

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ŠIKANA A OSTRAKIZACE DĚTÍ
PROSTŘEDNICTVÍM SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

Autor práce: Petruška Litvanová

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kocíková, MBA, LL.M.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2025

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 1632/5b, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Petruška Litvanová

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: České Budějovice

Název bakalářské práce: Šikana a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Bullying and Ostracising of Children through Social Media Networks

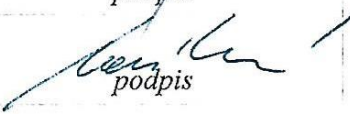
Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kocíková, MBA

Datum zadání bakalářské práce: duben 2024

Cíl bakalářské práce:

1. Hlavním cílem bakalářské práce je charakterizovat problematiku šikany a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí.
2. Vedlejším cílem je návrh postupu při zjištění výskytu šikany nebo ostrakizace, a to z pozice šikanovaného dítěte i z pozice rodiče.

Student: Petruška Litvanová	30.4.2024 datum	 podpis
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kocíková, MBA	30.4.2024 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	6.5. 2024 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	9.5. 2024 datum	 podpis
Rector: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	13.5. 2024 datum	 podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval(a) samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucí(ho) a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Zuzaně Kocíkové, MBA, LL.M. za velmi cenné rady, připomínky a metodické vedení práce, které si velmi vážím. Dále bych ráda poděkovala i své rodině, která mě po celou dobu studií podporovala.

ABSTRAKT

LITVANOVÁ, P. *Šikana a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2025. 70 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kocíková, MBA, LL.M.

Klíčová slova: kyberšikana, ostrakizace, sociální sítě, prevence, odborná pomoc

Bakalářská práce pojednává o znacích a podobách kyberšikany a zmiňuje pojem ostrakizace. Je vyspecifikováno online prostředí a jeho největší rizika. Popisuje psychické a sociální dopady. Současně je navrženo řešení při zjištění této problematiky.

Empirická část bakalářské práce je zpracována formou dotazníkového šetření, ve kterém se zkoumá, jak moc jsou rodiče informováni o kyberšikaně, jak se dá takovému problému předcházet a zda vědí, kam se mají obrátit pro odbornou pomoc.

ABSTRACT

LITVANOVÁ, P. *Bullying and Ostracising of Children through Social Media Networks: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2025. 70 pgs. Supervisor: Mgr. Zuzana Kocíková, MBA, LL.M.

Key words: cyberbullying, ostracism, social media, prevention, professional help

The bachelor's thesis discusses the signs and forms of cyberbullying and mentions the concept of ostracism. It specifies the online environment and its most significant risks. It describes the psychological and social impacts. At the same time, a solution is proposed when this issue is identified.

The empirical section of the bachelor's thesis is conducted in the form of a survey, which investigates the level of awareness among parents regarding cyberbullying, potential preventative measures for such issues, and their knowledge of where to seek professional assistance.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	11
2 Základní pojmy	12
3 Sociální sítě	14
3.1 Druhy sociálních sítí a jejich využití dětmi	15
3.2 Rozdělení sociálních sítí a jejich specifické vlastnosti.....	16
4 Kyberšikana.....	18
4.1 Společné znaky šikany a kyberšikany	18
4.2 Šikana	19
4.3 Rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou.....	19
4.4 Druhy kyberšikany	21
5 Právní rámec kyberšikany	26
6 Bezpečnostní opatření	28
6.1 Vzdělávání dětí o online bezpečnosti	28
6.2 Reakce a postupy při podezření na kyberšikanu	30
7 Organizace, které se zabývají řešením kyberšikany	33
8 Empirická část.....	36
8.1 Cíl průzkumu.....	36
8.2 Dotazníkové šetření.....	36
8.3 Zpracování a analýza dat	37
9 Vyhodnocení dotazníku	38
10 Shrnutí dotazníkového šetření.....	57
Závěr	59
Seznam použitých zdrojů	62
Seznam grafů.....	66
Seznam příloh.....	67

Přílohy	68
---------------	----

Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje na stále aktuálnější fenomén kyberšikany a ostrakizace v online prostředí. Digitální svět je pro děti a dospívající snadno dostupný, avšak často nedokáže plně rozpoznat jeho rizika. Práce definuje základní pojmy související se šikanou, kyberšikanou a ostrakizací, přičemž se zaměřuje na jejich projevy, stadia a možné důsledky. Pozornost je rovněž věnována ostrakizaci, která ačkoliv není tak často diskutována jako kyberšikana, může být pro dítě stejně škodlivá a představuje prvotní fázi šikanování. Dále se bakalářská práce zaměřuje na trestněprávní aspekty této problematiky v českém právním systému.

Sociální sítě dnes hrají významnou roli v životě dětí a dospívajících. Staly se prostředím, kde mladá generace sdílí své zážitky, navazuje vztahy a hledá uznání. Vedle pozitivních aspektů, které digitální svět nabízí, však nelze přehlédnout jeho rizika. Šikana a ostrakizace získaly v online prostředí nové formy, které mohou být pro oběti obzvláště závažné. Virtuální prostředí poskytuje agresorům anonymitu, umožňuje snadný přístup k oběti a výrazně urychluje šíření negativních informací.

Kyberšikana zahrnuje celou škálu nežádoucích projevů, od zasílání urážlivých zpráv a šíření lživých informací až po neoprávněné zveřejňování citlivých materiálů. Specifickou formou je také ostrakizace, je sice méně viditelná, ale může mít stejně negativní dopad. Dítě, které je systematicky ignorováno, vylučováno ze skupinových diskusí nebo nezváno k online aktivitám, se může cítit osamělé, bezmocné a odcizené. Obě tyto formy negativního chování mohou vést k psychickým obtížím, včetně úzkosti, depresím. V krajních případech může dojít k sebepoškození či sebevraždě.

Anonymita a široký dosah internetu vytvářejí prostředí, kde si útočníci mohou dovolit chování, které by v reálném světě nebylo tolerováno. Rodiče, školy i širší společnost přitom často obtížně rozpoznávají projevy těchto jevů a hledají způsoby, jak na ně účinně reagovat. Problematika šikany a ostrakizace v digitálním světě proto nevyžaduje pouze psychologický a sociální přístup, ale i právní řešení. V českém právním řádu se kyberšikana týká zejména trestního zákoníku, zákon č. 40/2009 Sb., který postihuje činy jako pomluva, nebezpečné vyhrožování, stalking či neoprávněné nakládání s osobními údaji. I přesto je v praxi obtížné pachatele identifikovat a získat potřebné důkazy.

Empirická část této práce bude zaměřena na dotazníkové šetření mezi rodiči dětí ze základních škol. Cílem je zjistit, zda jsou dostatečně informováni o problematice kyberšikany a ostrakizace, zda umí rozpoznat jejich příznaky a jak by v případě podezření měli postupovat. Výsledky šetření budou následně použity pro návrhy preventivních opatření, která by mohla pomoci dětem lépe se orientovat v online prostředí a snížit riziko negativních dopadů těchto jevů.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je charakterizovat problematiku kyberšikany a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí. Online prostředí totiž poskytuje specifické podmínky, které mohou přispívat k realizaci šikany, a to mnohem snadněji než v reálném světě. Další důležitou otázkou je míra povědomí rodičů o této problematice, zda si uvědomují závažnost kyberšikany a ostrakizace a jaké možné důsledky těchto jevů mají dopad pro psychický stav jejich dětí.

Vedlejším cílem práce je navrhnout vhodné postupy, jak reagovat v případě zjištěné kyberšikany či ostrakizace. Práce se zaměřuje na doporučení pro samotné děti, jejich rodiče i další dospělé osoby, kterým by se dítě mohlo svěřit s tímto problémem.

Empirická část této bakalářské práce je realizována formou dotazníkového šetření. Zkoumá úroveň informovanosti rodičů o kyberšikaně a ostrakizace na sociálních sítích a jejich schopnost rozpoznat příznaky těchto jevů u svých dětí. Výsledky šetření budou analyzovány a prezentovány pomocí grafů, čímž umožní lepší přehlednost a interpretaci získaných dat.

2 Základní pojmy

Šikana

Šikana představuje agresivní formu chování, kterou vykonává jeden nebo více aktérů s cílem opakovaně, vědomě a úmyslně ublížit jiné osobě. Toto jednání může mít fyzickou, psychickou nebo sociální povahu. Klíčovým rysem šikany je nerovnost sil,¹ která se projevuje tím, že agresor či skupina agresorů má výrazně větší moc, ať už fyzickou, psychickou, sociální nebo jinou, než jejich oběť. Tato nerovnováha znemožňuje oběti efektivní obranu a často vede k opakovanému vystavování nepřátelskému či ponižujícímu chování.² Výsledkem může být dlouhodobý stres, úzkost nebo další negativní dopady na psychické i fyzické zdraví šikanovaného jedince.

Ostrakizace

Ostrakizaci lze považovat za specifickou formu agresivního chování, která sdílí charakteristiky šikany a kyberšikany. Jedná se o sociální proces, při němž je jednotlivec nebo skupina vyloučena či izolována z určité komunity.³

Kyberšikana

Kyberšikana vykazuje obdobné znaky jako tradiční šikana, jde o opakované a dlouhodobé útoky, které oběť vnímá jako mimořádně škodlivé. I zde existuje nerovnost sil, jelikož oběť se nedokáže účinně bránit. Hlavním rozdílem je však prostředí, v němž kyberšikana probíhá, ta se odehrává výhradně v online prostoru.⁴

Sociální síť

Sociální síť představují internetové platformy umožňující uživatelům vytvářet osobní profily, sdílet obsah a vzájemně komunikovat. Umožňují publikaci různých forem multimediálního obsahu, jako jsou texty, fotografie či videa, přičemž nastavení soukromí umožňuje regulaci přístupu k těmto informacím. Sociální síť dnes významně ovlivňuje mezilidskou komunikaci, vzdělávání, profesní sféru i trávení volného času.

¹ ECKERTOVÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. s. 64.

² ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ, Pavlína. *Jak na šikanu*. Pro rodiče. Praha: Grada, 2010. s. 21.

³ JANOŠOVÁ, Pavlína; KOLLEROVÁ, Lenka; ZÁBRODSKÁ, Kateřina; KRESSA, Jiří a DĚDOVÁ, Mária. *Psychologie školní šikany*. Psyché. Praha: Grada, 2016. s. 21.

