmi lehce dostupná, najdeme je prakticky kdekoli a není v lidských silách, aby všechna prošla náležitou kontrolou obsahu, proto se stále objevují videa nevhodná, která visí na internetu nespočet dní, měsíců či let. Zajímá mě tedy, co jsou videa a virální videa schopna udělat s dětmi, potažmo dospívajícími a jak na tuto problematiku nahlíží matky, jak se ony cítí a co prožívají.

## **4.2 Stanovení výzkumných otázek a cílů výzkumu**

Stanovení výzkumných otázek by mi mělo pomoci orientovat se v problematice, zajistit nejlepší možnost, jak vytěžit z rozhovoru s respondenty, co nejvíce. Snažila jsem se výzkumné otázky formulovat, co nejjasněji a samotné jsem je zařadila do rozhovorů s respondenty, spolu s dalšími doplňujícími otázkami.

Cílem výzkumu je popis subjektivní zkušenosti matek, které se ocitli v situaci, kdy jejich dítě prožívalo strach na základě zhlédnutí videa na internetu. Kladu cíl zjistit, jak matky prožívají danou skutečnost, co je nejvíce překvapilo, jestli bylo něco, co je zarazilo, jak oni samotní pracovali s nastolenou skutečností, jak se sami cítí ohledně toho, čím si prošly. Zároveň mě okrajově zajímá i fakt, zda se dostanu k zodpovězení otázky, jestli se svými dětmi jsou zvyklí komunikovat různé těžkosti života. Avšak nalezení odpovědi na tuto otázku nepovažuji za stěžejní, co se mé práce týče.

## Výzkumné otázky

Výzkumem se snažím podat odpovědi na následující výzkumné otázky:

**První výzkumná otázka:** *S jakými strachy u dětí se matky setkaly?*

Touto otázkou cílím na zjištění, s jakými strachy se matky u svých dětí setkaly. Jaké strachy děti prožívaly či prožívají, o konkrétně jaké strachy jde.

**Druhá výzkumná otázka:** *Jak matky reagovaly na prožívání strachů u dětí?*

Díky této otázce se snažím zjistit subjektivní prožívání matek při zjištění, že se jejich dítě potýká se strachem, že prožívá něco negativního a velmi pravděpodobně nepříjemného na základě shlédnutí videa na internetu. Chci tedy zjistit, jak samotné matky prožívají a reagují na to, když má jejich dítě strach.

**Třetí výzkumná otázka:** *Jaký typ videí způsobil u dětí strach?*

Za pomoci této otázky se pokusím přijít na to, jaký typ videí u dětí způsobuje jejich strachy. Zda-li se objeví nějaký průnik témat nebo bude jedno téma stěžejní, či se bude jednat o pestrou škálu videí s různou tematikou.

**Čtvrtá výzkumná otázka:** *Jak matky vnímají strachy svých dětí?*

Tato otázka cílí výhradně na city matek. Jak ony, jakožto dospělí jedinci vnímají strachy svých dětí. Přistupují k nim jako dospělí a neupírají k nim tedy tak velkou pozornost, anebo se naopak snaží o vcítění se do kůže dítěte a o pochopení toho, proč a čeho se dítě bojí?

**Pátá výzkumná otázka:** *Diskutují matky se svými dětmi jejich strachy?*

Skrze tuto otázku se chci dostat k jádru, zda matky vědí o straších svých dětí a zda o nich mluví. Chtěla bych zjistit, zda mají matky zájem s dětmi řešit jejich strachy, popřípadě, jaké volí strategie toho, aby strachy prodiskutovali.

**Šestá výzkumná otázka:** *Jak se matky cítí, když vidí, že má jejich dítě strach?*

Šestá a poslední otázka se zaměřuje na pocity a prožívání matek při zjištění, že má jejich dítě strach. Jde o pocity, které se dostávají v přítomnosti „tady a teď“, tedy o pocity, které matka prožívá přesně v situaci, kdy se dítě bojí. Co přesně v nich tyto situace způsobují? Jak se v daných situacích cítí?

### 4.3 Výzkumná metoda

Za metodu sběru dat jsem si zvolila polostrukturované interview. Zvolila jsem si ji právě pro výhodu její pružnosti a možnosti reagovat na témata, která se v průběhu rozhovoru objeví nad rámec tázaných otázek a zároveň kvůli tomu, že se dá stále adekvátně držet linie rozhovoru a je zde tedy stále otevřena cesta k získání odpovědí na potřebné otázky (Miovský, 2006).

Samotné interview se časově pohybovalo v rozmezí mezi 30-60 minutami. Absolvovala jsem rozhovory, ve kterých byly matky velmi stručné, a ne příliš výřečné i co se týkalo doplňujících otázek, které mě napadly v průběhu našeho rozhovoru, avšak zároveň jsem si prošla i velmi záživnými rozhovory, které byly velmi přínosné a ve výsledku vedly i k méně formální konverzaci po ukončení rozhovoru.

Rozhovory byly realizovány on-line formou za pomoci různých komunikačních platforem (Skype, Google meet, Zoom) a v jednom případě jsem se s respondentkou setkala osobně. Set otázek polostrukturovaného rozhovoru je přiložen **jako příloha 4**.

Zároveň je na místě zmínit situaci, kdy tři respondentky odmítly nahrávání rozhovoru, avšak i přes tuto skutečnost byly rozhovory uskutečněny a zapisovala jsem si jejich výpovědi hned během rozhovoru. Za přínos považuji fakt, že jsem se hned v rámci rozhovoru měla možnost doptávat na věci, které mi byly například nejasné, nebo mě napadla další otázka, co se tématu týkala. Další nevlídnou situací, která nastala byl fakt, kdy mě jedna z respondentek kontaktovala již v průběhu analýzy dat, že si to s účastí ve výzkumu rozmyslela a byla by ráda, kdybych její výpověď do výzkumu nezahrnovala. Daná situace je zmíněna i v kapitole o etických aspektech výzkumu.

### 4.4 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

V teorii je IPA ukotvena v rámci hermeneutiky a fenomenologie. V obou případech se jedná o filozofické směry, jež se zaměřují na porozumění subjektivní zkušenosti jedince. Neusiluje se zde o nějaké široké zobecňování, nýbrž o přiblížení se lidské zkušenosti k danému jevu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Důležitým faktorem byla skutečnost, kdy jsem se při analýze dat zabývala zkušeností každého respondenta/respondentky zvlášť se zaměřením pouze na daný rozhovor a danou zkušenost jedince, avšak v případě, kdy se objevilo společné téma s jinými účastníky výzkumu, provedla jsem kódování stejným kódem. V rámci interpretativní fenomenologické

analýzy je adekvátní zmínit fakt, že sama IPA se řídí svými principy, které jsem se snažila, co nejvíce dodržet, aby byla analýza provedena náležitě.

1. **Sebereflexe** je úkolem výzkumníka, podle fenomenologie, by měl být schopen předejít vlivu svých vlastních názorů, dosavadních zkušeností, a především i očekávání tím, že je tzv. „uzávorkuje“. Tento krok by měl vést k faktu, že se ke zkoumané zkušenosti přistupuje bez předsudků a s otevřenou myslí.
2. **Opakované čtení** seznamuje výzkumníka s daty, kdy by se měl do rozhovorů opakovaně ponořit, nahlédnout do světa respondenta.
3. **Počáteční poznámky** jsou nejdůležitější součástí analýzy. Zde je důležitá otevřenost vůči sesbíraným datům. Cílem je zachytit ty nejdůležitější informace z dat a své vlastní postřehy.
4. **Rozvíjení vzniklých témat** navazuje se na tvorbu poznámek, výzkumník se pokouší pojmenovat vznikající témata s ohledem na data a jejich kontext.
5. **Hledání souvislostí** skrze všechna pojmenovaná témata má přinést širší a komplexnější pohled na zkušenost jedince.
6. **Hledání vzorců napříč případy** je posledním krokem analýzy. Zde celá analýza postupuje na teoretičtější úroveň (Kostínková, 2013).

#### 4.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor vznikl samovýběrem výběrem dle předem stanovených kritérií. Respondenti mě sami kontaktovali na základě inzerátu, který měl náležité charakteristiky pro výzkum, a které byly potřeba pro zařazení do výzkumu. Jednalo se tedy o matky, jež mají děti ve věku od 10 do 16 let, zároveň jejich dítě muselo projít zkušeností strachu, který vznikl na základě shlédnutí videa na internetu. Jednalo se tedy o velmi specifické nároky, které byly kladeny na možnost zúčastnit se výzkumu. Zároveň byla přidruženě využita i metoda sněhové koule, kdy ve dvou případech respondent doporučil další osobu/y, které splňují výzkumem požadovaná kritéria. Jedinci, kteří mi byli doporučeni jakožto potenciální respondenti ve výsledku vyhovovali požadavkům výzkumu a byl s nimi tedy proveden rozhovor.

Respondenti byli osloveni pomocí sociální sítě Facebook, na které byla možnost nalézt početné množství různých rodičovských skupin. Následně se doporučení respondentů na další jedince, jež by mohli vyhovovat požadavkům výzkumu a mohli by být ochotní poskytnout rozhovor, ukázalo, jako nejvíce výtěžné.



Hlavní výběrová kritéria pro výzkumný soubor tedy byla:

- 1) Rodič, jehož dítě je v letech 10-16 let
- 2) Rodič, jehož dítě shlédlo na internetu video, díky kterému poté začalo prožívat strach

### Charakteristika výzkumného souboru

Přezdívka	Věk maminky	Pohlaví dítěte	Věk dítěte
Alena	43	dívka	11
Marie	44	dívka	10
Tereza	43	dívka	12
Anna	44	dívka	12
Hana	40	dívka	10
Průměrný věk matek	42,8	Průměrný věk dcer	11

*Tabulka 1.: Základní informace o výzkumném souboru*

Pro zachování anonymity respondentů jim byl každému vytvořen a přiřazen specifický kód, jež se sestával z následujících informací: první písmeno jména rodiče, pohlaví rodiče, pohlaví dítěte, věk dítěte. Zároveň za prvním písmenem jména bude číslice, budu číslovat od nuly, kdy pro případ shodného prvního písmena jména pak budu číslovat vzestupně. Pro představu L0\_Ž\_Ž11, další respondentka se stejným počátečním písmenem jména by pak byla okódována například, jako L1\_Ž\_Ž11. Těmito kódy jsou označeny přepisy rozhovorů s respondenty. Pro interpretaci výsledků pak budu využívat smyšlených jmen, která nebudou nijak souviset se jmény respondentů.

Pro svůj výzkum jsem se snažila získat více heterogenní skupinu, tedy v ideálním případě, abych měla stejný počet rodičů mužů, jako rodičů žen, avšak bohužel, tato skutečnost se mi nepodařila. Výzkumný soubor se tedy sestává pouze z maminek, které byly ochotny se mnou provést rozhovor. Naneštěstí se mi do výzkumu nepřihlásil jediný tatínek, což mi znemožnilo můj původní plán, porovnávat zkušenosti maminek oproti zkušenosti tatíneků.

## 4.6 Organizace a průběh výzkumu

Jak jsem již zmiňovala v kapitole 4.5 o výzkumném souboru – respondenti byli osloveni za pomoci sociální sítě Facebook. Jakmile mě kontaktoval zájemce o rozhovor, vyměnili jsme si pár organizačním e-mailů, kde probíhala domluva na preferované komunikační platformě, většinou jsme se setkali v online prostředí za pomoci platformy Sype, Zoom anebo Google Meet. Ověřili jsme, zda respondent opravdu spadá do mnou požadované skupiny respondentů, pokud tomu tak bylo, domluvily jsme se na čas setkání, preferovanou komunikační platformu. V den rozhovoru jsem se většinou zhruba dvě hodiny před rozhovorem připomněla s tím, že se má náš rozhovor konat a zda naše domluva platí a rozhovor bude uskutečněn. Nenastala situace, kdy by se respondent nedostavil na naši domluvenou online schůzku, všechny rozhovory proběhly přesně dle plánu a domluvy.

Na počátku našeho online setkání jsme se s respondentkami seznámila, navodili jsme příjemnější atmosféru konverzací o tom, jak se v daný den mají, s některými jsme probrali i to, co v daný den dělaly a jaké mají ještě plány, díky tomuto opadla prvotní nervozita z obou stran. Následovala zkouška, zda mi funguje nahrávací zařízení a nahrávací program. Pro jistotu jsem rozhovory nahrávala přes program OBS studio a zároveň jsem využila diktafonu, jakožto záložního zdroje, kdyby se něco nevyvedlo dle očekávání.

Poté, co jsem si překontrolovala, že nahrávací program i zařízení funguje jsme se pustili do samotného rozhovoru, kdy jako první proběhlo seznámení s informovaným souhlasem, což bude zmíněno i v následující kapitole, která se věnuje etickým aspektům diplomové práce. Po vyslovení souhlasu s účastí na výzkumu a s náležitostmi informovaného souhlasu jsme se odebrali k samotnému rozhovoru. Ve třech případech se stalo, že respondentky nechtěly, aby byl rozhovor nahráván, nicméně souhlasily s uskutečněním rozhovoru a s jeho okamžitým zapisováním, kdy byly upozorněny na to, že se budu během přepisu více soustředit na samotný proces přepisu a budu se pravděpodobně okamžitě doptávat na věci, které mě napadnou. Měly zájem na tom, výzkumu se účastnit, avšak z jistých osobních důvodů nechtěly, aby byl rozhovor nahráván. Rozhovory s těmito respondentkami byly velmi přínosné, a tudíž jsem neshledala problém v tom je z výzkumu vyřadit. Jediné, co nás lehce zdržovalo byl fakt, že jsem odpovědi zapisovala hned a jako rušivý element mohlo působit mé psaní na klávesnici. Nicméně ani jedné z maminek to nepřipadalo, jako problém.

Polostrukturovaný rozhovor má pět otázek, které se týkají faktických informací o dítěti a rodiči, které využívám jak k vytvoření specifického kódu pro anonymizaci rozhovoru, tak obsahuje i důležité informace, co se výzkumného souboru týkají.

Následuje samotných 33 otázek polostrukturovaného rozhovoru, které se zaměřují na různé aspekty mnou zkoumaného tématu. Rozhovory byly velmi rozmanité, od prakticky velmi stručných rozhovorů, které nevedly k moc obsáhlejší diskusím až k rozhovorům, které byly velice podnětné a troufám si říct i vyčerpávající, co se informací týče.

Rozhovory se časově pohybovaly v rozmezí od 30 minut do 60 minut.

Po ukončení rozhovorů následoval důsledný přepis rozhovorů, přiřazení anonymizačního kódu a následné samotné kódování a analýza jednotlivých rozhovorů. Později jsem přistoupila k analýze všech dostupných informací, které tvoří souhrnné výsledky mé výzkumné práce.