⁴ ČERNÁ, A. a kol. *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 34-35.

Dítě

Nejzásadnějším mezinárodním dokumentem v oblasti ochrany práv dětí je Úmluva o právech dítěte, kterou přijala Organizace spojených národů v roce 1989. Česká republika se k ní připojila formou ratifikace v roce 1991 a od té doby se zavazuje její principy uplatňovat ve své národní legislativě. Úmluva o právech dítěte definuje dítě jako každého jedince mladšího osmnácti let, pokud právní řád nestanoví dosažení zletilosti dříve.⁵ V České republice je věková hranice pro trestní odpovědnost stanovena nad 15 let.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku v §126 charakterizuje dítě jako osobu mladší osmnácti let.⁶

⁵ *Úmluva o právech dítěte a související dokumenty*. [Praha]: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2016. ISBN 978-80-7421-120-1. s. 3.

⁶ ČESKO. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009, částka 11. Dostupné také z WWW: <<https://www.e-sbirka.cz/sb/2009/40?zalozka=text>>. ISSN 1211-1244. s. 382

3 Sociální síť

Sociální síť představují propojené systémy jednotlivců či skupin, které umožňují vzájemnou komunikaci, sdílení informací a budování vztahů.⁷ V tradiční sociologické perspektivě jsou vnímány jako soubor vazeb mezi lidmi, které se formují na základě společných zájmů, profesních vztahů, rodinných pout či dalších sociálních faktorů.

V digitálním prostředí představují sociální síť interaktivní online platformy, které uživatelům umožňují vytvářet osobní profily, navazovat kontakty, sdílet obsah a komunikovat prostřednictvím různých forem digitální interakce.⁸ Internetové sociální síť, jako jsou Facebook, Instagram nebo LinkedIn, přenášejí mezilidské vztahy do virtuálního prostoru, kde se propojují lidé z celého světa.

Sociální síť se staly nedílnou součástí každodenního života dětí a dospívajících. Umožňují snadnou komunikaci, sdílení zážitků, rozvoj kreativních dovedností a přístup k informacím. Přesto s sebou nesou i významná rizika, která mohou negativně ovlivnit psychický i sociální vývoj dítěte.

- **Pozitivní stránky sociálních sítí**

Sociální síť mají řadu pozitivních stránek a v první řadě nabízí možnost komunikace a budování vztahů. Děti tak mohou zůstat v kontaktu se svými kamarády a rodinou, což posiluje jejich sociální vazby. Mohou rozvíjet svoji kreativitu, tvořit videa, sdílet své úspěchy, učit se tak novým dovednostem. S tím souvisí i to, že sociální síť poskytují přístup k velkému množství vzdělávacích materiálů, zajímavým projektům a odborným informacím. Děti se mohou snadno připojit do skupin se společnými zájmy, zapojit se do diskuzí a zároveň přijímat i rady od ostatních, které je mohou budovat.

⁷ HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. s. 27.

⁸ HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. s. 40.

- **Negativní dopady a rizika**

Nadměrné používání může ovlivnit školní výsledky⁹, narušit spánkový režim a vést k problémům se soustředěním. Velmi nebezpečné je srovnávání se s životy influencerů. Děti je mohou vidět jako dokonalé osoby a dokonce je považovat za svůj vzor. To může vést k pocitům méněcennosti a narušení sebevědomí.

Děti bohužel nedokáží rozpoznat nebezpečí a nerozumí důsledkům zveřejňování citlivých údajů. Sdílí informace, které mohou být zneužity k manipulaci, vydírání nebo k dalším nekalým praktikám, včetně trestných činností.

Velkou hrozbou je kyberšikana a ostrakizace. Děti jsou na sociálních sítích vystaveny šikaně, zesměšňování nebo vyloučení z online komunit, což může vést k psychickým problémům, úzkostem či depresím.¹⁰

3.1 Druhy sociálních sítí a jejich využití dětmi

Sociální sítě nejsou jednotnou skupinou platform, ale lze je rozdělit podle zaměření a funkcí. Děti a dospívající je využívají především k zábavě, komunikaci s vrstevníky a budování vlastní identity.

- **Obecné sociální sítě** slouží ke sdílení osobních zkušeností, fotografií a statusů. Děti a teenageři zde často hledají sociální uznání a zpětnou vazbu. Nejrozšířenějšími platformami jsou Facebook, Instagram a Snapchat.
- **Sítě pro sdílení videí** hrají klíčovou roli v zábavě a sebevyjádření mladých lidí. Krátká videa na TikToku nebo streamování na YouTube, jsou mezi dětmi velmi populární.
- **Komunikační aplikace** jsou velmi oblíbené, jelikož umožňují rychlou výměnu zpráv a hlasových hovorů. Nejčastěji používané aplikace mezi dětmi a mladistvými jsou WhatsApp, Messenger a Discord.
- **Herní sociální sítě** nejsou tak bezpečné, jak by se mohlo zdát. Platformy jako Twitch nebo Roblox kombinují online hry s interakcí mezi hráči, což u dětí

⁹ ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada, 2015. s. 41.

¹⁰ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. s. 69.

podporuje komunitní život, ale může vést i k nebezpečným kontaktům s neznámými lidmi.

- **Anonymní a diskuzní platformy** mohou být velmi zákeřným nástrojem. Děti a teenageři často využívají aplikace jako Reddit, Yik Yak nebo ASKfm, které jim umožňují anonymně sdílet názory, což ale může zvyšovat riziko kyberšikany.

3.2 Rozdělení sociálních sítí a jejich specifické vlastnosti

Typy sociálních sítí ve vztahu k dětem lze rozdělit podle jejich zaměření a způsobu využití. Děti a dospívající využívají různé druhy platform k zábavě, komunikaci, učení i sebevyjádření.

- **Facebook** patří mezi nejznámější sociální síť. Ačkoliv je v pravidlech registrace, že si mohou účet zřídit osoby, kterým bylo již 13 let¹¹, tak se zde pohybuje i věkově mladší generace. Je to velmi jednoduché, jelikož se dá pozměnit při registraci datum narození. Facebook slouží ke komunikaci mezi uživateli, sdílení multimediálních dat, prohlubují se sociální vztahy a nechybí ani online zábava.
- **Messenger** umožňuje komunikaci s přáteli, vrstevníky, lze skrze něj posílat multimediálních zprávy, fotografie a podporuje rovněž volání zdarma.
- **WhatsApp** je další oblíbenou aplikací pro zasílání zpráv a není problém si zařídit i skupinové chaty, zasílat fotografie, rovněž podporuje videohovory.
- **Discord** byla původně herní chatovací platforma, nyní je populární i mezi mladými mimo herní komunitu.¹²
- **Instagram** je místem ke sdílení fotografií a videí s možností filtrů a úprav.

¹¹ Jak na Facebooku nahlásit dítě mladší 13 let In: *Facebook* [online]. [cit. 2025-03-01]. Dostupné z <https://www.facebook.com/help/157793540954833/?locale=cs_CZ>.

¹² BOONE ASHWORTH. Jak používat Discord: návod pro začátečníky. In: *Wired* [online]. 4.7.2024, AM [cit. 2025-03-01]. Dostupné <<https://www.wired.cz/clanky/jak-pouzivat-discord-navod-pro-zacatecniky>>.

- **TikTok** se stal velmi oblíbenou sítí. Krátká videa často doprovázená hudbou by se mohla zdát zcela neškodnou volbou. Opak je pravdou a jak přímo obsah hodnotí E-bezpečí, tak se spíše jedná o bezpečnostní hrozbu. Mohou se zde objevovat nebezpečné výzvy, ale i kyberšikana.¹³
- **YouTube** je velmi známá platforma pro sdílení videí, kde děti sledují influencery nebo tvoří vlastní obsah.
- Herní sociální sítě **Roblox** a **Minecraft**. Pozitivní je na nich to, že se jedná o kreativní hry, kde děti mohou budovat světy a spolupracovat. Problém spíše nastává v tom, že u hry tráví příliš mnoho volného času a to se odráží v jejich chování.¹⁴ Rizikem je v tomto případě možnost online setkání s neznámými lidmi a nevhodnými hráči, kteří mohou ovlivnit negativním způsobem své spoluhráče. U některých her je možnost mikrotransakcí, jedná se o platby ve hrách, což může vést k nekontrolovanému utrácení.

Sociální sítě dnes představují nedílnou součást každodenní komunikace a sdílení informací. Umožňují rychlou interakci, budování vztahů a přístup k nekonečnému množství obsahu a informací. Zatímco pro dospělé mohou být efektivním nástrojem k propojení s přáteli či profesní prezentaci, u dětí a dospívajících přináší jejich používání nejen výhody, ale i značná rizika. Jedním z nejzávažnějších problémů, který se s digitálním světem pojí, je kyberšikana.¹⁵

¹³ KAMIL KOPECKÝ. TikTok rizikový je, děti z něj ale neodejdou. In: E-Bezpečí [online]. 18.03.2023, [cit. 2025-03-01]. Dostupné < <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3171-tiktok-rizikovy-je-deti-z-nej-ale-neodejdou> >.

¹⁴ UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI SPOLU S ÚŘADEM VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY. Počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí roste a každý osmý chlapec má sklony k nadměrnému hraní her. In: *Vláda České republiky* [online]. 9.5.2023, PM [cit. 2025-03-01]. Dostupné <<https://vlada.gov.cz/cz/ppov/zavislosti/media/pocet-deti-s-problematickym-uzivanim-socialnich-siti-roste-a-kazdy-osmy-chlapec-ma-sklony-k-nadmernemu-hrani-her-205078/#>>.

¹⁵ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. s. 71.

4 Kyberšikana

Děti a dospívající jsou obzvláště zranitelní při používání sociálních sítí, protože se stále vyvíjejí jejich kognitivní, emoční a sociální dovednosti. Existuje několik klíčových rizik spojených s jejich online aktivitou. Mezi velkou hrozbu se řadí kyberšikana. Agresor může svou oběť napadat prakticky kdykoli a kdekoli.¹⁶ Útoky často probíhají na sociálních sítích, v chatovacích aplikacích nebo prostřednictvím anonymních zpráv a e-mailů. Mezi nejčastější formy patří verbální urážky, ponižování, šíření pomluv, vydírání či sdílení citlivých informací bez souhlasu oběti.