#### **4.7 Etické aspekty výzkumu, jejich ošetření**

Na počátku rozhovoru, které byly prováděny z 90 % za využití online komunikačních platforem jsem respondentkám přečetla obsah informovaného souhlasu, který byl konzultován s vedoucím práce a uznán za adekvátní (informovaný souhlas k nalezení, jako **příloha číslo 3**). Respondentkám tedy bylo přečteno plné znění informovaného souhlasu, kde byly seznámeny s vizí a cílem práce a s cílem celého výzkumu. Poté jim bylo sdělena informace zaznamenávání audio záznamu, pro následný přepis rozhovoru do textové podoby. Zároveň jim bylo sděleno jejich právo, kdykoliv vyslovit změnu souhlasu s účastí na výzkumu a další náležitosti informovaného souhlasu. Byly mi tedy vysloveny ústní souhlasy s účastí na výzkumu od všech respondentek. Byly mi vysloveny tři nesouhlasy s nahráváním záznamu, avšak vysloven souhlas s použitím našeho rozhovoru pro mou diplomovou práci. V tomto případě jsem odpovědi na otázky zaznamenávala hned při rozhovoru.

Základním etickým problémem mé práce mohl být fakt, kdy jsem přemýšlela nad možností pracovat přímo s dětmi, se kterými bych probírala právě jejich strachy, které vznikly na základě negativní zkušenosti po shlédnutí videa na internetu. Nicméně danou strategií jsem se rozhodla nezpracovávat, jelikož bych nebyla schopna, v případě, že by došlo k retraumatizaci jedince, zajistit adekvátní psychologickou oporu. Proto jsem se rozhodla pracovat s rodiči, jež zažili situaci, kdy jejich dítě prošlo danou událostí. Důvodem byla větší jistota, že se neuskuteční retraumatizace dítěte/dospívajícího a zároveň i má zvědavost nahlédnout do vnímání rodičů, co se této problematiky týče. Zda se o ni zajímají, zda mají povědomí o internetových aktivitách svých dětí, zda s nimi jejich děti řeší své

strachy a nejistoty. Výhodou kontaktu s rodiči, a ne přímo s dětmi byla lehčí komunikace a celková organizace výzkumu, kdy informovaný souhlas šel rovnou k rodičům a vyhnula jsem se tak dvojí distribuci souhlasu a předávání informací nejprve dítěti a poté rodiči. V případě mého výzkumu se tedy vše odehrávalo přímo s rodiči, kteří byli adekvátně seznámeni se svými právy, s nakládáním se získanými informacemi a byli poučeni o mé povinnosti anonymizovat data.

V průběhu zpracovávání dat a jejich analýzy mě jedna z respondentek kontaktovala a vyjádřila prosbu, zda by její rozhovor nemohl být nakonec vyřazen z výzkumu, že si situaci rozmyslela a nechce se na výzkumu podílet. Její rozhovor a data byla tedy okamžitě smazána a vyřazena z výzkumu. S respondentkou jsme vše zpětně prokonzultovaly a byla ujištěna o tom, že záznam z našeho společného rozhovoru stejně tak, jako přepis rozhovoru byly smazány a nebudou ve výzkumu nijak figurovat.

## 5 Výsledky výzkumné části

V dané kapitole prezentuji informace a data, jež vznikla na základě provedení polostrukturovaných rozhovorů s respondentkami. Jako první uvidíte ukázky analýzy dat, ukázkou tvorby kódů a následně ukázkou tvorby jednotlivých kategorií, které jsou stěžejní pro můj výzkum. Dále se pak budu zabývat deskripcí subjektivních zkušeností jednotlivých respondentek. Jejich prožitky a zkušenosti jsou zpracovány ve formě jednotlivých případů a strukturovány dle témat, která vznikla při analýze. Vzniklá témata jsou rozdělena do dvou kategorií: **hlavní kategorie** a **vedlejší kategorie**. Hlavní kategorie zodpovídají zároveň i výzkumné otázky, které jsou stanoveny pro tuto práci, vedlejší kategorie vyvstaly na základě analýzy dat a považuji je za velmi důležitá, proto budou součástí mého výzkumu také.

Před samotnou souhrnnou analýzou je umístěna ještě kapitola, jež pojednává o sebereflexi výzkumníka. Jsou zde popsány mé pocity, které byly přítomny za doby výzkumu a skutečnosti, od kterých jsem se musela oprostit, abych byla schopná nezkresleného náhledu na problematiku, její analýzu a následné vyhodnocování.

Závěrem kapitoly bude souhrnná analýza všech případů, díky které jsem byla schopna, co nejlépe zodpovědět výzkumné otázky práce.

## 5.1 Ukázka z analýzy dat

V levé části jsou uvedeny poznámky výzkumníka, v pravé části jsou uvedena vznikající témata.

<p>rodiče se běžně dívají na mysteozní seriály s dětmi? Escape room a příběh o vraždě absolvovat s 11 letou dcerou?</p>	<p>2. (Co konkrétně strachy vyvolalo?) My jsme se s manželem dívali na <a href="#">YouTube na různá videa a prostřihy z Akty X</a>, jelikož je to náš seriál z mládí a snažili jsme se najít jednu konkrétní scénu, dcerka se na to koukala s námi a zrovna jsme narazili na prostřih jedním z prvních dílů, kde se <a href="#">vyskytují mimozemšťani, kteří unášeli lidi</a> atp. A tady jsem zaznamenala, že jí to <a href="#">není komfortní, zakrývala si oči a tak</a>. S manželem jsme se nakonec pak <a href="#">podívali na celou epizodu, kterou dcerka koukala s námi</a>. Taky jsme byli součástí <a href="#">online escape rooms</a>, byl covid, takže jsme to našli online prostředí, kde jsme se sešli přes internet, byl tam příběh mrtvého člověka a my musíme podle hádanek dojít k tomu kdo toho člověka zabil. Tuto věc jsme <a href="#">nemohli dokončit, protože měla strach z příběhu té mrtvolky... vyděsilo ji se na to vůbec jen koukat a přemýšlet nad tím</a>.</p>	<p>Sestřihy z mysteriozního seriálu Akta X, mimozemšťani, strach z mrtvol (typ obsahu)</p>
<p>SEBEREFLEXE= vadí mi jasná bagatelizace strachu a jeho lehké postavení do ústraní... Když už se to stalo po několikáté, proč stále dovolují dceři koukat se s nimi na žánrově podobné filmy, videa? Proč ji tmu vystavují??</p>	<p>3. <b>Jaký obsah, který vyvolal strach, dítě shlédlo?</b> – <a href="#">Akta X, prostřih scén z Mumie</a>, součástí online únikového pokoje, bylo to pro mě velmi zajímavé ta situace, celá rodina se koukáme každý pátek na něco. S mužem jsme se rozhodli hledat právě <a href="#">Aktu X a prokoukávali jsme se různými scénami, naše dcera to nikdy neviděla. Dodívali jsme se na různé prostřihy, které asi pro ni nebyly příjemné</a>. Dodívali jsme se na prostřihy a koukali jsme se na jednu celou epizodu.</p> <p>a. <a href="#">ona po tom šla spát a říkala, že nechce spát v pokojíčku, ale že chce spát v obýváku</a>. Řekla jsem jí, že to nejde, že my budeme s tatínkem ještě vzhůru. Když už jsme šli spát, <a href="#">se zvedla a přestěhoval se k nám do postele a odmítala odejít</a>, takže ve výsledku jsme tam spali všichni i s jejím mladším bráškou.</p> <p>b. <a href="#">Řekla jsem jí, ať jde zpět do pokoje, že se nic neděje. Ať se nebojí, nic v pokojíčku není. Chtěla jsem jí racionálně ujistit</a>, ale to asi dítěti moc nepomůže, <a href="#">nicméně jsem jí chtěla ujistit, že v pokojíčku nic není a ať jde spát</a>.</p> <p>ona se rozhodla, že ne, že tam spát nebude a ležela na gauči až do rána.</p> <p>c. Na druhý den to asi bylo už v pohodě, <a href="#">ale měla strach být sama v místnosti, potřebovala být s námi, asi aby věděla, že je v bezpečí poblíž rodiny</a>.</p> <p>d. <a href="#">Zarazilo mě to právě kvůli její povaze</a>, protože ona je schopná ze sebe vždy <a href="#">vše tak rychle setřást a myslím si, že není bázlivé dítě, že se s těmito věcmi vypořádává opravdu skvěle</a></p> <p>e. To mě právě zarazilo, uvažovala sem, jestli se taková událost už někdy stala -&gt; koukali jsme na různé trailery na filmv. konkrétně to byla Mumie. a byl tam závěr. iak tam aktérovi lezou brouci nod</p>	<p>Sestřihy akty X, scéna s brouky - mumie, racionalizace, bagatelizace strachu</p>

Obrázek 1.: Ukázka tvorby poznámek a témat\_1

	<p>12. <b>Jak jste se cítil/a vy, když jste to zjistila?</b> a.No hrozně mě to <a href="#">překvapilo</a>. Věděla jsem, že se kouká na různé videa, ale nenapadlo mě, že by z toho mohlo vzniknout tohle, že by se mohla začít takto bát.</p> <p>b.Zároveň se mě t <a href="#">o samotné dotklo</a>, protože mi najednou došlo, jak moc může být zranitelná a jak může být internet nebezpečný.</p> <p>c.Byla jsem <a href="#">naštvaná a zděšená z toho</a>, že taková videa jsou volně přístupná na internetu.</p>	<p>překvapení, nepříjemné pocity (naštvanost zděšení)</p>
	<p>13. <b>Jak jste na prožívání strachu u vašeho dítěte reagoval/a?</b> a.Jak jsem říkala u předchozí otázky, hodně mě to <a href="#">překvapilo</a> a samozřejmě, že jsem se snažila, <a href="#">aby to malou rychle přešlo</a>.</p>	<p>překvapení, empatický přístup</p>
<p>Po zamýšlení se nad otázkou se matka dostala k závěru, že je v pořádku, když bude dceru více kontrolovat</p>	<p>14. <b>Jak vnímáte strachy Vašeho dítěte? Co to ve Vás vyvolalo? Co si o tomto problému myslíte?</b> a.No <a href="#">tak není mi to příjemný</a>, když vím, že se bojí. Ve mně samotné to vyvolává <a href="#">nutkání ji od toho pomoci</a>, takže se jí vždy <a href="#">snažím obejmout, uklidnit a vysvětlit jí, že se nemá čeho bát</a> a snažme se spolu dojít k závěru, že je to opravdu v pořádku a nemusí si s tím lámat hlavu.</p> <p>b.To je dobrá otázka, co si o tom myslím, protože do té doby než se stalo to s tím videem, tak jsem nad tím nikdy moc nepřemýšlela. <a href="#">Ale teď si myslím, že je fajn se aspoň víc kontrolovat, na co se kouká, když je na PC</a>.</p>	<p>nepříjemné pocity, empatický přístup, blízkost rodiny, racionalizace, rodičovská kontrola</p>

Obrázek 2.: Ukázka z tvorby poznámek a témat\_2

OTÁZKA	KÓDY					KATEGORIE 1. selekce		
	Rozhovor 1	Rozhovor 2	Rozhovor 3	Rozhovor 4	Rozhovor 5			
1.	Nepřítomnost strachů, úzkost ze zahozených věcí na zemi		tma, strašidla	tma, smrt, bubáci		STRACHY		
2.	Sestřihy z mysteriozního seriálu Akta X, mimozemšťani, strach z mrtvol (typ obsahu)	typ obsahu	typ obsahu	typ obsahu	podněcující obsah	TYP OBSAHU		
3.	Sestřihy akty X, scéna s brouky - mumie, racionalizace, bagatelizace strachu	typ obsahu	typ obsahu	vliv rodičů, typ obsahu	podněcující obsah			
4.								
5.								
6.		Vina vrstevníků	vliv vrstevníků	vliv rodičů	vliv platformy			
7.	Vina rodičů	Vina vrstevníků	vliv vrstevníků, vlastní iniciativa	vliv rodičů	vliv vrstevníků	VLIV		
8.		zájem o dítě, pozorování změny v chování	(noční můry, strach ze tmy, nespavost) projevy strachu	prodleva ve zjištění, změna chování, snaha matky, pocit viny dítěte	rodičovská kontrola			
9.	svěřování se strachy	Svěřování dítěte	svěřování dítěte	svěřování dítěte	svěřování dítěte			
10.	Racionalizace Snaha o dospělé řešení Nejistota ve správnost řešení	Otevřený vztah, Nesouzení dítěte	svěřování dítěte, otevřený rozhovor	svěřování dítěte, otevřený rozhovor	svěřování dítěte, otevřený rozhovor	VZÁJEMNÁ DŮVĚRA		
11.	Neochota spát sama, problémy se spánkem, problém být sama, potřeba blízkosti rodiny, strach z mimozemšťanů		projevy strachu, blízkost rodiny	projevy strachu	fyzilogické projevy	PROJEVY STRACHU DÍTĚTE		
12.	překvapení, bagatelizace strachu dítěte, porovnávání sebe a dítěte	Překvapení, ranění, lítost, racionalizace	překvapení, nepříjemné pocity(naštvanost zděšení)	nepříjemné pocity(naštvaná, strach), překvapení	překvapení	REAKCE MATKY		
13.	poskytnutí bezpečného prostoru	Blízkost rodiny, obětí, empatický přístup, rozhovor	překvapení, empatický přístup	racionalizace, tělesný kontakt, blízkost rodiny	pochopení	PROŽITKY MATKY		
14.	sebereflexe, vzpomínání na své strachy, snaha o empatii, racionalizace problému	Strach o následky, smutek, vina, sehlání= nepříjemné pocity	nepříjemné pocity, empatický přístup, blízkost rodiny, racionalizace, rodičovská kontrola	Nepříjemné pocity(stres, bezmoc, racionalizace	překvapení, dospělácký přístup, otevřený rozhovor, empatie			

Obrázek 3.: Ukázka z tvorby kódů a klíčových kategorií

	HLAVNÍ KATEGORIE	VEDLEJŠÍ KATEGORIE
1. VÝZKUMNÁ OTÁZKA	STRACHY	VLIV
2. VÝZKUMNÁ OTÁZKA	REAKCE MATKY	PROJEVY STRACHU DÍTĚTE
3. VÝZKUMNÁ OTÁZKA	TYP OBSAHU	SOULAD RODIČŮ
4. VÝZKUMNÁ OTÁZKA	REAKCE MATKY	STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRACHU
5. VÝZKUMNÁ OTÁZKA	VZÁJEMNÁ DŮVĚRA	ZÁJEM MATKY
6. VÝZKUMNÁ OTÁZKA	PROŽITKY MATKY	HRANICE

Obrázek 4.: Ukázka tvorby a zařazení výsledných kategorií

## 5.2 Sebereflexe výzkumníka

Na počátku analýzy pro mě bylo velmi důležité reflektovat svá vlastní očekávání od rozhovorů a od možných zjištění, stejně tak jako očekávání určitých reakcí rodičů, zároveň jsem musela adekvátně zacházet a reflektovat určité předporozumění problému a dalším fenoménům, jenž by mohly, jakkoliv zkreslit následující zacházení s daty, která jsem získala. V literatuře se doporučuje využít pro výzkumníkovu sebereflexi techniku Prázdné židle, která má svůj původ a zakotvení v gestalt psychologii. Vzhledem k tomu, že adekvátní sebereflexe zvyšuje validitu výzkumného procesu, je stěžejní se sebereflexí zabývat pořádně a přikládat jí velkou váhu.

Od svých 16 let jsem dělala vedoucí na dětských táborech a podílela se na mnoha akcích ve florbalovém prostředí, kdy obě tyto činnosti zahrnují práci s dětmi. V obou případech jsem si k dětem našla vždy velmi dobrý a silný vztah a pro některé děti jsem se stala takovým „partákem“, se kterým mohly sdílet svá trápení, strachy a obecně věci, o kterých pro ně bylo těžké mluvit s rodiči. Mám i mladší sestru, která je velmi aktivní hráčkou počítačových her a za dobu asi 4 let se dostala i na vysokou úroveň, co se určitých typů her týče. U ní samotné se projevíly strachy z pobývání v kyberprostoru, kdy jsme se doma potýkaly s její nespavostí, nočními můrami a po jednom hororovém videu, na které se koukala s kamarády, kdy se vsadili, kdo se dokouká nejdál (tehdy jí bylo 12 let), se u ní projevila značná nespavost, kdy nemohla usnout a když se jí to konečně povedlo, budila se naprosto v šoku, vystrašená a úplně neschopná uvědomit si, že se jednalo pouze o sen. Tudíž je pro mě téma dětských strachů oblastí, která se mě osobně dotýká. Práce s dětmi a zkušenosti se sestrou ve mně vyvolávají pocity soucitu a snahy, vyřešit daný problém. Pomoci minimalizovat či vyřešit strachy u dětí, lidí, které mám ráda. Proto je pro mě velice důležité uvědomit si a přijmout fakt, že k rozhovorům a zjištěným informacím musím přistupovat lehce odosobněně, protože by se mohlo stát, že bych do analýzy projikovala své vlastní pocity, což není žádoucí.

Volbou tématu jsem se jen utvrdila v tom, že práce s dětmi a určitá vidina tomu, že bych jim mohla pomoci od jejich strastí je mou motivací pro budoucí povolání psychologa. Proto je pro mne důležité nahlížet na rozhovory s rodiči, jako pozorovatel, který zpracovává získané informace. Snažila jsem se, co nejadekvátněji zanalyzovat získaná data a své vlastní pocity, které jsem z rozhovorů měla jsem, kromě využití techniky Prázdné židle, jsem konzultovala i s kolegy z psychologie, kdy jsem se nebála přejít svou komfortní zónu a sdělila jsem jim například své rozhořčení ohledně zjištění, že některé maminky mají tendenci



bagatelizovat strachy svých dětí, protože jim to přijde cituji jednu respondentku: „úplně mimo, vždyť to není reálné“.

### 5.3 Jednotlivé případy

Pro přiblížení a představení procesu analýzy dat se bude tato kapitola zabývat zkušeností maminek se strachy jejich dětí. V krátkém úvodu bude popsáno pozorování z rozhovoru, tedy jak na mě působil projev maminky, zda se na základě rozhovoru objevila například nějaká sebereflexe atp. Následně budou popisována témata, která se během analýzy dat vynořila.

Pro vyzdvižení daných témat byla stěžejní jejich četnost a zároveň jsem díky analýze dat stanovila témata na základě shody mezi jednotlivými respondentkami.

#### 5.3.1 Alena

Alena je 43 letá maminka, která se do výzkumu přihlásila jako respondentka právě proto, že si s dcerou zažila nepříjemnou zkušenost velmi nedávno. Na začátku ledna letošního roku, tedy roku 2022 se její dcera začala bát spát sama a potřebovala usínat s rodiči. Alena svou dceru považuje za nebojácné dítě, které ze sebe strachy vždy nějakým způsobem setřese a proto ji vyvedlo z míry, že se najednou její dcera bojí, strach je viditelný a je na dceři vidět, že není ve své kůži.

Alena se během celého rozhovoru snažila popsat vše, co se jí s dcerou přihodilo a v průběhu našeho povídání si měla dva stěžejní momenty, kdy si sama uvědomila a následně reflektovala své vlastní chování vůči dceři a jejím strachům. Usoudila, že strachy své dcery asi až příliš racionalizuje a bagatelizuje a že by nebylo od věci se pokusit brát je více vážně. Danou sebereflexi a získání náhledu na problém považují za velmi přínosnou věc.

#### Strachy

*„V průběhu života strachy které mě napadají, já si právě myslím, že to mě na tom zarazilo, ten její strach z toho videa, protože ona je vyrovnané dítě které nemá žádné úzkosti, všimla jsem si, že její vrstevníci, děti v okolí, mají věci, kterých se bojí, vyjadřují pocity, které moje dcera nevyjadřuje, spíš mi připadalo, že je flexibilní, když se něco děje, vytěsňuje to, nerada se zatahuje do konfliktů ve skupině, kdykoliv se něco děje dělá že se jí to netýká a není to její věc, když nad tím přemýšlím, tak mě nenapadá moc věcí, ze kterých by měla strach či úzkost. Nebojí se sama spát v pokojíčku ve tmě, nebojí se věci, co se dějí ve světě. Například, co se týče současné situace na Ukrajině, ví o tom, ale nijak zvlášť to neprožívá.“*

Alena zde popisuje, jak ona sama vnímá svou dceru a její odolnost vůči strachům. Na základě našeho rozhovoru jsme nepřišly na strach, který by se u její dcery objevoval nějak pravidelně či s ním byl velký problém. Zde vyvstává otázka, jestli tomu tak opravdu je anebo jestli Alena náhodou nepřehlíží možnost, že by její dcera mohla mít podobné prožitky, jako ostatní děti, jen si je drží více v sobě samotné.

### **Reakce matky**

*„Velmi překvapeně, protože jsem si nemyslela, že ta videa, na která jsme se koukali tak mi nepřišla nějak traumatizující, spíš mi to přišlo zajímavé... když jsem byla já sama dítě, tak jsem byla zvidavá, co se týče mimozemšťanu a těchto věcí, takže mě velmi překvapilo, že z toho má takovou reakci. Mám občas tendenci si z toho dělat legraci, tak to jsem asi na začátku dělala, ale chápu, že ten strach je reálný a že jí to asi fakt vadilo, tak nakonec byla s námi v posteli. Že bych měla nějakou vinu, že jsme se koukali, tak to ne, nenapadlo mě, že by se toho mohla bát, myslím si, že je to takové trauma, které člověk přejde a nijak zvlášť ho neohrozí na vývoji.“* Zde Alena svým způsobem bagatelizuje daný problém strachu u dcery, jelikož nevnímá shlédnutá videa, která u dcery vyvolala strach za nijak zvlášť traumatizující. Popisuje zde osobní zkušenost sebe, jako dítěte, kdy ona sama se vždy o tajemné věci zajímala a překvapilo ji, že na její dceru to mělo úplně jiný vliv. Vinu za podíl na vzniku dceřina strachu nepociťuje, jelikož strach vnímá jakožto věc přechodnou.

### **Typ obsahu**

*„My jsme se s manželem dívali na YouTube na různá videa a prostřihy z Akty X, jelikož je to náš seriál z mládí a snažili jsme se najít jednu konkrétní scénu, dcerka se na to koukala s námi a zrovna jsme narazili na prostřih jedním z prvních dílů, kde se vyskytují mimozemšťani, kteří unášeli lidi atp. A tady jsem zaznamenala, že jí to není komfortní, zakrývala si oči a tak. S manželem jsme se nakonec pak podívali na celou epizodu, kterou dcerka koukala s námi.“* Alenina dcera získala pocity strachu z mimozemšťanů po shlédnutí sestřihů z mysteriózního seriálu Akta X. I přes dceřiny projevy diskomfortu s daným videem a následně s celou epizodou seriálu se dcera s rodiči na díl Akty X dodívala.

### **Vzájemná důvěra a zájem matky**

*„Přijde mi to těžké, protože asi záleží, protože ona není tak otevřená, jako ostatní děti podle mě, hodně věcí si nechává pro sebe nebo je jakoby vytěsnil, ale pokud je něco, co ji děsí, tak se o tom bavíme a snažíme se to vyřešit. Rozebíráme to jakoby racionálně, a nakonec z toho strachu nějak sejde, jakoby se uklidní. I když si myslím, že to asi není úplně*

*nejlepší postup. A jinak spolu prostě řešíme její strachy, nebojí se mi svěřovat“* Matka se snaží s dcerou její strachy řešit, bavit se o nich a zajímat se. Zároveň dcera samotná nemá, podle matky, problém se se strachy a trápením svěřovat. Je však důležité neopomenout i fakt, kdy si. Matka není jistá ve správnosti svého řešení a přístupu k problému.

### **Prožitky matky**

*„Když vím, že se bojí, tak si asi vybavím epizody, kdy jsem se bála já sama a snažím se do toho vcítit a vždycky, když se na nějaké takové téma, kdy se něčeho bojí, tak když se bavíme, tak se snažím držet při zemi právě s ohledem na to přehnané racionalizování, připadá mi, že ten strach je reálný a že vlastně i přes tu racionalizaci ten strach zůstává a snažím se do toho vcítit, ale přijde mi to těžké, jsem dospělá a mám své strachy a tak je těžké se vcítit do strachu dítěte, který je z věcí, které mně osobně přijdou banální. Snažím se sympatizovat a empatizovat s ní, vlastně nevím, jestli se mi to úplně daří“* Alena se v tomto případě snaží o jistou sebereflexi a porovnání svých strachů a strachů dcery. Jde vidět Alenina snaha o racionalizaci strachu, ale zároveň i snaha o empatii a přijetí strachu dcery, jakožto něčeho plnohodnotného, o co je potřeba se zajímat i přes to, že vnímá dceřin strach jako banální věc.

*„Mně se to dotýká, je mi to nepříjemné, že by měla jít do školy se strachem, nebo sedět v noci na posteli se strachem, kdy čeká, jestli si ji neodnesou mimozemšťani, a takže jakoby dotýká se mě to, je mi to emocionálně nepříjemné a snažím se teda jakoby, když vím, že je to pro dítě potenciální problematická oblast, tak se to snažím nějak jakoby předcházet do budoucna, například když vím, že má strach s mimozemšťanu, tak budeme příští obsah vyhledávat tak, aby nebyla vystavována takovému tématu.“* Alena prožívá strachy své dcery negativně, jelikož zastává názor, že by se její děti neměly bát... neměly by zbytečně prožívat strach. Snaží se strachům u dětí předcházet do budoucna a proto došla uvědomění, že pro příště budou s manželem selektovat videa a filmy, kde se vyskytují mimozemšťani, jelikož přesně tento obsah neudělal její dceři dobře a způsobil to, že nemohla spát a nechtěla spát sama.

### **Vliv**

V tomto konkrétním případě měli vliv na vznik strachu u dcery oba dva rodiče, kteří se spolu chtěli podívat na různé sestřihy z jejich oblíbeného seriálu Akta X. Na dané sestřihy se podívali a poté zvolili díl daného seriálu. U veškerého tohoto obsahu byla i jejich dcera, u které se krátce po shlédnutí těchto videí projevil strach z věcí, jež viděla v díle seriálu.

## **Projevy strachu dítěte**

Alenina dcera prožívala strach následovně: odmítala spát sama v posteli i přes to, že v pokojíčku je s mladším bratrem, měla problémy se spánkem samotným, protože se bála, že když usne, tak ji unesou mimozemšťani. Potřebovala blízkost rodičů, kteří pro ni, podle matky, představují bezpečí.

## **Soulad rodičů a nastavení hranic**

Alena s manželem jsou v obecném souladu, co se týče nastavování pravidel užívání internetu pro dceru. Snaží se být v souladu, avšak Alena sama uznává, že ji manžel tlačí do toho, aby byli přísnější. Na základě našeho rozhovoru poté uznala, že dcera nemá pevně nastavený čas, kdy musí vypnout počítač nebo se odpojit. V návaznosti na dané uvědomění si Alena sama stanovila, že by nebylo od věci danou hranici pro dceru zavést, ačkoliv nemá pocit, že by dcera u PC trávila všechnen volný čas.

## **Strategie zvládání strachu**

Alena se snaží se svou dcerou otevřeně mluvit o problémech, které dceru tíží. Vždy se jí pokouší podat racionální náhled na situaci a v mnoha případech podává vysvětlení, že se není čeho bát, popřípadě, že problém není vůbec tak hrozný, jak se dceři může zdát. Empatie je podle Aleny taky možnost, jak přistupovat k dětskému strachu a dětským problémům, proto se snaží vcítit se do věcí, které její dcera prožívá, zároveň se ale nemůže ubránit takzvanému „dospěláckému přístupu“. Což znamená, že hodnotí dceřiny strachy a problémy, jakožto dospělý člověk a nepřikládá jim tak velkou váhu, protože to přece časem zmizí.

### **5.3.2 Marie**

Marie je 44 letá maminka, která po celou dobu našeho rozhovoru působila velmi zadumaně, co se celé problematiky strachu její dcery týče. Celkový dojem z rozhovoru s Marií je takový, že se jedná o velmi empatickou maminku, která se snaží svým dětem poskytnout bezpodmínečnou lásku a snaží se k problémům, které její děti mají stavět čelem a zároveň s posláním vysvětlit, jak se věci mají a proč jsou, tak jak jsou.

## **Strachy**

Podle maminky se dcera potýká v průběhu života s větším počtem strachů a to konkrétně špatné myšlenky, noční můry a děsy, tělesná strnulost v návaznosti na noční můry a děsy, zadumanost v rámci špatných snů a pláč, který má svou podstatu také v těchto špatných

snech. Všechny tyto projevy strachu se objevovaly i v důsledku prožití strachu, jež způsobilo video, jež dcera shlédla.

### **Reakce matky**

*„Byla jsem hrozně překvapená a zároveň mě to velmi ranilo a bylo mi líto, že tak malé dítě, které ještě nemůže chápat, o co se ve videu jednalo, ho muselo shlédnout... pak jsem si řekla, že už se to stalo, že už to nevrátím a že to spolu můžeme rozebrat a promluvit si o tom.“* Maminka byla překvapená a cítila se raněná tím, čím si její dcera musela projít. Měla ohledně celé situace nepříjemné pocity, avšak jakožto matka se rozhodla situaci usměrnit a rozebrat ji s dcerou na upřímné rovině a otevřeně si s ní promluvit.