Závažnost kyberšikany spočívá v tom, že oběť nemá možnost se útokům jednoduše vyhnout, jako je tomu u běžné šikany ve škole. Počet diváků je navíc často mnohem vyšší a ponižující obsah se může šířit během několika minut mezi stovky či tisíce lidí, což může vést k dlouhodobým psychickým následkům, jako je úzkost, deprese či snížené sebevědomí.

4.1 Společné znaky šikany a kyberšikany

Šikana a kyberšikana sdílejí několik společných rysů, které je důležité rozpoznat pro efektivní prevenci a intervenci. Dá se říci, že vzájemně na sebe navazují,¹⁷ obě dvě formy šikanování jsou důkladně promyšlené.

- **Záměrnost a opakovanost** - v obou případech jde o úmyslné chování zaměřené na ublížení oběti, které se velmi často opakuje.
- **Nerovnováha sil** - agresor má nad obětí převahu, což může být fyzická síla, sociální postavení nebo technologické dovednosti.
- **Negativní dopady na oběť** - oběti mohou trpět psychickými problémy, jako je úzkost, deprese nebo snížené sebevědomí.
- **Sociální izolace** - oběti se často stahují do ústraní a vyhýbají se dalším sociálním kontaktům.

¹⁶ HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. s. 48

¹⁷ ECKERTO VÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. s. 64

- **Přítomnost svědků** - v obou případech mohou být přítomni svědci, kteří mohou situaci ignorovat, podpořit agresora nebo pomoci oběti. Přirozeně je dobré podpořit oběť, jelikož by si každý měl uvědomit, že by se něco podobného mohlo stát i jemu,¹⁸ tudíž bude dobré agresora zastavit.

4.2 Šikana

Základním dokumentem, podle kterého se školy řídí v případě výskytu šikany, je Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních z roku 2016.¹⁹ Šikana je charakterizována jako agresivní jednání, které může být vedeno nejen proti žákovi, ale rovněž skupině nebo učitelům. Především je založena na vědomé a úmyslné snaze někomu ublížit fyzicky, po emociální stránce a zároveň i sociálně.

Šikana v sobě nese ještě další znaky, které spočívají především v nepoměru sil a bezmocnosti šikanovaného. Charakterizuje se rovněž jako přímá nebo nepřímá.

- **Přímá šikana** je skutečně velmi rozsáhlá, zahrnuje veškeré prvky fyzického násilí, bití, kopání, způsobuje bolest například bodáním, nebo pálením.²⁰
- **Nepřímá šikana** se orientuje na vyloučení jedince z kolektivu, tudíž se s ním nikdo nebaví, nechce s ním nikdo spolupracovat ani kamarádit se.²¹

4.3 Rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou

Klasická šikana se odehrává tváří v tvář a je omezená na fyzický svět, zatímco kyberšikana se šíří v online prostoru,²² je často anonymní a její dopad může být rozsáhlejší a trvalejší.

¹⁸ KAVALÍR, Aleš (ed.). *Kyberšikana a její prevence: příručka pro učitele*. Plzeň: Pro město Plzeň zpracovala společnost Člověk v tísni, pobočka Plzeň, 2009. s. 45

¹⁹ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013 – 2025 [cit. 2025-02-27]. Dostupné z WWW: < <https://msmt.gov.cz/file/38988/> >.

²⁰ ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ, Pavlína. *Jak na šikanu. Pro rodiče*. Praha: Grada, 2010. s.21.

²¹ ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ, Pavlína. *Jak na šikanu. Pro rodiče*. Praha: Grada, 2010. s.22.

²² BURDOVÁ, Eva a TRAXLER, Jan. *Bezpečně na internetu*. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014. s. 12

- **Prostředí**

Šikana probíhá ve fyzickém světě. Děti se s ní mohou setkat prakticky kdekoli, kde se pohybují, ve škole, ve sportovních či jiných klubech, na hřišti, na kroužcích nebo i na táborech.

Kyberšikana se odehrává výhradně v online prostředí skrze sociální sítě, chaty, e-maily, hry nebo i webové stránky.

- **Forma útoku**

Šikana se projevuje přímo fyzickým útokem, kdy dochází k cílenému ublížení, které působí bolest nebo může být zacílena na ničení osobních věcí. Po verbální stránce se projevuje nadávkami, nevhodnými poznámkami a ponižováním. Po sociální stránce se projevuje ignorací jedince a pomluvou.

Kyberšikana je zákeřnější v tom, že se v online prostoru rychleji šíří.²³ Urážlivé zprávy, vydírání, zveřejňování citlivých informací včetně videí nebo šíření falešných profilů se tak dostane mezi větší počet uživatelů.

- **Anonymita**

Pokud se jedná o klasickou šikanu, tak oběť zná svého agresora, případně jeho obdivovatele a spoluúčastníky.

Kyberšikana dává možnost zůstat v anonymitě, což samozřejmě ztěžuje identifikaci, kdo stojí za tímto aktem.

- **Dostupnost oběti**

Klasická šikana je omezená na konkrétní místo a také i načasování. Agresor si vytipuje nejbezpečnější možnost, aby při své aktivitě nebyl přistižen.

Kyberšikana bohužel nemá žádné omezení a oběť nemá možnost úniku ani si najít bezpečnou skrýš. Útoky mohou probíhat kdykoliv, v kteroukoliv hodinu, prakticky non-stop.

²³ ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Psyché. Praha: Masarykova univerzita, 2013. s. 27

- **Důkazy**

Šikana se dá složitě prokázat, pokud nebudou svědci. Důkazy jsou méně hmatatelné a oběť může spoléhat na svědky, ale ne vždy se najdou odvážlivci, kteří se postaví na stranu šikanované osoby. Častokrát se bojí, že by dopadli úplně stejně a chtějí tomu předejít, tudíž mlčí.

Kyberšikana má potenciálně velké publikum a to díky sdílení obsahu na internetu. Důkazy se dají zajistit díky digitálním stopám, zkopírovat zprávy, příspěvky a vytvořit screenshoty. Ačkoliv jsou důkazy, agresor může zůstat stále skrytý a tudíž nezjistitelný.

- **Dopad na oběť**

V tomto případě není nutné rozlišovat, zda se bude jednat o klasickou šikanu nebo kyberšikanu. Obě dvě verze způsobí takovou újmu, že se oběť cítí izolovaná, nepotřebná a méněcenná. Může se projevit intenzivní psychická újma, úzkosti, deprese, někdy i sebepoškozování či sebevražedné myšlenky.²⁴

4.4 Druhy kyberšikany

Kyberšikana má mnoho podob a může se lišit způsobem provedení i cílem útoku. Je intenzivní, opakovaná a má dopad na oběť.

- **Ostrakizace**

Ostrakizace představuje formu agrese, která sdílí základní rysy se šikanou a kyberšikanou. Tento jev může mít vážné psychické dopady, mezi které patří úzkost, deprese, stres nebo snížené sebevědomí. Většinou je oběť vyloučena z kolektivu nebo v případě digitální ostrakizace z nějaké komunity, tak by dotyčný chtěl patřit.²⁵ Dlouhodobé vyloučení z kolektivu a absence sociální podpory často vedou k pocitům osamělosti a duševnímu vyčerpání. V důsledku toho se oběť může ocitnout v sociální izolaci, která jí znemožňuje navazovat nové vztahy a zapojit se zpět do běžného sociálního života.

²⁴ PROCHÁZKA, Roman. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2014. s. 120

²⁵ KOŽÍŠEK, Martin. *Strážci na internetu*. CZ.NIC. Praha: CZ.NIC, z.s.p.o., 2024. s. 138

Psychický tlak spojený s ostrakizací se však neodráží pouze na duševním zdraví, ale může mít i fyzické důsledky, například časté bolesti hlavy, poruchy spánku nebo celkovou tělesnou vyčerpanost. V některých případech se jedinec, který je ostrakizován, začne podvědomě přizpůsobovat očekáváním okolí na úkor vlastních potřeb a identity.

Tento fenomén může také prohlubovat sociální nerovnosti a přispívat k napětí ve společenských skupinách, což negativně ovlivňuje jejich stabilitu a soudržnost. Dlouhodobé dopady ostrakizace se mohou promítnout i do budoucího života oběti, například formou problémů v osobních vztazích, obtíží v profesním uplatnění či omezené schopnosti důvěřovat ostatním.

- **Kybergrooming**

Kybergrooming je nebezpečná forma manipulace, kdy dospělý jedinec se snaží navázat důvěrný vztah s dítětem či mladistvým v online prostředí s cílem ho zneužít.²⁶ Agresori často využívají sociální sítě, online hry nebo chatovací aplikace k získání důvěry dítěte, k manipulaci a postupnému přesvědčování k nebezpečným aktivitám, jako je sdílení intimních fotografií nebo setkání v reálném světě.

Agresor osloví dítě online a předstírá, že je vrstevník, přátelský dospělý nebo někdo, komu dítě může důvěřovat. Postupně dítě zmanipuluje pomocí komplimentů, předstírá pochopení a poskytuje emocionální podpory. Pravdou je, že se snaží izolovat oběť, dítě odtrhnout od blízkých a vzbudit dojem, že pouze on je ten, kdo mu rozumí. Postupně dítě reaguje na nevhodné požadavky, například sdílení osobních informací nebo intimních fotek. Jakmile dítě jednou splní agresorův požadavek, může být vydíráno či nuceno k dalším aktivitám.

- **Kyberstalking**

Kyberstalking představuje formu digitálního pronásledování, při které agresor systematicky sleduje, obtěžuje nebo zastrašuje oběť prostřednictvím online komunikačních kanálů. Může zahrnovat neustálé zasílání zpráv, e-mailů, šíření nepravdivých informací, vyhrožování či dokonce získávání citlivých osobních údajů za účelem manipulace nebo vydírání.