### **Typ obsahu**

Dcera Marie zhlédla pornografické video, kde obsahem byl pohlavní styk muže a ženy. V průběhu celého rozhovoru byla ohledně této skutečnosti Marie velmi rozladěna a „mimo záznam“ pronesla: *„Opravdu jsem nečekala, že se moje dcera bude muset ve svém věku potýkat zrovna s takovou věcí, myslím si, že na to má ještě čas a úplně chápu, že z toho neměla dobré pocity a trápilo ji to, jelikož... buďme k sobě upřímní, pornografická videa neukazují sex zrovna v pozitivním světle“* Z výpovědi lze vycítit matčinu rozladěnost a troufám si tvrdit i rozhořčení nad celou situací.

### **Vzájemná důvěra a zájem matky**

Vzájemný vztah mezi dcerou a matkou je popisován samotnou respondentkou následovně: *„Ano, máme velmi dobrý vztah, otevřený, snažím se dítě nesoudit za cokoli s čím se mi svěří. Rozebíráme vztahy ve třídě, strachy, špatné myšlenka...“*, z čehož lze vycítit otevřenost matky vůči dceři a důvěru, jakou matka má ke svému dítěti a dítě vůči matce. V jedné z dalších otázek rozhovoru, která se týká tohoto tématu Marie zmínila, že se jí dcera sama svěřila s tímto prožitkem, protože toho na dceru už bylo moc a sama Marie se doptávala, zda je dcera v pořádku, protože pozorovala změny v chování svého dítěte. Konkrétně se jednalo o zamlklost a také popis *„nebyla prostě ve své kůži“*. Pozitivním aspektem této situace je fakt, že dcera o špatném zážitku matce řekla ihned poté, co se matka zeptala, zda je dcera v pořádku a jestli nemá náhodou nějaká trápení, protože se poslední dobou chová neobvykle.

## **Prožitky matky**

*„Při nočních můrách jsem se dítě snažila uklidnit, obejmula jsem ho a počkala, než znovu usne...Snažila jsem se mít citlivý přístup, promluvit si s dítětem o tom, co vidělo. Že se na takové videa již nemusí dívat.“* „Měla jsem strach, jaké to bude mít následky, byla jsem z toho smutná, měla jsem výčitky, že jsem před obsahem dítě nedokázala ochránit... ačkoliv mi řekla, že po pár minutách koukání na video odmítla se koukat dál a sdělila kamarádce, at' to vypne.“ V tomto případě se objevuje silný pocit viny na matčině straně, která si vyčítá, že nedokázala dceru od takovýchto věcí ochránit. Z pozorování při rozhovoru bylo zřejmé, že je pocit viny silný, jelikož Marie vypadala sklíčeně. Strach o to, zda nebude mít prožitek dcery nějaké pozdější následky mi přišel na místě, ačkoliv si myslím, že Marie zareagovala adekvátně a situaci ošetřila nejlépe, jak uměla. Za pozitivní shledávám i fakt, že si dcera sama řekla, že už se na dané video nechce dívat, což lze považovat i za jistý projev odvahy samotné dcery (myšlenka bude vysvětlena v následující kategorii).

## **Vliv**

Pornografické video shlédla Mariina dcera se svojí kamarádkou jednoho letního dne o prázdninách. Dceři bylo kamarádkou řečeno, že se jedná o tajnost a že to nesmí nikomu říct, že je to pouze nimi. V tomto ohledu rozhodnutí Mariiny dcery shledávám za velmi odvážné, jelikož vyslovením svého nesouhlasu s videem a odmítnutím se na video dívat mohla v rámci přátelství s kamarádkou narušit jejich vzájemnou kamarádskou důvěru.

## **Projevy strachu dítěte**

Dcera Marie se v důsledku prožitku strachu potýkala s nespavostí, nočními můrami a děsy a k tomu se strach somatizoval v bolest břicha.

## **Soulad rodičů a nastavení hranic**

*„Ano, v tomhle jsme si stanovili, že musíme být jednotní, jinak by bylo úplně k ničemu, kdybych já kontrolovala, co si dcera stahuje a tátovi by to bylo jedno. Snažíme se v tomto ohledu být za jedno a pokud se něco malé nezdá, tak se jí to snažíme vysvětlit.“* Soulad obou rodičů považuji za velmi důležitý faktor, jelikož, jak zmiňuje samotná Marie, nebylo by příhodné, aby měli rodiče jiný postoj. Tedy aby jeden z nich kontroloval aktivitu dítěte na internetu a druhý mu ponechával volnou ruku. V tomto ohledu příkládám souladu přístupu rodičů adekvátní váhu.

Na otázku, zda Marie a její partner nastavili dceři nějaké hranice, co se týče užívání internetu a časové hranice, která určuje maximální možná čas dítěte na internetu Marie reagovala takto: „*Ne nemáme, nejsem zastávce takových omezení. Snažím se dítěti vysvětlit, že nejprve musí splnit své povinnosti, úkoly do školy, uklidit pokoj a také kroužky a pak si ve svém volném čase může dělat, co chce. Autonomie dítěte je pro mě důležitá a nechci ho uměle omezovat, ale spíše poukázat na důsledky, které plynou z nadměrného užívání internetu. Že třeba nestihne si pohrát, nemůže jít ven s kamarády. Moje dítě na internetu tráví cca 2 hodiny denně.*“ Mariin přístup shledávám opět velmi otevřeným vůči dítěti a její snaha o autonomii dítěte je velmi sympatická. Svým přístupem se snaží docílit samostatnosti dcery a chce u ní vybudovat zdravé návyky, co se týkají postupu v plnění povinností.

### **Strategie zvládnání strachu**

*„Ptám se na pocity, čeho se bojí, jak se to projevuje, co by mu pomohlo... utěšuji dítě, objímám, mazlím, v klidu nabízím prostor si o všem promluvit, děkuju za důvěru při sdílení citlivých informací... snažím se o přátelský přístup. Podpora, objetí, utěšení, promluvit si o tom, nabídnout možnost téma znovu otevřít, když bude potřeba a dítě na to bude stále myslet. Promluvit si, dítě je velmi zaměřeno na ujištění, slova... takže to u nás pomáhalo nejvíce, vysvětlit, co se na videu dělo, proč se takové videa natáčejí, že to není reálné!*

*Možnost se zeptat na jakoukoliv otázku taky pomohlo... dítě nejlépe ví, co potřebuje, jaké informace ke zpracování dejme tomu traumatu potřebuje. A pak pomazlení, objímání a uklidnění.“* Komunikace, otevřený rozhovor, tělesný kontakt a nabídka bezpečného prostoru a bezpodmínečného přijetí, tak by se dala charakterizovat Mariino chování, co se týče snahy o pomoc jejímu dítěti, když je v nesnázích, bojí se nebo si prochází těžším obdobím. Racionálně vysvětlit danou situaci a objasnit dítěti vše, co objasnit jde, upřímně a otevřeně je strategie, kterou Marie využívá v přístupu ke svému dítěti. Dané postupy Marii fungují a díky nim je schopna s dítětem komunikovat na vyrovnané úrovni a pomoci mu překonat překážky.

### 5.3.3 Tereza

Tereza je 43 letá maminka, která byla při rozhovoru velmi klidná avšak ne moc výřečná a náš rozhovor byl nejkratší ze všech provedených. Respondentka byla stručná, ale výstižná a celkový dojem z rozhovoru je takový, že chce být vždy pro své děti oporou a děti nemají problém se jí svěřovat. Kladla důraz na jejich vzájemný vztah a to, že si jsou blízcí a nemají problém si navzájem svěřovat věci.

#### Strachy

Terezina dcera se v průběhu svého života potýkala se strachem ze tmy a z různých strašidel. Co se týče strachu, který se projevil na základě shlédnutí videa na internetu, tak se prohloubil strach ze tmy, který se znovu objevil. Dcera začala mít noční můry, velice málo spala.

#### Reakce matky

*„No hrozně mě to překvapilo. Věděla jsem, že se kouká na různé videa, ale nenapadlo mě, že by z toho mohlo vzniknout tohle, že by se mohla začít takto bát. Zároveň se mě to samotné dotklo, protože mi najednou došlo, jak moc může být zranitelná a jak může být internet nebezpečný. Byla jsem naštvaná a zděšená z toho, že taková videa jsou volně přístupná na internetu.“* U Terezy převažovalo překvapení a zděšení s naštváním. Uvědomění, že je její dcera internetem takto zranitelná v ní vyvolalo nepříjemné pocity. Získaný náhled na to, jak umí být internet nebezpečný byl stěžejní.

#### Typ obsahu

*„Koukala se na internetu na nějaká videa a narazila na nějaký sestřihy z hororových filmů. Upřímně jsem to moc nepostřehla, ale když jsem se ji na to zpětně zeptala, tak mi řekla, že se koukala na tohle.“* U Tereziny dcery se projevíly strachy na základě shlédnutí hororových videí. Jednalo se o sestřihy z hororových filmů.

#### Vzájemná důvěra a zájem matky

Na otázku, zda je Tereza zvyklá se svými dětmi komunikovat o jejich starostech a straších reagovala následovně: *„Ano, snažíme se spolu komunikovat o všem, co by ji mohlo trápit nebo z čeho by mohla mít strach. Myslím si, že nemá problém se mi svěřovat, protože se jí vždy snažím pomoci.“* Z této výpovědi jde cítit vědomí vzájemné důvěry z matčiny strany, která bezpochyby věří tomu, že její dcera nemá problém se jí svěřovat.



Zároveň má Tereza po incidentu s hororovými videi větší kontrolu nad internetovou aktivitou své dcery, nicméně jak sama říká „*ale důvěřujeme jí v tom, co na PC dělá. Občas se podíváme, co si stahuje, ale jsou to převážně nějaké písničky.*“ I tak dceři s partnerem důvěřují, co se její aktivity na internetu týče.

### **Prožitky matky**

„*No tak není mi to příjemný, když vím, že se bojí. Ve mně samotné to vyvolává nutkání jí od toho pomoci, takže se jí vždy snažím obejmout, uklidnit a vysvětlit jí, že se nemá čeho bát a snažíme se spolu dojít k závěru, že je to opravdu v pořádku a nemusí si s tím lámat hlavu. No je dobrá otázka, co si o tom myslím, protože do té doby než se stalo to s tím videem, tak jsem nad tím nikdy moc nepřemýšlela. Ale teď si myslím, že je fajn se aspoň víc kontrolovat, na co se kouká, když je na PC.*“ Opět můžeme konstatovat, že prožitky matky s sebou nesly negativní pocity a zkušenosti. Matka se snažila o utěšení dítěte, poskytnutí bezpečného prostoru a lásky. Projevy empatie a snaha o komunikaci strachu jsou nedílnou součástí Terezina přístupu, co se týče řešení situací s dětmi.

„*Je mi z toho úzko, protože je to přece ještě dítě a neměla by se bát. Nechci aby se bála. Není mi to příjemný a proto jdu za ní a obejmu ji, aby věděla, že jsem tu pro ni*“ Daná výpověď jen potvrzuje empatický přístup k dceři a jejím strachům a Terezin zájem o situaci.

### **Vliv**

Podle Terezy měly na shlédnutí hororových videí podíl dceřiní spolužáci a kamarádi. Sama Terezina dcera později matce přiznala, že si s kamarády videa přeposílají a hecují se, kdo se vydrží koukat nejdéle.

### **Projevy strachu dítěte**

Terezina dcera si prošla mnoha nočními můrami, které vedly k nedostatku spánku a poté i ke strachu z usnutí, jelikož se bála, že se jí špatné sny budou zdát znovu. Strach ze tmy v tomto období zesílil a vše se vázalo právě k nočním můrám. Jakožto přidružený projev strachu se objevila bolest hlavy, avšak tu Tereza přičítá nedostatku spánku u dcery. Strach a jeho projevy byly u respondentčiny dcery přítomny cca měsíc.

## **Soulad rodičů a nastavení hranic**

Respondentka považuje její a partnerům přístup k těmto věcem za souladný, ačkoliv podle ní je partner v tomto směru, co se týče kontrolování aktivity dcery na internetu atp., o něco přísnější než samotná Tereza. Avšak jsou v postupu jednotní.

*„Co se týče výuky, když měli online školu, tak tam byla prakticky celý den, protože dopoledne měla hodiny s paní učitelkou a odpoledne musela dělat úkoly. Což vedlo k tomu, že u PC seděla skoro celý den a sama už pak u něj ani nechtěla být. Ted' za normálního režimu si myslím, že je tam cca 2 hodiny denně.“* V tomto případě, co se týče nastavení hranic pobývání na PC Tereza vnímala, že její dcera kvůli online výuce pak už ani sama neměla zájem pobývat na PC a internetu, jelikož byla natolik vyčerpaná z práce na PC kvůli výuce, že již neměla zájem dál sedět u PC a vyhledávala jiné aktivity.

*„jsme domluvené, že tam nebude déle, než dvě hodiny denně, protože jinak by tam byla schopná být pořád a to nechci.“* Tereza s dcerou mají nastavenou hranici užívání PC a pobývání na internetu.

## **Strategie zvládání strachu**

*„Obejmu ji, popovídáme si o tom, čeho se bojí a snažím se jí vysvětlit, že mnoho věcí, co je na internetu není reálných. Zároveň, pokud se něčeho bojí, tak se na nás může kdykoliv obrátit a probereme to spolu.“* Tereza přistupuje k přímé podpoře dítěte a vyjadřuje mu svou lásku a nabízí bezpečný prostor, ve kterém se dítě může „schovat“, nabízí otevřenou komunikaci o problému a důvěrné prostředí, kde se dítě nemusí bát svěřit se rodičům.

*„Podle mě je důležité, aby věděla, že jsem tady pro ni. Že se nám může svěřit a že se nemá čeho bát. Snažím se ten strach nějak racionalizovat.“* Za důležité Tereza považuje projev důvěry vůči dítěti a možnost kdykoliv se na matku obrátit. Matka je tady tedy vždy pro dítě a nemá problém s ním probrat vše, co dítě potřebuje. Zároveň se snaží strachy racionalizovat.

*„To že jsem byla u ní a objímala ji, když to potřebovala, myslím si, že se díky tomu přestala vždycky bát rychleji, než kdyby na to byla sama. Zároveň jsme o všem vždy mluvily.“* Podle Terezy nejvíce fungovalo, když v přítomnosti prožitku strachu byla u dcery a objímala ji. Opět jsme tedy zpět u otázky nabídnutí bezpečného prostoru a tělesného kontaktu s rodičem(matkou). Otevřený rozhovor o problému byla též strategie, která Terezině dceři pomáhala s překonáním strachu.