²⁶ KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. s. 25

Charakteristickým rysem kyberstalkingu je opakované obtěžování, kdy pachatel dlouhodobě sleduje oběť online, komentuje její příspěvky, zasílá nevyžádané zprávy²⁷ nebo se snaží získat přístup k jejím soukromým údajům. Bohužel internet umožňuje pronásledovateli skrývat svou identitu, používat falešné profily a působit pod různými přezdívkami. Kyberstalker může zveřejňovat nepravdivé informace, dehonestující obsah nebo fotky s cílem poškodit oběť. Některé případy kyberstalkingu zahrnují vyhrožování fyzickým napadením, vydírání nebo sledování reálné polohy oběti.

- **Sexting**

Sexting je termín označující sdílení intimních zpráv, fotografií nebo videí prostřednictvím digitálních komunikačních kanálů, jako jsou sociální sítě,²⁸ e-maily nebo mobilní aplikace. Tato forma komunikace se často vyskytuje mezi partnery či mladistvými, avšak může představovat vážná rizika, zejména pokud se obsah dostane do nepovolaných rukou.

Existují různé formy sextingu:

- **textový sexting** – výměna erotických či sexuálně explicitních zpráv mezi dvěma osobami,
- **fotografický nebo video sexting** – zasílání intimních snímků nebo videí, často s důvěrou, že zůstanou soukromé,
- **nežádoucí sexting** – situace, kdy osoba obdrží nevyžádaný intimní obsah, což může být považováno za formu online obtěžování.

Rizika sextingu jsou poměrně závažná.²⁹ Jakmile je intimní materiál odeslán, odesílatel ztrácí kontrolu nad jeho dalším šířením. Příjemce jej může uložit, sdílet nebo zveřejnit bez souhlasu odesílatele. Sdílený obsah může být použit k vydírání či ponižování oběti, což může mít vážné psychické důsledky a jedná se o prvky kyberšikany. U nezletilých může být sexting považován za distribuci dětské pornografie, což může mít právní následky jak pro odesílatele, tak pro příjemce. Navíc

²⁷ ČERNÁ, A. a kol. Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 25

²⁸ HOLLÁ, Katarína. *Sexting a kyberšikana*. Vydanie: prvé. Bratislava: Iris, 2016. s. 47

²⁹ KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. s. 83-90

únik citlivého obsahu může vést ke společenské ostrakizaci, poničení pověsti a problémům v životě.

- **Flaming**

Flaming je forma online agrese, která se projevuje jako záměrné zasílání urážlivých, provokativních nebo nenávistných zpráv v internetových diskuzích, na sociálních sítích, v komentářích nebo e-mailech. Jeho cílem je vyvolat emocionální reakci a vyvolat konflikt mezi uživateli.³⁰ Na rozdíl od kyberšikany se často odehrává veřejně a není vždy namířen na jednu konkrétní oběť.

Děti a dospívající se s flamingem setkávají nejčastěji na sociálních sítích, v online hrách nebo v diskuzích pod videem. Často se do něj zapojují i sami, ať už vědomě, kdy se jedná o záměrnou provokaci nebo nevědomě, když reagují na útok jiného uživatele. Děti velmi snadno podléhají flamingu, jelikož neumí regulovat své emoce a snadno se nechají vyprovokovat. Ve většině případů chtějí zapadnout mezi vrstevníky, kteří se flamingu účastní.³¹

- **Happy Slapping**

Happy Slapping je nebezpečný trend, který spojil fyzické násilí s online šikanou. Děti a teenageři se mohou stát oběťmi, ale i pachateli, aniž by si uvědomovali důsledky svého chování. Happy slapping je forma fyzického napadení, která je záměrně natáčena na mobilní telefon nebo jiná zařízení a následně je sdílena online.³² Oběť bývá často nepřipravená a bezbranná, zatímco útočníci své chování považují za zábavu. Tento fenomén spadá pod kyberšikanu, protože zahrnuje fyzickou agresi propojenou s digitálním sdílením a zesměšňováním oběti na sociálních sítích.

Happy Slapping probíhá následovným způsobem, kdy si skupina mladistvých vybere náhodnou oběť. Většinou jeden z nich oběť fyzicky napadne, může jít o pohlavek, kopnutí, úder nebo i vážnější útok. Celý incident je nahráván na video, aby bylo možné ho sdílet s ostatními. Video je posléze zveřejněno na sociálních sítích, YouTube, TikTok nebo rozesíláno v soukromých skupinách. Oběť často není schopna se bránit a útok ji může fyzicky i psychicky poškodit.

³⁰ ČERNÁ, A. a kol. *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 26

³¹ ČERNÁ, A. a kol. *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 26

³² ŠMAHAJ, Jan. *Kyberšikana jako společenský problém*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. s.49

Happy Slapping je skutečně nebezpečný, jelikož kombinuje fyzické a digitální násilí,³³ kdy oběť trpí nejen útokem, ale i veřejným ponížením, oběť může být dlouhodobě vystavena posměchu. Zveřejněné video může být použité i jako návod pro ostatní agresory, kteří budou chtít tyto útoky napodobit.

- **Sharenting**

Sharenting je termín označující nadměrné sdílení informací na sociálních sítích. Především se jedná o rodiče, kteří neuváženě zveřejňují informace o svých dětech. Tento fenomén se týká zveřejňování fotografií, videí, osobních údajů nebo detailů ze života dítěte, často bez uvědomění si možných rizik. Rodiče si tímto způsobem budují digitální kroniku svého dítěte, ale zároveň mohou neúmyslně vystavovat své potomky různému nebezpečí.

Rizika sharentingu spočívají v tom, že děti nemají možnost rozhodnout, co o nich bude sdíleno, a mohou se v budoucnu cítit nepříjemně kvůli zveřejněným materiálům. Informace mohou být zneužity ke kyberšikaně. Fotografie mohou být zneužity agresory nebo se stát terčem posměchu a šikany.³⁴ Vše, co je jednou zveřejněno, zůstává na internetu a může dítě provázet i v dospělosti. Rodiče by měli vždy zvážit, co zveřejňují a jaké by to mohlo mít v budoucnosti následky.

³³ HOLLÁ, Katarína. *Elektronické šikanovanie: nová forma agresie*. Bratislava: Iris, 2010. s. 20

³⁴ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální síť: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. s. 69

5 Právní rámec kyberšikany

Kyberšikana není v České republice samostatně trestným činem. Avšak takovéto chování může spadat pod různé trestné činy, jak je uvedeno v trestním zákoníku. Příklady takovýchto protiprávních jednání v souvislosti s kyberšikanou zahrnují například vydírání, vyhrožování nebo stalking³⁵.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku obsahuje několik trestných činů, které mohou být relevantní pro situace spojené s kyberšikanou.

- § 175 Vydírání
- § 184 Pomluva
- § 191 Šíření pornografie
- § 192 Výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií
- § 193b Navazování nedovolených kontaktů s dítětem
- § 201 Ohrožování výchovy dítěte³⁶
- § 354 Nebezpečné pronásledování
- § 355 Hanobení národa, rasy, etnické nebo jiné skupiny osob
- § 356 Podněcování k nenávisti vůči skupině osob nebo k omezování jejich práv a svobod³⁷

V České republice je stanovena věková hranice trestní odpovědnosti od 15 let. Mladistvé ve věku od 15 do 18 let s ohledem na jejich rozumovou a mravní vyspělost bude řešit soud pro mládež podle zákona č. 218/2003 Sb., zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže).

³⁵ ROGERS, Vanessa. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Praha: Portál, 2011. s. 13.

³⁶ ČESKO. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009, částka 11. Dostupné také z WWW: <<https://www.e-sbirka.cz/sb/2009/40?zalozka=text>>. ISSN 1211-1244. s. 382

³⁷ ČESKO. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009, částka 11. Dostupné také z WWW: <<https://www.e-sbirka.cz/sb/2009/40?zalozka=text>>. ISSN 1211-1244. s. 382

Pokud jednání pachatele kyberšikany nedosáhne závažnosti vyžadující řešení podle trestního zákoníku, neznamená to, že zůstane zcela bez postihu. Zákon o přestupcích č. 200/1990 Sb. umožňuje udělení pokuty za přestupky proti občanskému soužití.

Důležitou roli v oblasti školní prevence hraje také Metodický pokyn MŠMT č. j. 21291/2010-28, který se zaměřuje na prevenci a postupy řešení kyberšikany.³⁸ Tento dokument ukládá školám povinnost zpracovat Program proti šikanování, jenž je součástí širšího Minimálního preventivního programu.³⁹

³⁸ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013 – 2025 [cit. 2025-02-27]. Dostupné z WWW: <https://msmt.gov.cz/uploads/Priloha_c._7_Kybersikana_d.docx>.

³⁹ ROGERS, Vanessa. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Praha: Portál, 2011. s. 14.

6 Bezpečnostní opatření

Děti se dívají na internet jako na úžasnou součást jejich životů. Umožňuje jim objevovat nové věci, učit se, hrát hry, komunikovat s přáteli i poznávat nové lidi z celého světa. Každý den jim otevírá dveře do světa nekonečných možností. Ale stejně jako v reálném světě, i na internetu je důležité chovat se bezpečně a zodpovědně. Správné návyky a opatrnost mohou pomoci vyhnout se nepříjemnostem.

Kyberšikana může mít vážné dopady na psychické i fyzické zdraví dítěte. Aby se minimalizovalo riziko, je důležité přijmout preventivní opatření a aktivně děti vzdělávat o bezpečnosti v online prostředí.

6.1 Vzdělávání dětí o online bezpečnosti

- **Ochrana osobních údajů na internetu**

V digitálním prostředí je důležité dbát na ochranu osobních údajů a pečlivě zvažovat, jaké informace se sdílí. Mezi citlivé údaje patří například celé jméno, adresa, telefonní číslo nebo rodné číslo. Sdílení těchto informací, i když pouze mezi přáteli na sociálních sítích, může být rizikové, neboť se k nim mohou dostat neoprávněné osoby s nekalými úmysly.

Zveřejňování osobních údajů na internetu může vést k jejich zneužití, například ke krádeži identity, obtěžování nebo kyberšikaně. Je proto nezbytné dodržovat základní bezpečnostní pravidla, jako je používání silných hesel, nastavení soukromí na sociálních sítích a obezřetnost při sdílení jakýchkoli informací. Ochrana osobních údajů je klíčovým prvkem digitální gramotnosti a pomáhá předcházet mnoha rizikům spojeným s online prostředím.

Děti a dospívající by měli být vedeni k tomu, aby si uvědomovali, že vše, co zveřejní na internetu, vytváří jejich digitální stopu. Ta může ovlivnit jejich budoucnost. Proto je důležité přemýšlet nad tím, jaké informace se mohou sdílet a že je nutné chránit své soukromí v online světě stejně důsledně, jako v tom reálném.

- **Bezpečná a silná hesla**

Silná a jedinečná hesla představují základní prvek ochrany osobních údajů v online prostředí. Ideální heslo by mělo být dostatečně složité a obsahovat kombinaci velkých a malých písmen, čísel a speciálních znaků.⁴⁰

Důležité je také používat pro každý účet jiné heslo. Pokud by došlo k úniku jednoho hesla, zabránilo to neoprávněnému přístupu k dalším účtům. Zároveň platí, že hesla jsou osobní a neměla by být sdílena s nikým a to ani s přáteli, Natož s osobami, které je vyžadují prostřednictvím internetu.

- **Bezpečnost při online seznamování**

Seznamování na internetu může být zajímavé a zábavné, ale zároveň s sebou nese určitá rizika. Je důležité, aby děti pochopily, že si nemají domlouvat osobní schůzku s někým, koho znají pouze z online prostředí, aniž by o tom informovaly rodiče nebo jinou důvěryhodnou dospělou osobu. Na internetu není vždy jisté, zda se člověk na druhé straně skutečně vydává za toho, kým tvrdí, že je.⁴¹

Je třeba dětem vysvětlit, že mají být obezřetné a nevěřit slepě slibům a lichotivým zprávám. Vzhled a milá slova nemusí vždy odpovídat skutečnosti a někdy mohou být součástí manipulativního chování.

- **Nikdy neposílat intimní fotografie či videa**

Sdílení osobních a intimních fotografií či videí na internetu vždy představuje významné riziko. Jakmile takový obsah opustí zařízení, ztrácí se nad ním kontrola a může se dostat do nepovolaných rukou. Existuje možnost jeho zneužití, například slouží k vydírání, vyhrožování nebo veřejnému sdílení bez souhlasu původního odesílatele.

Digitální stopa je trvalá⁴² a i zdánlivě soukromá komunikace může být narušena. Proto je důležité pečlivě zvažovat, jaké informace a materiály se sdílí. Je dobré dětem vysvětlit, pokud se dostanou do situace, kdy na ně někdo vyvíjí tlak ohledně sdílení

⁴⁰ KRÁL, Mojmír. *Bezpečný internet: Chraňte sebe i svůj počítač*. Grada, 2015. s. 29

⁴¹ HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové obětí, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. s. 21

⁴² KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš. *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky: (náměty na výukové aktivity)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. s. 21

intimního obsahu, že je důležité se svěřit rodičům nebo se obrátit na jinou důvěryhodnou osobu. Ochrana soukromí je klíčová, a proto je zodpovědné k online komunikaci přistupovat obezřetně.

- **Opatrnost při otevírání odkazů a příloh**

Nečekané nebo neznámé odkazy a přílohy mohou představovat bezpečnostní riziko. Často obsahují škodlivý software, který může poškodit zařízení nebo zneužít citlivé údaje. Před jejich otevřením je vhodné ověřit jejich původ a důvěryhodnost zdroje. Nejlepší prevencí je neklikat na podezřelé odkazy a nestahovat soubory z neověřených zdrojů, čímž lze minimalizovat riziko kybernetických hrozeb.

- **Důležitost vyhledání pomoci**

V online prostředí se mohou objevit záznamy, které vyvolávají nepříjemné pocity, obavy nebo nejistotu. V takových případech je zásadní nebát se vyhledat podporu a sdílet své obavy s důvěryhodnou osobou, například s rodiči, učiteli nebo odborníky. Otevřená komunikace a včasné řešení problémů mohou výrazně přispět k bezpečnějšímu pohybu v digitálním světě. K dispozici jsou také specializované poradny, které poskytují pomoc a informace týkající se kybernetických hrozeb.

6.2 Reakce a postupy při podezření na kyberšikanu

Kyberšikana může mít vážné dopady na psychiku i každodenní život oběti. Proto je důležité vědět, jak správně reagovat a minimalizovat její následky.

- **Zachovat klid a nepanikařit**

Důležité je nenechat se ovlivnit negativními komentáři nebo útoky. I když je situace nepříjemná a stresující, nikdy není na místě se nechat ovládnout svými emocemi. Ukvapené reakce mohou situaci ještě zhoršit.

- **Neodpovídat na útočné zprávy**

Reakce může agresora povzbudit k dalším útokům. Ignorování často pomáhá snížit jeho zájem o pokračování v obtěžování.

- **Blokování útočníka**

Většina sociálních sítí a komunikačních platforem umožňuje zablokovat uživatele, kteří obtěžují nebo šikanují. Tento krok může zabránit dalším kontaktům.

- **Vytvořit důkazy**

Jakékoli zprávy, komentáře, e-maily nebo jiné formy obtěžování je vhodné si uložit, například si pořídit screenshoty. Tyto materiály mohou sloužit jako důkaz při řešení situace s rodiči, školou nebo policií.

- **Problém je třeba řešit**

Kyberšikanu lze nahlásit správcům sociálních sítí nebo poskytovatelům internetových služeb. Mnoho platforem má funkci, kdy se dá nahlásit nevhodný obsah, a může vést k odstranění urážlivých příspěvků či zablokování agresora. Oběť kyberšikany by se neměla bát svěřit někomu blízkému, rodičům, učitelům nebo školnímu psychologovi. Společně se dá najít nejlepší řešení situace. Kyberšikana může mít vážné důsledky, ale správná reakce a podpora okolí mohou pomoci situaci zvládnout a zabránit jejímu opakování.

- **Odborná pomoc**

Pokud kyberšikana negativně ovlivňuje psychiku nebo způsobuje úzkosti, je vhodné vyhledat odborníka, například školního psychologa nebo poradenské centrum zaměřené na bezpečnost na internetu, případně se obrátit na další instituce, které se zabývají tímto fenoménem.

Kyberšikana může úzce souviset se školní šikanou, tudíž v první řadě je dobré se obrátit přímo na školu. Dále lze navštívit specializované instituce, Středisko výchovné péče, Pedagogicko-psychologickou poradnu, školní poradenské pracoviště, Policii ČR nebo Odbor sociálně-právní ochrany.

- **Posílení digitální bezpečnosti**

Pravidelná kontrola soukromí na sociálních sítích, používání silných hesel a obezřetné sdílení informací pomáhá minimalizovat riziko kyberšikany.

- **Ochrana soukromí**

Je důležité si chránit své soukromí. Dávat si především pozor na to, co se zveřejňuje. Mohou to být osobní údaje, fotografie, videa, případně jiné materiály, které by mohl někdo zneužít.

7 Organizace, které se zabývají řešením kyberšikany

V případě potřeby odborné pomoci v oblasti šikany je v České republice působí několik organizací a služeb, které nabízejí podporu obětem i jejich rodinám.

- **Policie ČR**

V případě, že by došlo v online prostředí k vydírání, vyhrožování, k urážkám nebo dokonce ve velké míře k zastrašování, tak to lze to oznámit Policii ČR. Nejlepší je to provést osobně a to na každém obvodním nebo místním oddělení. Děti by se měly dostavit v doprovodu rodičů.⁴³

- **Linka bezpečí**

Bezplatná telefonní linka pro děti a mládež, která poskytuje krizovou pomoc a poradenství v různých oblastech. Je dostupná 24 hodin denně na čísle 116 111. Také je možnost využít chat nebo e-mail.⁴⁴

- **Nenech to být - NNBT**

Jedná se o poměrně nový projekt, na který lze zcela anonymně oznámit jakékoliv problémy, včetně šikany nebo kyberšikany. Školy, které se do něho zapojí, mohou získat mnoho výhod. Přínosem je rovněž to, že se tímto způsobem dá snadno oznámit problém, který se bude týkat někoho jiného a bez obav, že bude prozrazena jejich součinnost pomoci obětem násilí.⁴⁵

⁴³ por. Mgr. LENKA BURÝŠKOVÁ. Víte co je KYBERŠIKANA?. In: *Policie ČR* [online]. 11.12.2009, [cit. 2025-03-01]. Dostupné < <https://policie.gov.cz/clanek/vite-co-je-kybersikana.aspx> >.

⁴⁴ LINKA BEZPEČÍ. *Linka bezpečí*. [online]. Linka bezpečí, © Linka bezpečí, z.s. 1994–2025 [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: < <https://www.linkabezpeci.cz/> >.

⁴⁵ NNBT. Upozorni na šikanu ve škole. *NNBT: Nenech to být* [online]. © 2025. [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: < <https://www.nntb.cz/sikana/> >

- **E-bezpečí**

E-bezpečí je český projekt zaměřený na prevenci a řešení rizik spojených s internetovým prostředím, zejména pro děti, rodiče a pedagogy. Projekt je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace při Univerzitě Palackého v Olomouci a dlouhodobě se věnuje osvětě v oblasti kyberšikany, kybergroomingu, sextingu, kyberstalkingu a dalších internetových hrozeb.⁴⁶

Projekt E-Bezpečí získal velmi zajímavá ocenění.

- KYBER Cena 2023, 1. místo
- Nejlepší projekt prevence kriminality na místní úrovni 2023, 1. místo
- Evropská cena prevence kriminality 2015

E-bezpečí nabízí vzdělávací programy a workshopy, školení, přednášky, zabývá se sběrem dat o rizikovém chování dětí a dospívajících na internetu. Na svých webových stránkách a sociálních sítích sdílí informace o bezpečném užívání internetu. Projekt je uznávaný nejen v České republice, ale i na mezinárodní úrovni a spolupracuje s Policií ČR, Národním úřadem pro kybernetickou a informační bezpečnost a dalšími institucemi.⁴⁷

- **Minimalizace šikany**

Jedná se o program, který je zaměřený na snižování výskytu a závažnosti šikanování ve školách. Jeho cílem je vytvořit podmínky pro systematické zavedení efektivních postupů proti šikaně, čímž se zlepšuje celkové klima ve školním prostředí. Na svých stránkách se zmiňuje rovněž o kyberšikaně a poskytuje rovněž poradnu pro všechny, kteří se dostali do problémů. Poskytuje konzultace a podporu školám při řešení konkrétních případů šikany.⁴⁸

⁴⁶ CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE, PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI. Poradna E-Bezpečí. In: *E-bezpečí* [online]. [cit. 2025-03-14]. Dostupné z WWW: <<https://poradna.e-bezpeci.cz/>>.