### 5.3.4 Anna

Anna byla během rozhovoru uvolněná a když vzpomínala na danou situaci, bylo vidět patričné rozhořčení a zpětné naštvání na manžela, který prakticky zavinil, že jejich dcera viděla scény z parodie Kruh a začala mít strachy. Během rozhovoru se sama nad některými věcmi pousmála a výsledný pocit byl ten, že je ráda, že už vše přešli a dcera je beze strachů a může normálně spát.

#### Strachy

V průběhu života se Annina dcera potýkala se strachy ze tmy, ze smrti a z „bubáků“. Na základě shlédnutí videa se u Anniny dcery rozvinul strach z „bubáka“ Samary, kdy se dcera bála toho, že Samara přijde a zabije všechny členy rodiny, začala být úzkostná a měla problémy se spánkem.

#### Reakce matky

*„No byla jsem na manžela naštvaná teda... fakt pořádně, že ji neuhlídal a na ni vlastně taky, že mi to nechtěla říct takovou dobu, i když jsme dcerám nikdy nic jakoby neudělali, žádný tresty nebo tak... takže se neměla čeho bát, že mi to řekne. A taky samozřejmě jsem o ni měla strach a už jsem z toho taky začala pěkně vytvářet všelijaké děsivé scénáře, proč se tak chová. Zároveň mě to desně překvapilo, protože by mě nenapadlo, že se bude dívat na takovou věc, která se jí už od začátku nelíbila.“* Anna prožívala naštvání na manžela, že neohlídal dceru a kvůli němu se u dcery rozvinul daný strach. Zároveň negativní prožitky v podobě strachu o dceru a překvapení z celé situace. Anna svým způsobem nerozuměla dceři, proč se dívala tajně na něco, co jí nedělalo dobře a čeho se bála.

#### Typ obsahu

*„Manžel jel s dcerou sám na hory lyžovat, protože mladší dcera byla nemocná. Večer se koukal na nějaký film a videa a dcera viděla nějakou scénu. Pak nemohla spát, to se projevilo už na horách, takže s manželem přijeli domů, dcera nespala, pořád svítila, a nakonec vždycky přišla k nám do postele, ale nechtěla usnout, bála se.“*

*„Já to nejdřív nevěděla, až později nám dcera s manželem popsala scénu. Šlo o scénu z parodie na horor kruh – chápete ještě parodie prostě – no a v té scéně je taková ta děsivá postava samara, která se v jednu chvíli přemění na normální holčičku, že ji hlavní hrdinové zachránili.. no a pak se zase promění zpátky do své hnusné podoby a řekne dělám si prdel a pak na ně skočí.“* Za strach dcery Anny mohla hororová scéna z parodie na horor Kruh. Hororové video tedy mělo za následek vznik strachu u dcery a následné potíže se spaním.

## **Vzájemná důvěra a zájem matky**

*„otevřeně se o všem snažíme s dětmi mluvit, nikdy jsme s nimi neměli problém“* Anna je zastáncem otevřeného rozhovoru o problémech či strších a snaží se tuto strategii aplikovat při komunikaci s dětmi.

*„Asi až po 14 dnech, ani manžel nevěděl, že to vide shlédla, prostě se začala fakt chovat divně, nechtěla spát a měla pořád v noci takové strachy a obavy o sebe a o nás. Asi až po 14 dnech mi řekla, o co jde. Musela jsem ji fakt prosit v jednu dobu aby mi to řekla. Mlčela jak fučik, ale to proto, že věděla, že by se na takové věci neměla dívat.“* V tomto bodě bylo na Anně viditelné rozladění v rámci toho, že se jí dcera nesvěřila hned s tím, čím si prochází a jak sama tvrdí, musela z dcery pracně získávat informace, co se stalo, že se chová jinak, než jsou rodiče zvyklí. Zároveň snaha Anny o zjištění probíhajícího problému je pozitivním projevem zájmu o dceru a její prožitky.

### **Prožitky matky**

*„No, snažila jsem se být klidná, vysvětlit jí, že co viděla nebylo reálné, že se to nemůže stát. Jak nemohla spát, tak jsem si ji brala k nám do postele, abych mohla být u ní, aby se tolik nebála.“* Snaha o zachování klidu a o komunikaci s dcerou, kdy se matka pokoušela racionalizovat strach a vysvětlit dceři, že její strach je založen na neexistující postavě a situaci, tudíž se není čeho bát. Anna následně poskytovala dceři bezpečný prostor a blízkost, aby se dcera tolik nebála a byla schopná časem překonat své strachy.

*„Bylo to hodně nepříjemné, stresující... někdy takový pocit bezmoci no, jakože je prostě těžké jim vysvětlit, že se to nemůže stát... když to jakoby nemůžu přímo dokázat že.“* Anna sama prožívala vzniklou situaci s nepříjemnými pocity a s pocity bezmoci, jelikož si sama myslí, že je prakticky nemožné dokázat, že dané věci, co dcera viděla nejsou reálné, jelikož jí nemůže podat adekvátní důkazy, které by vyvrátily existenci daného „bubáka“.

### **Vliv**

Vliv na vznik strachu u Annině dcery měl manžel Anny, tatínek dcery, který si nedal pozor, zda je dcera v místnosti, když si pouštěl videa a filmy s hororovým obsahem. Znovu je na místě zmínit, že s touto situací byla Anna velice rozhořčena a naštvaná na manžela, kterému dávala vznik dceřina strachu za vinu.

## **Projevy strachu dítěte**

*„třásla nebo nechtěla jít sama čůrat na záchod“* Dcera měla problémy s tím, chodit sama za tmy na záchod a obecně se strachy třásla.

*„...dcera nespala, pořád svítila a nakonec vždycky přišla k nám do postele, ale nechtěla usnout, bála se.“* Dalším projevem strachu u dítěte byla nespavost, snaha o udržení světla, jelikož se bála tmy a toho, co ve tmě čeká a ve výsledku se snažila dcera vždy být v blízkosti rodičů a potřebovala s nimi usínat. Avšak usínání a samotný spánek byl pro dceru také problém.

## **Soulad rodičů a nastavení hranic**

Anna si myslí, že jsou s manželem v souladu, co se týče nastavní hranic a přístupu k pobývání dětí v kyberprostoru.

*„Neřekla bych, že máme striktní hranici, ale třeba během jídla telefony nepoužíváme, když jsme spolu tak taky ne... snažím se dceru vést k tomu, aby na něm nebyla před spaním, ale už jsem asi dost měkká :D takže doufám, že když je zhasnuto, tak se spí.“* Anna s dětmi mají nastavený určitý řád, co se týče požívání telefonů například u společného jídla, zároveň Anna dětem důvěřuje a tedy, pokud je v pokojíčku zhasnuto, tak předpokládá, že děti nejsou na telefonech a spí. Snaží se dceru vést k tomu, aby před spaním netrávila čas na internetu a telefonu.

## **Strategie zvládnutí strachu**

*„Jsem mu nablízku, objímám nebo hladím jej, povídáme si o tom“*, *„Být nablízku, věřit dítěti že se opravdu bojí, vysvětlovat“* Anna v případě strachů či jiných negativních prožitků nabízí dětem bezpečný prostor a možnost si o všem popovídat, možnost blízkosti a důvěry považuje za velice důležitou komponentu přístupu k dětem. Zároveň vysvětlování různých věcí je strategie, kterou Anna využívá, aby ulevila dětem od starostí.

*„Vždycky povídání a spaní v naší posteli“* Rozhovor o daných problémech a blízkost byla strategie, která nejvíce pomohla dceři Anny překonat její strach.

### 5.3.5 Hana

Hana byla během našeho rozhovoru velice stručná a neměla moc tendence rozvádět své odpovědi, nejsem schopna určit z čeho tato situace pramenila, nicméně co se týče informací z rozhovoru, získala jsem relevantní informace, které jsem následovně zanalyzovala a zhodnotila.

#### Strachy

Hana uvádí, že její dcera se v průběhu svého života často potýká s problémy se spánkem.

V návaznosti na prožitek strachu se strach opět manifestoval do problémů se spánkem. Strach byl prožíván v návaznosti na strašidelná a záhadná videa.

#### Reakce matky

*„Nedokážu to moc popsat, ale překvapilo mě to, že taková videa jí způsobila tohle... Nicméně víc asi popsat nedokážu.“* Hana prožívala strach svého dítěte pocitem překvapení z celé situace.

#### Typ obsahu

*„...kouká na záhadná a strašidelná videa ve smyslu TOP 10 nejstrašidelnějších míst na světě a tak“* Za vznik strachu u dítěte v tomto případě může shlédnutí strašidelných a záhadných videí, které se dceři nabízejí jako doporučená videa na YouTube.

#### Vzájemná důvěra a zájem matky

*„snažíme se s nimi řešit vše, co jde. Zajímá nás, co se jim honí v hlavičkách“* Hana projevuje zájem o to, co se jejím dětem odehrává v mysli a čím si zrovna prochází, empatický zájem o dítě je tedy její hlavní strategií. Zároveň využívá i otevřeného rozhovoru o problémech a různých věcech.

*„přišla s tím za námi sama, protože už se hodně bála“* Dcera přišla se svým strachem za matkou sama, protože už se bála natolik, že nebyla schopna se se situací vypořádat sama, což vypovídá o důvěře dcery k matce. Na tuto skutečnost navazuje pravděpodobně fakt, že matka pro dceru představuje důvěrnou osobu poskytující bezpečné prostředí pro sdílení nepříjemných věcí.

## **Prožitky matky**

*„Jasně, že jsem se to snažila pochopit, je to prostě zvědavá holka s tím asi nic moc nezmůžem“* Hana pociťuje vůči problému potřebu pochopit, jak se dcera cítí a co zrovna prožívá, zde shledávám tedy snahu o empatii a porozumění problému. Zároveň vyjadřuje smíření se s tím, že je dcera zvědavá a pravděpodobně se takové ještě mohou stát, jelikož zvědavosti dítěte nezabrání.

*„tak, je to obyčejná holka, co ráda zkoumá svět a je zvědavá... Co to ve mně vyvolalo?... No jak jsem říkala, překvapilo mě to, ale zároveň jsem se z toho nijak nehroutila, tohle se stane.. Tak jsme si o tom spolu promluvily a snažila jsem se ji pochopit.“* Hana pociťovala překvapení ze vzniklé situace, kdy se ale ovšem snažila zachovat chladnou hlavu a vzniklou situaci se snažila řešit s klidem a empatickým přístupem. O problému si s dcerou otevřeně promluvila a pokoušela se o jeho vyřešení a pochopení.

## **Vliv**

*„Pravděpodobně si to přeposílají s kamarády“* Matka si myslí, že vliv na shlédnutí videa měla vrstevnická skupina dcery, ve které si kamarádi přeposílají různá videa podobného typu.

## **Projevy strachu dítěte**

*„Přestala chtít chodit spát. Obecně nechtěla spát sama a spánku samotnému se vyhýbala, zůstávala dlouho vzhůru a tak.“* Hana vyzorovala, že dcera najednou odmítá usínat a spát sama, samotnému spánku se vyhýbala a později vyhledávala přítomnost rodičů.

*„Nespavost a myslím si, že na základě toho i bolesti hlavy.“* V návaznosti na nedostatek spánku a celkové unavení se u dcery projevíly bolesti hlavy. Nespavost považuje Hana za zásadní projev strachu, který u dcery přetrvával cca týden.

## **Soulad rodičů a nastavení hranic**

*„Ano, vesměs ano... On mi říká, že jsem na ni občas moc přísná, ale nijak v rozporu nejsme.“* Hana zmínila v rámci otázky na soulad partnerů svůj souhlas s tím, že s partnerem se snaží být jednotní, co se týče v přístupu a nastavování hranic u dítěte.

*„přijde mi to vhodné, vědět, na co se kouká, takže občas shlédnu, na co se kouká v historii a pak jaké má aplikace v telefonu“* Matka zároveň považuje za vhodné kontrolovat internetovou aktivitu dítěte, jelikož si myslí, že je dobré vědět, na co se dcera dívá, co si stahuje.

*„chceme to zlepšit tak, že zakoupíme iPhone, na kterém lze kontrolovat denní aktivitu. Ted' má pouze nastaveno, že 20:30 se vypne wifi a to znamená, že je čas jít spát.“* Hana s dcerou mají stanovenou jasnou hranici, kdy se vypíná internet, což znamená, že další možnost připojení k internetu dcera nemá a ví, že je čas se uložit do postele. Zároveň chtějí dceři pořídit iPhone, na kterém se dá kontrolovat celková aktivita na internetu a jednotlivých aplikacích, což by mělo v budoucnu fungovat jako další možná rodičovská kontrola.

### **Strategie zvládání strachu**

*„Snažím se jí vysvětlit, že se nemá čeho bát, obejmou ji, snažím se jí projevit lásku a to, že chápu, že má z něčeho strach.“* Hana v přístupu ke strachu své dcery zvolila empatický přístup, který se snaží o racionalizaci problému, snaží se tedy vždy vysvětlit, že se není čeho bát. Projevy lásky považuje za možnost, jak dát dceři najevo, že chápe její strach a že je to v pořádku.

*„ To je asi individuální a záleží na každém dítěti.“* Na otázku, co je podle Hany adekvátní strategie, jak dítěti dopomoci k překonání strachu odpověděla s důrazem na individualitu dítěte. Neodvážila se vyřknout nějaké obecně platné soudy, jelikož si myslí, že záleží na každém jediném dítěti a co jemu konkrétně pomáhá.

*„Právě ta láska, objetí, že věděla, že se na nás může vždy obrátit.“* Jakožto nejlepší možnost pro svou dceru a to, jak jí pomoci překonat strach, považuje Hana lásku, tělesný kontakt a vzájemnou důvěru, kdy dceři vytváří důvěrné prostředí pro sdílení pocitů.

## **5.4 Souhrn všech případů**

V následující podkapitole shrnu výsledky všech rozhovorů, co se týče vyvstalých kategorií, které se vyseletovaly na základě Interpretativní fenomenologické analýzy. V této kapitole shrnuji poznatky jednotlivých analýz do souhrnného celku.

Na základě analýzy rozhovorů bylo stanoveno **šest hlavních kategorií**, které zároveň přímo odpovídaly na výzkumné otázky, dále bylo stanoveno **pět vedlejších kategorií**, které byly na základě analýzy vyhodnoceny jako důležité a přínosné pro výzkum. Mezi **hlavní kategorie** se řadí: **strach, reakce matky, typ obsahu, vzájemná důvěra a zájem matky, prožitky matky**. Do vedlejších kategorií patří: **vliv, projevy strachu dítěte, soulad rodičů, strategie zvládání strachu a hranice**.