⁴⁷ CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE, PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI. Poradna E-Bezpečí. In: *E-bezpečí* [online]. [cit. 2025-03-14]. Dostupné z WWW: <<https://poradna.e-bezpeci.cz/>>.

⁴⁸ MINIMALIZACE ŠIKANY. Konzultace. AISIS.cz [online]. © 2025. [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: <<https://www.minimalizacesikany.cz/poradna/konzultace/>>

- **Pedagogicko-psychologické poradny**

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy na svých stránkách zveřejňuje seznam jednotlivých pracovišť a kontaktních míst.⁴⁹ Školská zařízení nabízející pomoc dětem ve školním věku. Zabývají se nejen šikanou, kyberšikanou, ale i klimatem třídy.

Je důležité, aby oběti šikany a jejich blízcí neváhali vyhledat odbornou pomoc. Včasná intervence může zabránit eskalaci problému a pomoci obnovit psychickou pohodu postižených.

Vyhledání pomoci při šikaně nebo kyberšikaně není projevem slabosti, ale naopak důležitým krokem k ochraně sebe i ostatních. Nikdo by neměl zůstat sám se svým strachem, stresem nebo pocitem bezmoci. Odborné instituce, poradny, učitelé či rodiče jsou tu proto, aby pomohli situaci řešit a nabídli podporu. Včasná reakce může zabránit dalšímu ubližování, zmírnit psychické dopady a pomoci oběti znovu získat sebevědomí i pocit bezpečí. Každý si zaslouží být respektován, cítit se chráněný a nebát se být sám sebou.

⁴⁹ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Pedagogicko-psychologické poradny. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013 – 2025. [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: < <https://msmt.gov.cz/file/53206/> >.

8 Empirická část

Empirická část práce se zaměřuje na analýzu dotazníkového šetření na téma šikana a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí.

8.1 Cíl průzkumu

Dotazníkový průzkum proběhl v březnu 2025. Hlavním cílem bylo získat informace o povědomí a zkušenostech respondentů s problematikou šikany a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí, schopnost rodičů i dalších dospělých identifikovat příznaky kyberšikany. Vedlejší cíl měl za úkol zhodnotit, jak by respondenti postupovali při zjištění výskytu šikany nebo ostrakizace na sociálních sítích a zda jsou dostatečně informováni o možnostech odborné pomoci.

8.2 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo realizováno autorkou v lokalitě jejího současného bydliště. Do průzkumu bylo zapojeno celkem 210 respondentů, z nichž dotazník vyplnilo 152 osob, což představuje 72,4% návratnost. Šetření bylo anonymní a obsahovalo 14 různých typů otázek. Byly využity alternativní a selektivní otázky, kdy si mohli respondenti vybrat více odpovědí. V dotazníku byly rovněž polootevřené otázky, které nabízely předem stanovené odpovědi s možností přidání vlastního názoru. Nechyběly rovněž otevřené otázky, umožňující respondentům vyjádřit své stanovisko zcela dle svého pohledu.

Dotazníkového šetření se zúčastnili ve větší míře rodiče dětí, jejichž zastoupení bylo v 70 %. Dalších 30 % respondentů uvedlo, že děti nemá, přesto se do dotazníkového šetření aktivně zapojili. Zastoupení věkových skupin bylo vyrovnané a z pohledu autorky to umožňuje získání širokého spektra pohledů na problematiku šikany a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí.

Z celkového počtu 152 respondentů 32 osob vyjádřilo zájem o výsledky výzkumu a poskytlo svůj kontaktní e-mail.

8.3 Zpracování a analýza dat

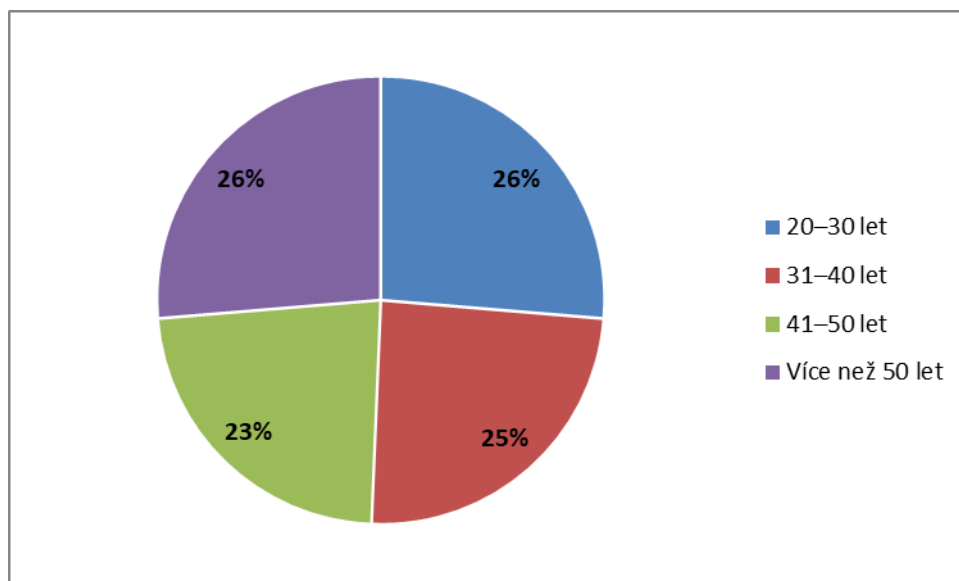
Pro účely šetření byl vytvořen autorský dotazník, jehož úplné znění je obsaženo v Příloze 1. K vyhodnocení získaných dat a tvorbě grafických výstupů byla využita aplikace Microsoft Office Excel a Word. Výsledky šetření poskytují důležité informace o tom, jaké zkušenosti mají respondenti s kyberšikanou na sociálních sítích, jaké způsoby řešení považují za efektivní a do jaké míry si uvědomují rizika spojená s online prostředím.

Dotazník byl koncipován tak, aby byl zcela anonymní. Respondenti nebyli povinni uvádět žádné osobní údaje, s výjimkou dobrovolného poskytnutí e-mailu pro zaslání výsledků (tuto možnost využilo 32 respondentů).

Výzkum byl proveden na výběrovém souboru respondentů, a proto jeho výsledky nelze zobecnit na celou populaci. Výsledky však mohou poskytnout cenné informace o povědomí a postojích respondentů k této problematice.

9 Vyhodnocení dotazníku

Graf č. 1: Jaký je váš věk⁵⁰

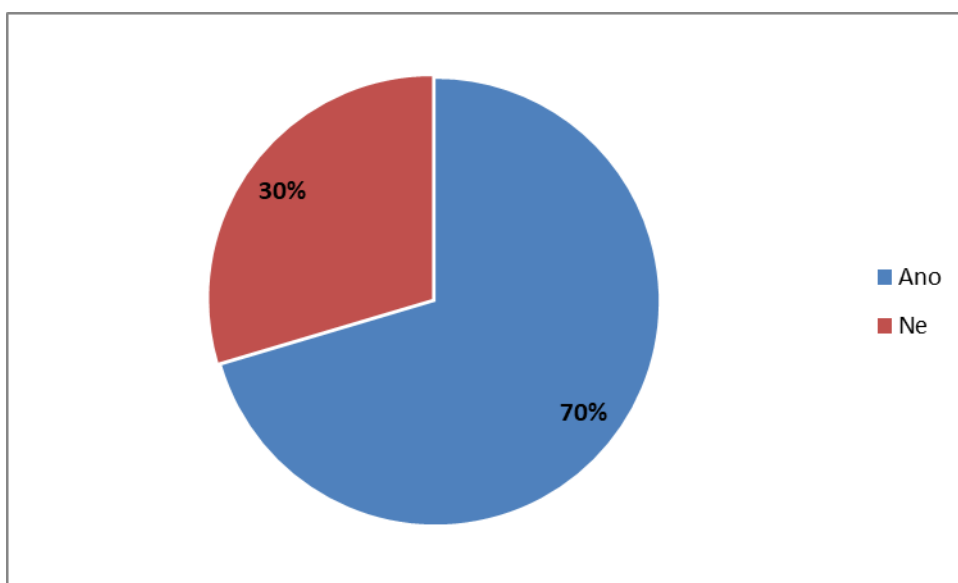


Respondenti byli rozděleni do čtyř věkových rozmezí, přičemž analýza odpovědí ukázala, že zastoupení jednotlivých skupin bylo velmi vyrovnané. Tento výsledek je do určité míry překvapivý a lze jej vnímat pozitivně, protože poskytuje široké spektrum pohledů na zkoumanou problematiku.

Dotazník vyplnilo celkem 152 respondentů (100 %). Zastoupení jednotlivých věkových kategorií bylo poměrně vyrovnané: ve věkové skupině 20–30 let bylo 40 respondentů (26 %), ve skupině 31–40 let 37 respondentů (25 %), ve věkové kategorii 41–50 let 35 respondentů (23 %) a mezi respondenty staršími 50 let bylo 40 osob (26 %).