Téma **strachu** je stěžejním tématem právě kvůli tomu, že jsem se snažila zjistit s jakými strachy se děti potýkají. Z rozhovorů vyplynulo, že děti si procházejí v průběhu života různými strachy a projevy na prožitek nového strachu jsou vesměs stejné, jako v průběhu života.

**Reakce matky** je významná kategorie, jelikož popisuje subjektivní zkušenosti s reakcí matek na strach jejich dětí. Respondentky nejčastěji prožívají překvapení a velkou směsici negativních pocitů. Je velmi úzce spojena s kategorií **prožitky matky**, kdy se prolínají v mnoha aspektech.

**Typ obsahu** je kategorií, která nám určuje, jaký typ obsahu způsobil vznik strachu u dítěte. Zároveň **vzájemná důvěra a zájem matky** je důležitým aspektem, který vyjadřuje míru toho, jak moc dítě důvěřuje matce a je ochotno se jí svěřit se svými strachy. Zájem matky je stěžejní pro to, abychom zjistili, zda se matky zajímají o své děti a jejich internetovou aktivitu.

**Vliv** představuje kategorii, díky které jsme zjistili, kdo nebo co měl vliv na setkání dítěte s daným videem, jež obsahovalo podněcující obsah. Nejčastěji měli vliv na shlédnutí videa jež mělo podněcující obsah vrstevníci a kamarádi, ve dvou případech za to mohli sami rodiče.

**Projevy strachu dítěte a strategie zvládání strachu** jsou kategoriemi, které cílí na děti samotné. Projevy strachu u dětí jsou samozřejmě individuální, nicméně na základě výzkumu byl zjištěn průnik v jednotlivých reakcích a všechny matky uvádí, že jejich dítě mělo problémy se spánkem a noční můry. **Strategie zvládání strachu** ukazuje, jak matky řešily strachy svých dětí a co používaly za strategie, aby pomohly dětem strach překonat. Nejčastěji pomáhala blízkost rodičů, možnost bezpečného prostoru a objetí. Přítomnost rodiče a jeho blízkosti se tedy ukazuje jako nejúčinnější strategie, jak čelit strachu u dítěte.

**Soulad rodičů a nastavení hranic** obsahuje zjištění, kdy všechny respondentky vyjádřily, že jsou se svým partnerem v souladu, co se týče přístupu k dítěti a toho, jaké se nastavují hranice pro pohyb v kyberprostoru. Některé z respondentek vyjádřily, že jejich partneři jsou v daném přístupu přísnější nebo občas chtějí, aby partnerky byly více přísnější, co se týče nastavování hranic. Co se týče nastavování hranic mají to matky velmi individuální. Někdo má stanovené striktní časy, kdy se dítě musí odpojit od internetu, někdo zase nechává tuto věc na dítěti, zda bude respektovat přání rodiče anebo ne, poté však následuje setkání se s následky, kterým musí dítě čelit samo.

## 5.5 Odpovědi na výzkumné otázky

Daná podkapitola se věnuje odpovědi na výzkumné otázky. Odpovědi vyvstaly na základě analýzy rozhovorů. Budou zde zodpovězeny jednotlivé výzkumné otázky.

### *První výzkumná otázka: S jakými strachy u dětí se matky setkaly?*

Matky se ve většině případů setkaly u svých dětí se strachy ze tmy, smrti, různých strašidel a bubáků. U všech dětí prožitek strachu ze zhlédnutí videa na internetu způsobil nespavost, zároveň u většiny byly přítomny noční můry, odmítání spánku o samotě ve svém pokoji a nutnost být blízko rodičů, kde se děti cítily v bezpečí.

### *Druhá výzkumná otázka: Jak matky reagovaly na prožívání strachů u dětí?*

Naprostu všechny matky sdílely pocit překvapení ze vzniklé situace, ať už se jednalo o samotný vznik situace, tak vzhledem k faktu, že pouhé video způsobilo u jejich dítěte strach. Ve většině případů matky reagovaly směsicí nepříjemných pocitů. Konkrétně lze jmenovat například našťvanost vůči vzniku situace ve smyslu: „*Jak je vůbec možné, že se tohle stalo?*“. Další z přítomných reakcí byl strach o dítě, zda bude mít vzniklá situace dopad na dítě popřípadě jaký.

### *Třetí výzkumná otázka: Jaký typ videí způsobil u dětí strach?*

V rámci mého výzkumu jsem přišla na fakt, kdy strach u dětí způsobily různé typy videí. Jednalo se o hororová, záhadná, strašidelná videa, ale také o pornografický obsah. Nelze tedy určit jednoznačného činitele. Nicméně všechna takto obsahově zaměřená videa lze označit za podněcovatele strachu.

### *Čtvrtá výzkumná otázka: Jak matky vnímají strachy svých dětí?*

U jedné z pěti respondentek jsem se setkala s častým tématem bagatelizace dětského strachu, avšak v průběhu rozhovoru nabyla sebereflexe a uznala, že strachy své dcery asi bagatelizuje až moc a mohla by s tímto přístupem něco udělat, aby se zlepšil.

Zbýlé čtyři respondentky nezávisle na sobě prokázaly zájem o dětské strachy, vnímají je jako problém, který je potřeba řešit a také jako věc, u které chtějí, aby co nejdříve zmizela.

Jako negativní věc shledávají fakt, že nejsou schopny svým dětem vysvětlit, že věc, které se bojí, není skutečná. Snaží se objekty strachů i svých dětí racionalizovat, ale uvědomují si, že to ne vždy je ku prospěchu.

Všechny respondentky se snaží o empatický přístup, který dodá dítěti důvěru v rodiče a poskytne bezpečný prostor.

***Pátá výzkumná otázka: Diskutují matky se svými dětmi jejich strachy?***

Všechny respondentky potvrzují, že se svými dětmi diskutují jejich strachy a obecně vše, co by je kdy mohlo trápit a s čím by mohly mít problém. Všechny matky přistupují k otevřenému rozhovoru o problému. Opět se všechny pokouší o empatický přístup, který je doprovázen racionalizací strachů, kdy otevřený rozhovor považují za tu nejlepší možnost. Poukazuje to i na vzájemnou důvěru mezi matkami a dětmi.

***Šestá výzkumná otázka: Jak se matky cítí, když vidí, že má jejich dítě strach?***

Prožitky při dětských straších korelují částečně s reakcí na zjištění, že dítě prožívá strach. Matky prožívají překvapení a mnoho negativních pocitů (naštvaní, smutek, zděšení, strach z následků, bezmoc...). Matky prožívají i pochopení pro dětské strachy, ale uznávají, že je někdy těžké se do dětské situace vcítit, jelikož některé strachy nepovažují za sěžejní, avšak až na jednu matku se u žádné z respondentek neprojevila tendence k bagatelizaci strachů. Matky nabízejí svým dětem bezpečný prostor plný lásky, který po zpětném doptávání se na detaily pomáhá i jim samotným. Tudíž, matky, které poskytují dítěti své objetí, blízkost a lásku, mají tendenci tuto strategii samotné vyhledávat, jelikož se u dítěte cítí dobře a mají pocit, že jej drží díky své blízkosti v bezpečí.

Za velmi zajímavé zjištění zároveň považují fakt, že ani jedna z matek nepocítila potřebu konzultovat strachy svého dítěte s odborníkem. Všechny matky usoudily, že i přes to, že projevy strachu a samotný strach dítěte nebyly ze začátku vůbec příjemné, zvládly situaci ukočírovat sami a nebyla potřeba navštívit odborníka. Zároveň nestanovily prakticky žádná opatření, aby po konfrontaci s videi s podobným obsahem nedošlo k opětovnému vyvolání strachu.

## 6 Diskuze

Hlavním úkolem této práce je popsat osobní zkušenost a prožitky matek s dětskými strachy, které byly vyvolány v prostředí kyberprostoru za pomoci různých videí, jež jsou volně dostupná na internetu. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak matky prožívají danou skutečnost, jak se cítí ve chvílích, kdy vědí, že jejich děti prožívají strach, jak na danou situaci reagují. Vedlejším cílem bylo také zjistit, jaká videa způsobují u dětí strach, jak se u dětí strachy projevují a kdo nebo co má vliv na shlédnutí videí, která mohou v dítěti způsobit prožitek strachu. V předchozích kapitolách jsem představila zjištění z jednotlivých rozhovorů, které jsem každý samotně rozebrala a zanalyzovala. Poté následovala souhrnná zjištění na základě analýzy všech rozhovorů a v neposlední řadě jsem odpověděla na výzkumné otázky, které jsou stěžejní částí mé diplomové práce.

Přijde mi adekvátní zde ještě znovu zmínit určité limity výzkumu, které by mohly poskytnout určité hranice pro nakládání se zjištěnými výsledky analýzy.

V případě této práce vnímám jako značný limit počet respondentek i přes fakt, že pro IPA analýzu je počet pěti respondentek adekvátním počtem, jsem toho názoru, že větší rozsah výzkumného souboru by přinesl větší možnost pro podložení dat.

Teoretická část pojednává o strachu obecně a zasazuje ho do existence v běžném lidském životě. Hned v samém počátku teoretické části zmiňuji fakt, že strach je emoce a v případě, že překlene pomyslnou hranici přijatelnosti je na místě prožitku strachu věnovat náležitou pozornost a zabývat se podstatou, která vyvolala reakci na podnět. V tomto případě zabývat se videem (obsahem videa), které u dítěte vyvolal prožitky strachu (Vymětal & kol., 2007). Následně můžeme volně přejít k významu strachu. Strach je v lidských životech přítomen už od prvopočátku vývoje lidské rasy, jelikož se jedná o významného životního činitele. Riemann (2013) ve své publikaci zmiňuje proměnlivost objektů strachu, které se v závislosti na vývoj populace značně a přímo úměrně vývoji mění a vyvíjí stejně, jako samotná lidská rasa. Kdy dané tvrzení naprosto odpovídá proměnlivosti strachů v rámci pojetí dané koncepce v této diplomové práci. Současná situace, kdy děti mají přístup k technologickému vybavení naprosto podporuje možnost vzniku strachu na úplně nové druhy podnětu a zároveň se snižuje možnost kontroly, kdy rodiče přichází o možnost kontroly aktivity jejich dětí na internetu, ačkoliv je spousta možností, jak aktivitu kontrolovat, nemůžeme zde mluvit o úplné kontrole.

Strategie zvládnutí strachu jsou individuální úplně stejně, jako člověk sám. Není tedy divu, že na základě výzkumu jsem schopna tvrdit, že strategie zvládnutí strachů jsou odlišné

na základě temperamentu dítěte úplně stejně, jako strategie zvládnání strachu, které jsou založeny na temperamentu matek dětí. Mé tvrzení je v tomto případě podporováno teorií, kterou zastává Rogge (1999). Teorie říká, že temperament je důležitý právě z toho důvodu, že je vrozeným aspektem jedince a formuje v nás například odolnost vůči strachu.

Ashoori & Bidjari (2015) ve svém výzkumu kladou důraz na míru vztahu a vzájemnou důvěru mezi rodičem a dítětem. Zmiňují důležitost a markantní vliv rodičovského přístupu na vývoj dítěte, kde je důležitou komponentou i vznik pojetí strachu u dítěte na základě rodičovského přístupu. V tomto případě jejich tvrzení pozitivně koreluje se zjištěným faktem, kdy z výzkumu vyplynula skutečnost, kdy se děti ve všech případech potřebují při svých prožitcích strachu přiblížit rodičům, přiblížit se jejich přítomnosti a být v bezpečném prostoru, který jim rodič, jakožto objekt poskytuje. Vzájemná důvěra mezi dítětem a rodičem je stěžejní pro následující nakládání se strachem. Dítě, které se nesvěří svému rodiči se strachem může pravděpodobně prožívat strach jistou měrou silněji a mít náročnější průběh.

Vágnerová (2012) zmiňuje ve své publikaci vznik strachu ze smrti, jež se začíná formovat kolem osmého roku věku dítěte. Zmíněná informace může být považována za obecně platnou, jelikož i v rámci mého výzkumu byl potvrzen případ, kdy se dítě bálo smrti, strach ze smrti se u něj projevoval v průběhu jeho života v závislosti na různé situace. Strach ze smrti blízkých se objevil i v důsledku shlédnutí hororového videa, kdy se dítě bálo, že si pro něj přijde „bubák Samara“ a unese jeho nebo jeho rodiče a pak je zabije.

Strach sám o sobě se vyznačuje mnoha negativními prožitky, mnoha negativními emocemi. V návaznosti na tuto informaci považuji za adekvátní zmínit negativní prožitky matek, které se potýkali se strachem u svých dětí. Většina matek pociťovala strach z následků, které může mít prožitek strachu u jejich dětí. V rámci strachu z následků se dostavovala i bezmoc a plno dalších, nepříjemných emocí jako například naštvanost na celou situaci (Vymětal, 2004). Co se týče projevů strachů, tak Vymětal (2004) zmiňuje velkou plejádu fyziologických odpovědí na strach, jako například tachykardie, zrychlené či zpomalené dýchání, sucho v ústech atp. Do daného výčtu bych se nebála přidat právě i problémy se spánkem a noční můry, které byly v rámci výsledků výzkumu zastoupeny největším počtem. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že sama po prožitcích strachu mám problémy se spánkem a procházím si nehezkými sny, což by mohl být podnět pro další výzkum. Zjistit, jak prožitek strachu ovlivňuje spánek u dospělých jedinců a u dětí. Dalo by se tím náležitě porovnat, zda existuje jakási paralela v rámci prožitku strachu u dětí a dospělých.

Carl Rogers (1961) položil základní kámen myšlenky, kdy tvrdí, že mezi stěžejní mechanismy zvládnutí strachu patří jistota a důvěra, kterou rodič poskytuje dítěti. Bezpodmínečná láska má dodávat dítěti odhodlání a sebedůvěru. S danou myšlenkou nemohu jinak, než souhlasit, jelikož se potvrdila i v rámci mého výzkumu. Kdy matky uvádějí, že jejich dětem nejvíce pomáhaly projevy lásky, blízkosti rodičů, kdy se mohly přijít přitulit, kdy mohly spát v noci s rodiči. Výsledky výzkumu v tomto směru naprosto přímo korelují s daným Rogersovým tvrzením. Rogers ve stejném díle popisuje tři základní pilíře vztahu s klientem, které jsem si v rámci práce dovolila vztáhnout i na vztah rodič-dítě. Za pilíře je považována empatie, kongruence a bezpodmínečné přijetí. Pojetí této koncepce daným směrem se na základě výsledků výzkumu projevilo, jako vhodné a správně aplikované. Empatie byla ve výsledcích výzkumu nejčastěji zmiňována společně s bezpodmínečným přijetím jako strategie, díky kterým se matky dokáží přiblížit svému dítěti, když má strach. Nabídnou mu pochopení a lásku, kdy k těmto dvěma projevům se volně naváže i zmíněná kongruence, tedy autenticita matky. Matky se snaží s dětmi jejich strachy otevřeně komunikovat a podávat vysvětlení dané situace.