⁵⁰ Vlastní výzkum 2025

Graf 2: Máte děti⁵¹

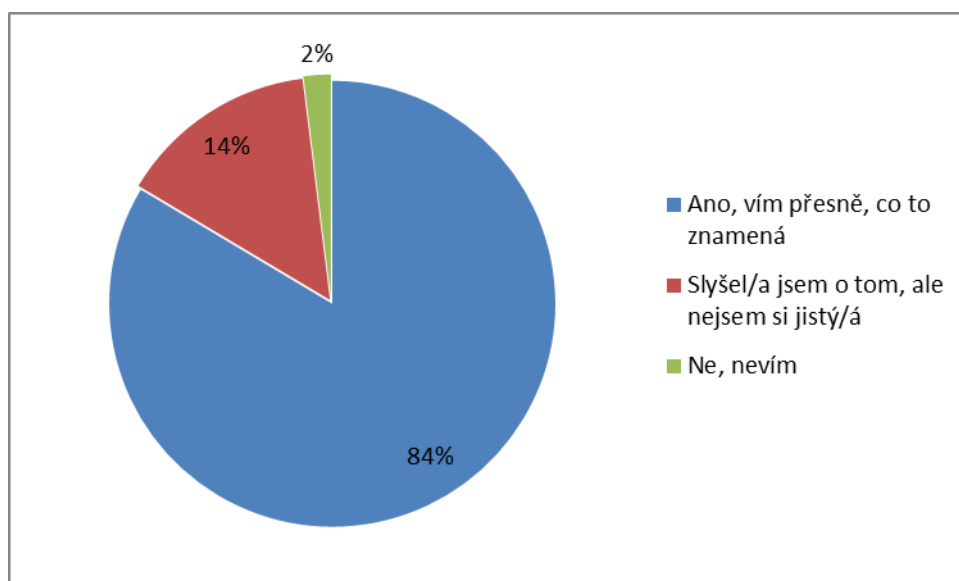


Cílem této otázky bylo zjistit, kolik respondentů má děti a nakolik se jich problematika kyberšikany může osobně dotýkat. Přestože někteří respondenti uvedli, že nejsou rodiči, jejich role je v této oblasti rovněž významná, neboť mohou být osobami, na které se děti v případě problémů obracejí.

Na tuto otázku odpovědělo všech 152 respondentů (100 %). Z nich 107 (70 %) uvedlo, že má děti, zatímco 45 respondentů (30 %) děti nemá.

⁵¹ Vlastní výzkum 2025

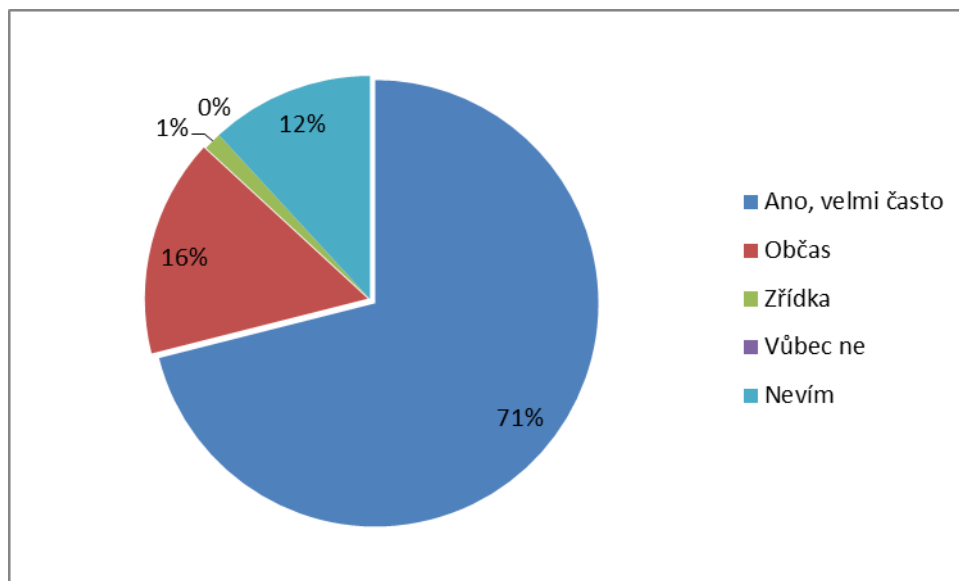
Graf č. 3: Víte, co znamená kyberšikana (šikana na internetu a sociálních sítích)⁵²



Cílem otázky číslo 3 bylo zjistit, jak dobře jsou respondenti informováni o problematice šikany na internetu a sociálních sítích. Na otázku odpovědělo všech 152 respondentů (100 %). Drtivá většina, konkrétně 127 respondentů (84 %), uvedla, že mají jasnou představu o tom, co kyberšikana znamená. Dalších 22 respondentů (14 %) sice o kyberšikaně slyšelo, ale nejsou si plně jisti jejím přesným významem. Pouze 3 respondenti (2 %) uvedli, že nevědí, co pojem kyberšikana znamená.

⁵² Vlastní výzkum 2025

Graf č. 4: Myslíte si, že se šikana a ostrakizace (vyloučení nebo izolování z komunit, skupin nebo diskuzí) na sociálních sítích děje často⁵³



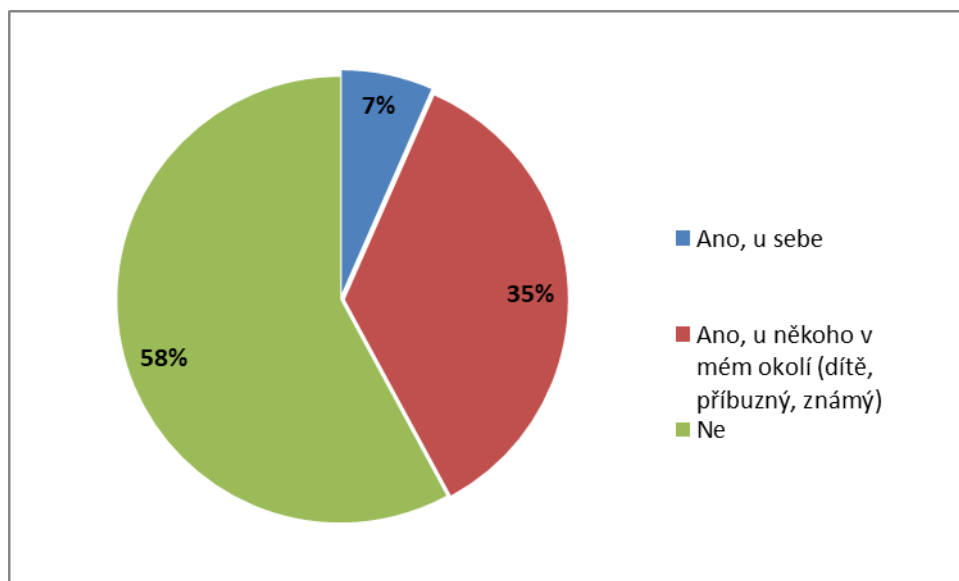
Otázka číslo 4 byla zaměřena na zjištění, zda si respondenti myslí, že se kyberšikana a ostrakizace na sociálních sítích skutečně vyskytuje, nebo zda jde pouze o medializovaný fenomén, a také s jakou frekvencí k těmto jevům podle nich dochází. Na otázku odpovědělo všech 152 (100 %) respondentů.

Největší skupinu tvoří 127 (71 %) respondentů, kteří uvedli, že se kyberšikana a ostrakizace na sociálních sítích vyskytuje velmi často. Dalších 22 (16 %) respondentů se domnívá, že k těmto jevům dochází pouze občas. Pouze 2 (1 %) respondenti odpověděli, že se s nimi setkávají zřídka, zatímco 18 (12 %) respondentů nemá o výskytu těchto jevů žádné informace.

Výsledky naznačují, že většina respondentů si sice uvědomuje častý výskyt kyberšikany a ostrakizace na sociálních sítích, přesto existuje stále skupina osob (přibližně 29 %), která o této problematice nemá dostatečné povědomí nebo její četnost podceňuje. Zajímavým zjištěním je, že žádný z respondentů nezvolil možnost, že by se kyberšikana a ostrakizace vůbec nevyskytovaly, což potvrzuje, že tyto fenomény jsou vnímány jako reálné problémy současné online komunikace.

⁵³ Vlastní výzkum 2025

Graf č. 5: Setkal/a jste se osobně s případem šikany na sociálních sítích⁵⁴

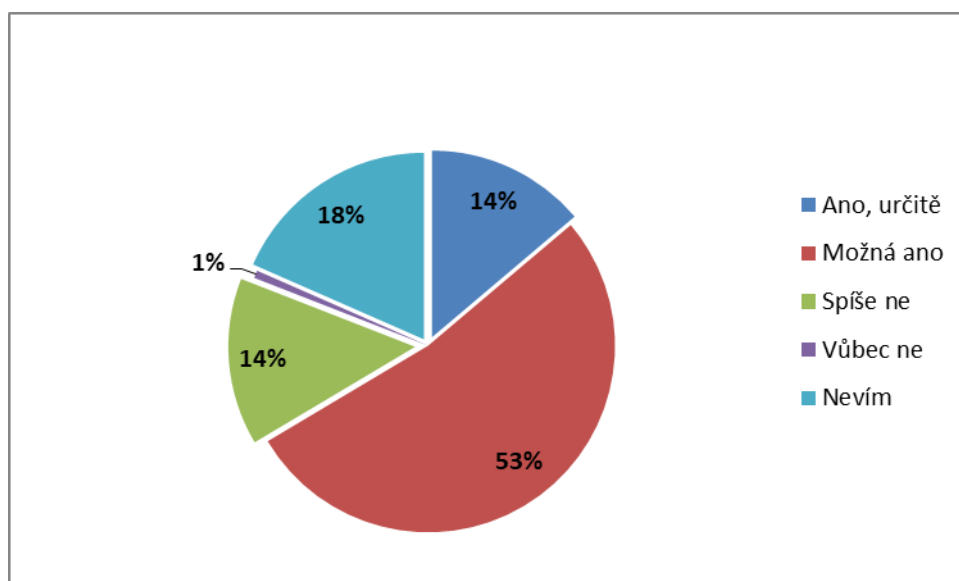


Otázka číslo 5 se zaměřovala na zjištění, zda mají respondenti osobní zkušenost s kyberšikanou na sociálních sítích, a tím prohlubovala poznatky o této problematice. Výsledky ukazují, že přímou osobní zkušenost s kyberšikanou má 10 (7 %) respondentů. Dalších 36 (35 %) uvedlo, že se s ní setkali ve svém okolí, tedy že se mohla týkat jejich dítěte, příbuzného či známého. Naopak 88 (58 %) respondentů odpovědělo, že s kyberšikanou dosud nemají žádnou osobní zkušenost.

Tyto údaje naznačují, že ačkoli přímá zkušenost s kyberšikanou není mezi respondenty příliš častá, značná část se s ní setkala alespoň nepřímou. Celkem tedy 42 % respondentů uvedlo, že mají s tímto problémem nějakou zkušenost, ať už přímou či zprostředkovanou. To ukazuje, že kyberšikana je reálným problémem, který zasahuje širší okruh lidí, i když ne vždy přímo.