Ainsworth (2015) ve své publikaci zmiňuje základní typy emočního připoutání dítěte, kdy si trůfám tvrdit, že bezpečně připoutaný typ, byl typem, který ve výzkumu měly všechny děti ve vztahu ke své matce. Soudím tak dle výpovědí matek, které ve výzkumu uvedly, že svým dětem důvěřují, snaží se jim ponechávat prostor pro jejich autenticitu, ale zároveň si stanovili vzájemné hranice, které děti bez problému respektují. Zároveň matky uvedly, že vnímají vzájemnou důvěru mezi sebou samými a jejich dětmi.

Pokud vezmeme v potaz dané vývojové období staršího školního věku, pak zde vyvstává otázka vrstevnických skupin. Na základě výzkumu se podařilo z části potvrdit myšlenku významnosti vrstevnických skupin a vrstevníků obecně. I přes to, že výzkumná zjištění jsou spíše negativního charakteru – díky analýze se podařilo zjistit, že vliv na sledování videí různého typu mají i vrstevníci – stále to podporuje myšlenku, jak jsou sociální vztahy důležitou komponentou dospívání (Vágnerová, 2012; Langmeier & Krejčířová, 2006; Upton, 2011).

Význam rodičů a jejich přístupu k dítěti je velice důležitý, pokud se chceme pohybovat v žádoucí míře vývoje, která je pro dítě prospěšná. Díky výzkumu se podařilo zjistit, že matky, jež se účastnily výzkumu se pokoušejí pro své děti vytvářet bezpečný, důvěrný prostor plný lásky a bezpodmínečného přijetí. Pro matky samotné je velice důležité, aby jejich děti věděly, že se mohou kdykoliv svěřit se svými starostmi a strachy. Matky prožívají strachy svých dětí také strachem, zároveň se u nich projevuje empatická snaha o vyřešení

problému a snaha o poskytnutí porozumění strachu dítěte. Daná zjištění podporují teorie Ashoori & Bidjari (2015), Rogge (1999) a Plummer (2013).

### **Limity výzkumu**

Za limity výzkumu považuji následující fakta. Bylo by na místě danou problematiku zmapovat z pohledu otců, protože se jejich pohled na věc může značně lišit, avšak nemusí. Zároveň by mohlo být za limit výzkumu považován fakt, kdy respondentky, které jsou účastnicemi výzkumu vypovídali o zkušenosti pouze s dcerami. Chybí tedy zkušenosti se strachy synů. Zároveň za limit výzkumu považuji to, že jsem nebyla schopna sehnat respondenty z řad psychologů, kdy mým názorem je, že jejich pohled na problematiku a jejich výpovědi na dané téma by byly značným přínosem, jenž by mohl dopomoci vytvoření jakýchsi doporučení, co dělat, když se rodiče setkají s tímto problémem u svých dětí. Jistým limitem by mohla být i skutečnost, že mi některé respondentky odmítly nahrávání rozhovorů, avšak vzhledem k jejich vstřícnosti to nijak neovlivnilo můj výzkum a rozhovor byl přepisován hned během našeho telefonátu. Zároveň byly ochotné se kdykoliv opět spojit, kdyby bylo potřeba ještě zpětné dotazování, kvůli nejasnostem či nově vyvstalým otázkám.

Dalším limitem mého výzkumu mohl být můj subjektivní pohled na problematiku a má očekávání v rámci výzkumu směrem k rodičům. Zároveň si troufám tvrdit, že danou možnost jsem se snažila, co nejvíce eliminovat adekvátní sebereflexí, kdy jsem své pocity z výzkumu konzultovala s kolegy z psychologie, kteří se mi pokusili dát náhled na věc a v určitých směrech mi byla jejich „supervize“ velmi nápomocná. Osobně jsem se potýkala nejvíce s tím, abych nesoudila rodiče, kteří přiznali, že strachy svých dětí bagatelizují. Celý tento proces a mé myšlenky jsou popsány v kapitole **5.2 Sebereflexe výzkumníka**.

Mimo jiné by se za limit výzkumu považovat i má první zkušenost s Interpretativní fenomenologickou analýzou. Kdy je možnost, že jsem nepostupovala úplně správně, nemusela jsem být plně schopna adekvátní sebereflexe atp. K první zkušenosti s IPA analýzou se váže i časový limit jednoho z rozhovorů, který trval pouze 35 minut, což by se v rámci IPA analýzy dalo považovat za nedostatečné v rámci výtěžnosti informací.

Jistým limitem práce může být i otázka zobecnitelnosti zjištěných informací, proto se opět vracíme k faktu, kdy větší výzkumný soubor by mohl dopomoci k lepšímu zobecnění zjištěných informací, v tomto případě, za skutečnosti pouze pěti respondentek se neodvažuji

pouštět do tvorby obecně platných závěrů. Výsledky výzkumné práce jsou tedy sepsány s cílem popsat pouze zkušenosti a prožitky výzkumného souboru.

Zároveň je namístě zmínit i limit rozmanitosti výzkumného souboru. Pracovala jsem pouze s matkami, i přes původní záměr, který byl značně odlišný. Zastávám názor, že by bylo vhodné se daným tématem zabývat hlouběji a prozkoumat tuto problematiku i z pohledu otců a popřípadě i klinických psychologů, kteří měli v péči dětského klienta s tímto problémem. Díky hlubšímu prozkoumání tohoto typu by se mohlo dosáhnout velmi zajímavých výsledků, které by mohli vést k možnosti zobecnění zjištění a vytvoření jakéhosi doporučení pro rodiče, kteří se u svých dětí potýkají s podobou skutečností.

Jak již zmiňuji výše v limitech výzkumu, pro budoucí výzkumníky bych doporučila více rozmanitý výzkumný soubor, zahrnout pohledy a prožitky jak matek, tak otců. Využila bych i možnosti zapojit kolegy psychology do výzkumu, jelikož jejich pohled na danou problematiku by mohl přinést mnoho podstatných zjištění a poznatků. Určitě bych se zaměřila na větší počet respondentů a pravděpodobně bych se pokusila držet se spíše kvalitativního zkoumání daného fenoménu. Téma dětských strachů obecně se dá posunovat mnoha směry a osobně jej hodnotím, jako stále aktuální a na zjištění velice výtěžné, tudíž by stálo za to se jím nadále věnovat a pokoušet se zjištění dostávat na nové a nové úrovně, které by mohly vést k možnosti zobecnění informací a k tvorbě dalších publikací a článků, které by obohatily akademickou obci.



## 7 Závěr

Na základě výsledků výzkumu lze stanovit několik závěrů, které pojednávají o subjektivní zkušenosti matek se strachy jejich dětí. Zároveň lze stanovit závěr v otázce, jaký obsah u dětí vyvolával strach a kdo měl na danou zkušenost vliv.

Zkušenost matek je ovlivněna jejich přístupem k dětským strachům, matky se obecně snaží empatizovat s dětmi a chtějí jim poskytnout důvěryhodné a bezpečné místo, kde se děti mohou svěřovat a kam se mohou přijít schovat, pokud se jim zrovna děje něco nepříjemného v životě. Matky využívají pro zmírnění strachu strategii otevřených rozhovorů o problému, kdy se dětem pokoušejí vysvětlit, že strach, který prožívají nemusí být založen na skutečných událostech a objektech. Racionalizace je jedním z hlavních přístupů, který je využíván pro boj se strachem dítěte.

Nejčastějším obsahem, který vyvolal u dítěte strach byla videa, jež byla tematicky zaměřena na hororové, záhadné a strašidelné obrazy, nicméně jsme se nevyhnuli i zjištění, že jedno z dětí shlédlo pornografické video, které v něm vyvolalo silné strachy, doprovázené somatizací strachu v podobě bolesti hlavy. Nejvíce zastoupenou reakcí na strach byla nespavost a přítomnost nočních můr a děsů, které poté vedly k velké únavě, k odmítání spát osamoceno v pokoji a k vyžadování blízkosti rodičů, kteří poskytují bezpečný prostor.

Velký vliv setkání se s podněcujícím obsahem měli vrstevníci, avšak ve dvou případech mohli za vznik strachu rodiče a videa, na která se dívali.

Zkušenost matek s tím, že jejich děti prožívají strach je opředena reakcí, jež ve všech případech obsahovala překvapení ze vzniklé situace, mnoho negativních pocitů, mezi které se řadí například naštvanost, bezmoc nebo strach z následků a dopadů na dítě.

Všechny matky vnímají vzájemnou mezi nimi a dětmi za skutečnost, která je v pořádku a je velmi důležitá v rámci řešení problémů a strachů. Všechny dotázané respondentky uvedly, že se svými strachy za nimi děti přišly a svěřily se jim s daným trápením.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že matky, potažmo oba rodiče, se zajímají o aktivity dítěte, které se pohybuje v kyberprostoru. Mají nastavené jisté hranice, popřípadě hranice přenastavili po setkání se s problémem strachu u dítěte.

Za zajímavé zjištění považují fakt, že ani jedna z respondentek neuvažovala nad odbornou konzultací dětských strachů, jelikož usoudily, že situaci zvládnou sami, bez cizí pomoci.

## 8 Souhrn

Tématem mé práce jsou dětské strachy vznikající v kyberprostoru z pohledu matek. Jelikož samotné téma se jeví, jakožto velmi obecné, určila jsem si vývojové období dítěte, kterým jsem se v práci zabývala. Konkrétně se jedná o období staršího školního věku. Obecně se mou prací snažím zjistit subjektivní zkušenost matek s dětskými strachy, jak je vnímají, jak prožívají situaci, kdy se jejich dítě bojí a konkrétně, jak vnímají dětské strachy, jež pramení z pohybu v kyberprostoru. Dané téma jsem si zvolila z důvodu jeho aktuálnosti. Během posledních dvou let byla drtivá většina společnosti usazena do home-office a k online výuce, tudíž děti byly rázem nuceny trávit na počítačích značně více času. Z tohoto důvodu zasazení tématu do kyberprostoru mi přišlo jako adekvátní pro současnou dobu.

Tato práce je rozdělena na dvě části, tedy na část teoretickou a část výzkumnou. První kapitola teoretické části se zaměřuje na definici strachu, jeho odlišení oproti fobii a úzkosti. Zaměřuje se na to, jak může strach vznikat a jak se projevuje, zároveň se kapitola zaměřuje i na možnosti, jak strachu předcházet.

Druhá kapitola je poměrně obsáhlejší, jelikož se zabývá vývojovým stádiem staršího školního věku a popisuje emoční, kognitivní, sociální vývoj a význam sexuality. Tato kapitola je zarámována do konceptu Vágnerové (2012), která charakterizuje interval vývojového období staršího školního věku, jakožto věk druhého stupně na základní škole. Její koncept tedy nejvíce vyhovuje rozpětí mého výzkumného souboru, kdy byla přidána tolerance jednoho roku věku s ohledem na možný odklad školní docházky.

Třetí kapitola je věnována samotnému kyberprostoru. Jeho definici, rysům a rizikům.

Ve výzkumné části představuji fenomenologicky zaměřený výzkum, který se zabývá subjektivní zkušeností matek a jejich vnímáním a prožíváním strachů u jejich dětí. Výzkum byl realizovaný za pomoci IPA analýzy. První polovina výzkumné části je věnována obecným náležitostem výzkumu, kterými jsou například formulace výzkumného problému, výzkumná metoda, výzkumný soubor či samotný popis Interpretativní fenomenologické analýzy.

V druhé polovině výzkumné části se věnuji výsledkům výzkumu. Je zde uvedena ukázka z analýzy dat, sebereflexe výzkumníka, která je nedílnou součástí IPA analýzy, jednotlivé případy a celkový souhrn všech případů.

Data byla sesbírána za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, kdy soubor tvoří celkem pět respondentek. Výstupy z rozhovorů jsou prezentovány formou jednotlivých případů, na které tedy naléhá souhrnná analýza.

## Zdroje

- 1) Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation (Classic edition).
- 2) Ashoori, M., & Bidjari, A. F. (2015). Fears and their Manifestation in 10-12 Year-old Girls' Paintings in Zanjan County. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.021>
- 3) Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál
- 4) Bastl, M., Gruberová, Z. (2013). Kyberprostor jako „pátá doména“?. *Vojenské rozhledy: Czech military review*. 4:10-21, získáno 5.2.2022 z <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=586389>
- 5) Baštěcká, B., Mach, J., & kol. (2015). *Klinická psychologie*. Praha: Portál
- 6) Bauckhage, C., Hadiji, F., & Kersting, K. (2021). How Viral Are Viral Videos?. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 9(1), 22-30. získáno 5.2.2022 z <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14598>
- 7) Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- 8) Bryant, R. (2001). What kind of space is cyberspace? In *Minerva – An internet journal of philosophy*, 5(2001), získáno 5.2. 2022 z <http://minerva.mic.ul.ie/vol5/cyberspace.pdf>
- 9) BUSH, George. *The National Strategy to Secure Cyberspace* [online]. Washington D.C.: The White House, 2003
- 10) Buss, D. M. (Ed.). (c2005). *The handbook of evolutionary psychology*. John Wiley.
- 11) Carver, P. R., Egan, S. K., & Perry, D. G. (2004). Children who question their heterosexuality. *Developmental Psychology*, 40(1), 43-53. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.1.43>
- 12) Černá, A. (2013). *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Grada.
- 13) Čírtková, L. (2008). *Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]*. Grada.
- 14) Dočekal, D., Müller, J., Harris, A., & Heger, L. (2019). *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Mladá fronta.

- 15) Eccles, J. S., Lord, S., & Buchanan, C. M. (1996). School transitions in early adolescence: What are we doing to our young people? In J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, & A. C. Petersen (Eds.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context* (pp. 251–284). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- 16) Eckertová, L., & Dočekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Computer Press.
- 17) Ekman, P. (2015). *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých* (přeložil Eva NEVRLÁ). Jan Melvil Publishing.
- 18) Flavell, J. H. (1985). *Cognitive development* (2nd ed). Englewood Cliffs: PrenticeHall
- 19) Greenfield, S. (2016). *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: BizBooks.
- 20) Grunbaum, J.A., et al. (2002). Youth risk behavior surveillance- MMWR Surveill. Summ., 51(4), 1-62
- 21) Gutman, L. M., & Eccles, J. S. (2007). Stage-environment fit during adolescence: Trajectories of family relations and adolescent outcomes. *Developmental Psychology*, 43(2), 522–53
- 22) Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2008). Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-analytic Review of Cross-sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441-455. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00629>
- 23) Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Portál.
- 24) Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha: Maxdorf
- 25) Hulanová, L. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Triton.
- 26) Hulanová, L. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Triton.
- 27) Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- 28) Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press
- 29) Janošová, P. (2012). *Dívky a chlapci ve školní třídě*. In *Aktuální trendy ve výchovném poradenství: sborník příspěvků ze semináře*. Liberec: TU, Centrum dalšího vzdělávání, 16-23.

- 30) Josselson, R. (1989). Identity development in adolescence and its implications for adulthood. *Adolescence psychiatry*, Vol.XVI, Chicago: University of Chicago Press
- 31) Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, a kol. (2013). *Kvalitativní analýzatextů: čtyři přístupy k analýze textu*. Brno: Masarykova univerzita.
- 32) Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy k analýze textu*. Brno: Masarykova Univerzita
- 33) Kožíšek, M., & Písecký, V. (2016). *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Grada Publishing.
- 34) KUEHL, Daniel T. *From Cyberspace to Cyberpower: Defining the Problem*
- 35) Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing
- 36) Levine, L. E., & Munsch, J. (2016). *Child development from infancy to adolescence*. Los Angeles: Sage.
- 37) Levy, P. (2001). *Cyberculture*. University of Minnesota Press.
- 38) Matějček, Z., Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H.
- 39) McCrindle, (nedat.). Gen Z and Gen Alpha infographic update. Získáno 14.2.2022 z: <https://mccrindle.com.au/insights/blogarchive/gen-z-and-gen-alpha-infographic-update/>.
- 40) Medved'ová, L. (2002). Súvislosti premenných agresivity a zložiek depresie v ranej adolescencii. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa* 37, 3-11
- 41) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- 42) Morgan, N. (2016). *Průvodce stresem pro náctileté*. Slovart.
- 43) Nelson-Field, K., Riebe, E., & Newstead, K. (2013). The Emotions that Drive Viral Video. *Australasian Marketing Journal*, 21(4), 205-211. <https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2013.07.003>
- 44) Nicholas, M., Veresov, N., & Clark, J. C. (2021). Guided reading – Working within a child's zone of proximal development. *Learning, Culture and Social Interaction*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2021.100530>
- 45) Obinna, E., & Kabari, L.G. (2018). Generations of internet (Past, Present and Future). *International journal of computer applications*. Získáno 15.2.2022 z

- [https://www.researchgate.net/profile/Eva-Obinna/publication/332130982\\_Generations\\_of\\_Internet\\_Past\\_Present\\_and\\_Future/links/5ca26f6d45851506d73ac4c5/Generations-of-Internet-Past-Present-and-Future.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Eva-Obinna/publication/332130982_Generations_of_Internet_Past_Present_and_Future/links/5ca26f6d45851506d73ac4c5/Generations-of-Internet-Past-Present-and-Future.pdf)
- 46) Ottis, R., & Lorents, P. (2010). *Cyberspace: Definition and Implications*. Academic Conferences International Limited. Získáno 9.2.2020 z <https://www.proquest.com/docview/869617247?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- 47) Pascual-Leone, J. (1970). A mathematical model for the transition rule in Piaget's developmental stages. *Acta Psychologica*, 32, 301-345
- 48) Piaget, J. (1999). *Psychologie inteligence*. Praha: Portál
- 49) Plummer, D.M. (2013). *Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: Cvičení pro mladší školní věk*. Praha: Portál
- 50) Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. Portál.
- 51) Riemann, F. (2013). *Základní formy strachu*. Praha: Portál
- 52) Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin
- 53) Rogge, J.U. (1999). *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál
- 54) Rogge, J.U. (1999). *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál
- 55) Říčan, P. (2014). *Cesta životem (3.vyd.)*. Praha:Portál.
- 56) Selye, H. (1998). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Journal of neuropsychiatry and clinical neuroscience*
- 57) Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál
- 58) Sýkora, M. (2013). Trestní postih cyberstalkingu. In: *Acta Universitatis Carolinae* 4. 4/2012 – Kybernetická kriminalita. Praha: Karolinum.
- 59) Šmahaj, J. (2014). *Kyberšikana jako společenský problém: Cyberbullying as a social problem*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 60) Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Triton.
- 61) Thórová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- 62) Upton, P. (2011). *Developmental psychology. Critical thinking in psychology*. Exeter: Learning Matters.
- 63) Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie – Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum

- 64) Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- 65) Vasta, R., Haith, M. M., & Miller, S. A. (1999). Child psychology: the modern science (3rd ed). New York: John Wiley
- 66) VITOUŠOVÁ, M. et al. (2007). Pronásledování hodnocení a řízení rizika (metoda SAM) v poradenské praxi Bílého kruhu bezpečí. Praha: Bílý kruh bezpečí.
- 67) Vymětal, J. (2004). Úzkost a strach u dětí. Praha: Portál
- 68) Vymětal, J. (2007). Speciální psychoterapie (2. přeprac. a dopl. vyd). Praha: Grada Publishing.
- 69) Wolf, D. (2018). Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie. Praha: Grada Publishing.
- ZDROJE
- 70) Zhao, H. (2021). Cyberspace & sovereignty. World scientific book získáno 9.2.2022 z [https://www.worldscientific.com/doi/epdf/10.1142/9789811227790\\_0001](https://www.worldscientific.com/doi/epdf/10.1142/9789811227790_0001)
- 71) Zickuhr, K. (2010). Generations 2010: Pew Internet and American Life Project. získáno 15.2.2022 z <http://pewinternet.org/Reports/2010/Generations-2010.aspx>



## **Seznam příloh**

1. Abstrakt diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas
4. Struktura polostrukturovaného rozhovoru

## **PŘÍLOHA 1:**

### **Abstrakt diplomové práce v českém jazyce**

**Název práce:** Dětské strachy v kyberprostoru z pohledu matek u dětí v období staršího školního věku

**Autor práce:** Bc. Lenka Dvořáková

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Šmahaj, PhD.

**Počet stran a znaků:** 80, 152 222 znaků

**Počet příloh:** 4

**Počet titulů použité literatury:** 71

#### **Abstrakt (800-1200 zn.):**

Předmětem práce je subjektivní zkušenost a prožitky matek, které se setkaly u svých dětí se strachy, jež vznikly na základě shlédnutí videa na internetu. Cílem je popsat prožitky a reakce matek, které se vážou k dané skutečnosti. Zároveň je cílem zjistit, jaký obsah je podněcující ke strachu a jaké jsou projevy strachů u dětí. Ve výzkumu aplikuji Interpretativní fenomenologickou analýzu pro zjištění stěžejních témat, která jsou pro zúčastněné respondentky nejdůležitější a esenciální.

Výzkumem bylo zjištěno, že nejčastější reakcí matek na prožitky strachu u jejich dětí je překvapení a nepříjemné pocity, které se týkají především pocitu bezmoci a naštvanosti vůči vzniklé situaci. Typ obsahu, který podněcuje dětské strachy byl ve videích různý, nejčastěji se jednalo o hororová, záhadná či jinak strašidelná videa, v jednom případě se jednalo i o videa s pornografickým obsahem. Za velmi zajímavé považuji zjištění, že i přes intenzivní prožitky strachů u většiny dětí se ani jedna z matek nerozhodla pro konzultaci s odborníkem, vsadily na své vlastní schopnosti a důvěrný a blízký vztah s dětmi.

**Klíčová slova:** dětské strachy, kyberprostor, matky, prožitky matek, starší školní věk

## **PŘÍLOHA 2:**

### **Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce**

**Title:** Children's fears in cyberspace from the perspective of mothers in older school aged children

**Author:** Bc. Lenka Dvořáková

**Supervisor:** PhDr. Jan Šmahaj, PhD.

**Number of pages and characters:** 80, 152 222 characters

**Number of appendices:** 4

**Number of references:** 71

#### **Abstract (800-1200 characters):**

Subject of this work is subjective experience of mothers, which had to deal with their child's fears. Which formed after their kids watched specific kind of videos on the internet. Purpose is to describe experiences, feelings and reactions of mothers which were exposed to this situation. Meantime it is important to answer the question of what kind of content initiates fear and what are the kids' expressions of fears in these situations. I apply Interpretative phenomenological analyse to identify main subject's matter which were the most important for the research respondents.

Research has found that the most common reactions of the mothers to their kids' experience were uncomfortable feelings and surprise which lead to specially to anger and helplessness against the situation. The content which leads to child's fear were various, usually the videos were horror, mysterious or frightening in one case pornographic. I consider quite interesting the fact that despite of the intensity of experience in majority of kids none of the mothers sought for help of expert. They counted on their own ability to help their kids to overcome the fears.

**Key words:** children's fears, cyberspace, mothers, experience of mothers, older school age

## PŘÍLOHA 3.: STRUKTURA INFORMOVANÉHO SOUHASU

---



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Filozofická  
fakulta



### Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

#### Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu v rámci magisterské diplomové práce

**Název práce:** Dětské strachy v kyberprostoru z pohledu rodičů u dětí v období staršího školního věku

**Autor práce:** Bc. Lenka Dvořáková

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Dobrý den,

jsem studentkou pátého ročníku oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci.

V rámci své magisterské diplomové práce se zabývám tématem dětských strachů v kyberprostoru z pohledu rodičů u dětí v období staršího školního věku.

Výzkum k mé práci bude spočívat v rozhovorech s rodiči o daném tématu.

Na začátku rozhovoru seznámím účastníky výzkumu s mou prací s vizí mé práce a s jejími cíli. Co bude následovat a jak asi bude naše následující spolupráce vypadat.

Výzkum bude probíhat pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru. Budu mít připravený set otázek, které spolu budeme postupně diskutovat. Otázky se budou týkat daného tématu dětských strachů a jak je, jako rodič prožíváte.

**Prosím, berte na vědomí, že rozhovor bude nahráván z důvodu zpětného přepisu dat pro mou práci. Data a záznamy, které pořídím, budou zcela anonymní, každému respondentovi bude přiřazen unikátní kód, který ošetří anonymitu jedince.**

**Informace využiji pouze pro účely mé práce.**

**Máte právo vyžadovat výsledky výzkumu. Máte právo kdykoliv vyjádřit změnu názoru s účastí na výzkumu.**

**Záznamy z rozhovorů budou uchovány jen po nezbytně dlouhou dobu, poté budou smazány.**



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Filozofická  
fakulta



KATEDRA  
PSYCHOLOGIE  
UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Kontakt: Bc. Lenka Dvořáková

E-mail: [lenka4.dvorakova@gmail.com](mailto:lenka4.dvorakova@gmail.com), [dvorle02@upol.cz](mailto:dvorle02@upol.cz)

---

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti ve výzkumu k magisterské diplomové práci s názvem „Dětské strachy v kyberprostoru z pohledu rodičů u dětí v období staršího školního věku“.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou **anonymní a nebudou** využity k jiným účelům než k účelům vytvoření magisterské diplomové práce.

Rovněž беру na vědomí, že mohu kdykoliv vyjádřit změnu svého postoje a účast na výzkumu přerušit.

Jsem seznámena s možností vyžadovat výsledky výzkumu po ukončení psaní magisterské diplomové práce.

Dne: .....

Jméno a příjmení respondenta: .....

Jméno a příjmení autora: .....[.....](#)

## PŘÍLOHA 4.: STRUKTURA POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

### POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR:

**KÓD:**

**PŘEZDÍVA:**

Faktické informace:

- Pohlaví dítěte
- Věk dítěte
- Do které chodí dítě třídy
- Počet sourozenců
- Rodič: maminka/tatínek
- Věk rodiče:

Otázky rozhovoru:

1. S jakými strachy se potýkalo/potýká vaše dítě?
2. (Co konkrétně strachy vyvolalo?)
3. Jaký obsah, který vyvolal strach, dítě shlédlo?
4. Kolik mu v tu dobu bylo let?
5. V jakém to bylo období (prázdniny, začátek školního roku)?
6. Jak se dítě k tomuto obsahu dostalo?
7. Dostalo se k němu samo nebo na to měl vliv někdo jiný?
8. Jak jste zjistil/a, že dítě takový obsah shlédlo?
9. Svěřilo se Vám dítě se svými strachy?
10. Jste zvyklí s dětmi mluvit o jejich starostech? Svěřují se vám?
11. Jak se u dítěte strach projevoval?
12. Jak jste se cítil/a vy, když jste to zjistila?
13. Jak jste na prožívání strachu u vašeho dítěte reagoval/a?
14. Jak vnímáte strachy Vašeho dítěte? Co to ve Vás vyvolalo? Co si o tomto problému myslíte?
15. Jak dlouhé bylo období, kdy byl strach přítomen?
16. Má dítě stále nějaké projevy strachu?
17. Hovoří o tom s vámi dítě?
18. Kontrolovali jste někdy aktivitu Vašeho dítěte na internetu?
  - a. Pokud ANO – proč a jakým způsobem
  - b. Pokud NE – proč?
19. Jste s partnerem v souladu, co se týče kontroly aktivity dítěte na internetu?
20. Mělo dítě nějaké fyziologické doprovody při prožitcích strachu, po prožití strachu? (průjem, pomočování, bolesti hlavy, atp.)
21. Objevila se u Vás nějaká hranice, kdy jste si řekli, že byste měli řešit, co se stalo?
22. Vyhledali jste odbornou pomoc?
  - a. Pokud ANO - Proč?
  - b. Pokud NE - Proč?
23. (pokud jste na otázku 20 odpověděli ANO) → Jak jste se cítil/a po vyhledání odborné pomoci pro své dítě? Co to ve vás způsobilo za pocity?  
Jakou formou odborná pomoc probíhala?  
Jak to vnímalo vaše dítě?  
Jak se měnili projevy u dítěte?  
Pomohlo to dítěti?

Jak to dítěti pomohlo?

24. Co děláte, když se Vaše dítě bojí?
25. Jak se cítíte, když vidíte, že má vaše dítě strach? Co v takovémto případě děláte?
26. Co si myslíte, že jde udělat, abyste pomohli dětem překonat strach?
27. Co fungovalo u vašeho dítěte nejvíce?
28. Má vaše dítě telefon/tablet/stolní PC/Notebook?
29. Kolik času průměrně asi stráví připojeno na internetu?
30. Máte rodičovskou kontrolu nad stahovanými aplikacemi a obsahem, se kterým dítě přichází do kontaktu?
31. Víte, jaká je hlavní aktivita, kvůli které je dítě připojeno k internetu?
32. Máte stanovenou nějakou časovou hranici, kterou když dítě překročí, už se musí „odpojit“ a být po zbytek dne bez možnosti pobývání v kyberprostoru?
  - a. Pokud ANO – kolik minut/hodin cca? (V kolik hodin/ po kolika hodinách se musí odpojit?)
  - b. Pokud NE – proč?
33. Kolik času denně strávíte vy sami na internetu? (minuty/hodiny)