⁵⁴ Vlastní výzkum 2025

Graf č. 6: Myslíte si, že dokážete rozpoznat, když se vaše dítě stane obětí šikany na sociálních sítích⁵⁵



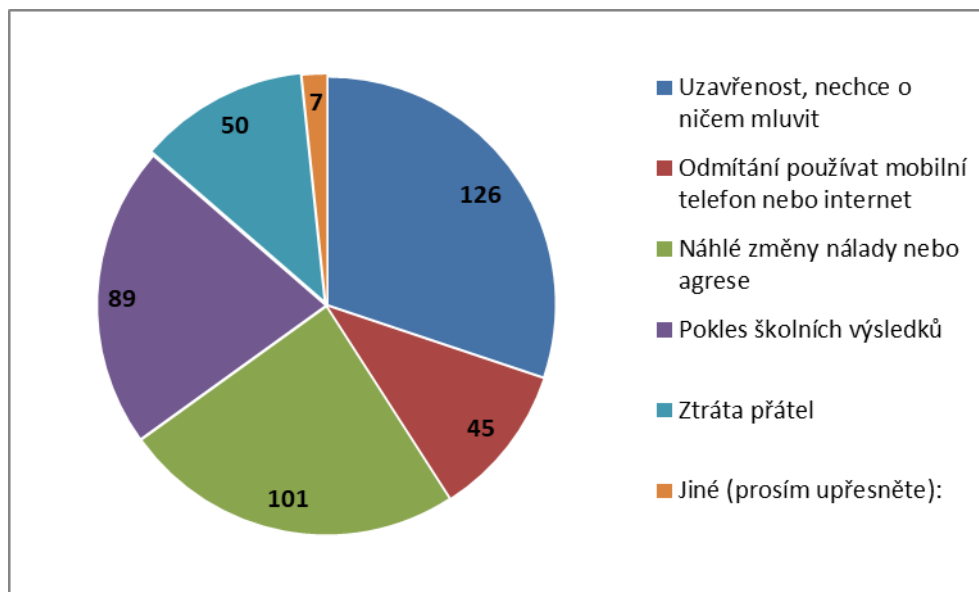
Tato otázka byla zaměřena na schopnost respondentů identifikovat, zda se jejich dítě nebo jiná blízká osoba stala obětí kyberšikany. S ohledem na věkové složení dotazovaných se kromě vlastních dětí může jednat i o vnoučata či jiné příbuzné.

Výsledky ukazují, že pouze 21 respondentů (14 %) je pevně přesvědčeno, že by dokázali jednoznačně rozpoznat kyberšikanu u dítěte. Převážná část, 80 respondentů (53 %), si touto schopností není zcela jistá, ale připouští, že by ji možná rozpoznali. Naopak 22 respondentů (14 %) se domnívá, že spíše ne, 1 respondent (1 %) uvádí, že určitě ne, a 28 respondentů (18 %) si není jistých a zvolilo odpověď nevím.

Tyto výsledky naznačují, že ačkoli více než polovina respondentů připouští určitou schopnost identifikace kyberšikany, pouze malá část si je svou dovedností zcela jistá. Významná skupina respondentů si naopak uvědomuje, že rozpoznání takového jevu může být obtížné. Tento fakt podtrhuje důležitost osvěty a vzdělávání v oblasti kyberšikany, aby byli dospělí lidé schopni lépe identifikovat její projevy a včas adekvátně reagovat.

⁵⁵ Vlastní výzkum 2025

Graf č. 7: Jaké známky chování by vás upozornily, že vaše dítě může být obětí kyberšikany⁵⁶



Otázka číslo 7 byla formulována jako vícenásobná volba, což umožnilo respondentům označit více než jednu možnost odpovědi. Na tuto otázku odpovědělo všech 152 respondentů (100 %), přičemž výsledky byly vyhodnoceny následovně:

- **Uzavřenost, nechce o ničem mluvit:** uvedlo 126 respondentů (83 %).
- **Odmítání používat mobilní telefon nebo internet:** uvedlo 45 (30 %) respondentů.
- **Náhlé změny nálady nebo agrese:** uvedlo 101 respondentů (66 %).
- **Pokles školních výsledků:** uvedlo 89 respondentů (59 %).
- **Ztráta přátel:** uvedlo 50 respondentů (33 %).

Někteří respondenti využili možnosti uvést **vlastní odpověď**. Otevřené odpovědi se zaměřovaly na širší spektrum varovných signálů.

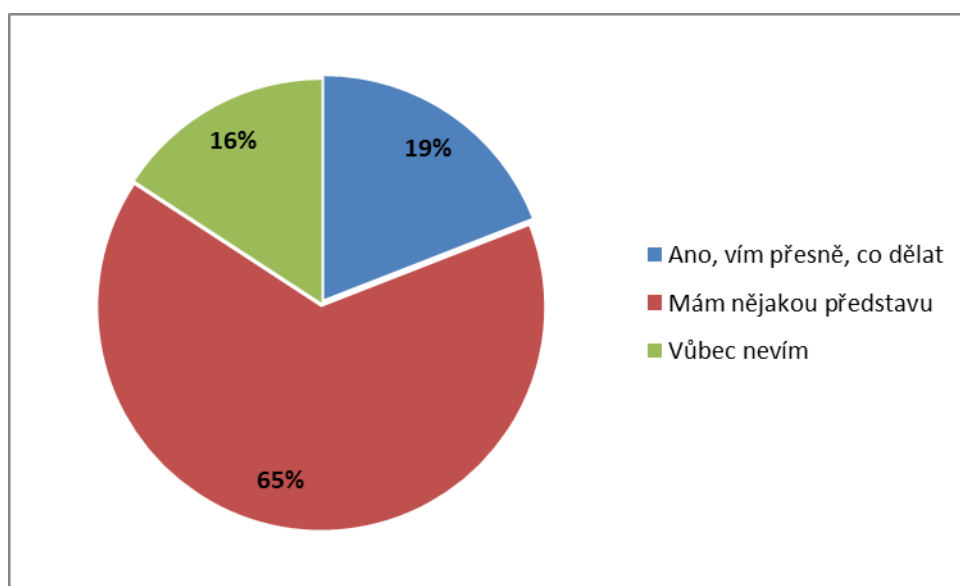
Myslím obecnou změnu standardního chování dítěte, která může vypadat různě. Kontrola historie navštěvovaných webových stránek. Občas se děti snaží si pomoci

⁵⁶ Vlastní výzkum 2025

samy. Moje dítě je vedené k tomu, aby jakýkoliv problém řeklo. Deprese, psychické problémy, záškoláctví. Vyhledává samotu.

Tyto výsledky ukazují, že většina respondentů si uvědomuje existenci varovných signálů kyberšikany, přičemž nejčastěji reflektovanými indikátory jsou změny v chování dítěte, jeho uzavřenost a emoční nestabilita.

Graf č. 8: Víte, jak byste postupoval/a, pokud byste zjistil/a, že vaše dítě je obětí kyberšikany⁵⁷

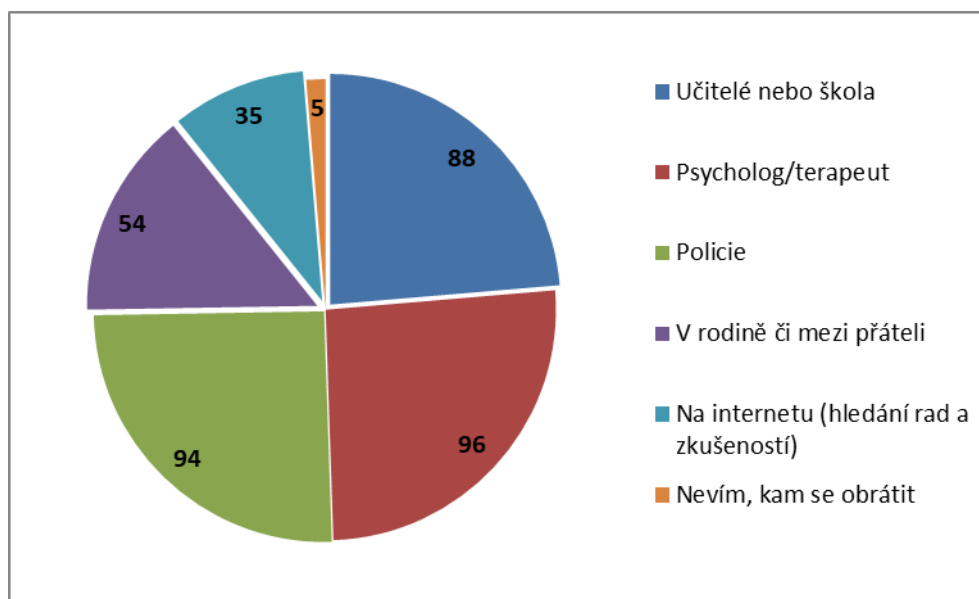


Otázka číslo 8 byla zaměřena na zjištění, jak by se respondenti zachovali v případě, že by zjistili, že jejich dítě se stalo obětí kyberšikany. Výsledky ukázaly, že 29 (19 %) respondentů přesně ví, jak by měli postupovat a jaké kroky podniknout. 99 (65 %) dotázaných má určitou představu o vhodném postupu, avšak stále nejsou zcela jistí v tom, jaké kroky by měly následovat. 24 (16 %) respondentů přiznalo, že neví, jak by se měli v takové situaci zachovat.

Výsledky naznačují, že většina respondentů má alespoň základní povědomí o tom, jak reagovat na kyberšikanu dítěte, avšak stále existuje výrazný podíl osob, které nejsou schopny jednoznačně určit správný postup. Tato zjištění ukazují na potřebu zvyšování informovanosti a poskytování konkrétních návodů, jak efektivně čelit kyberšikaně a jak zajistit adekvátní podporu pro své dítě v případě takového problému.

⁵⁷ Vlastní výzkum 2025

Graf č. 9: Kde byste hledal/a pomoc⁵⁸



Otázka číslo 9 poskytla respondentům více možností, z nichž si mohli vybrat vlastní odpověď podle uvážení. V rámci této otázky byly zahrnuty pouze některé relevantní instituce, nikoliv všechny existující.

Výsledky ukazují následující rozdělení odpovědí:

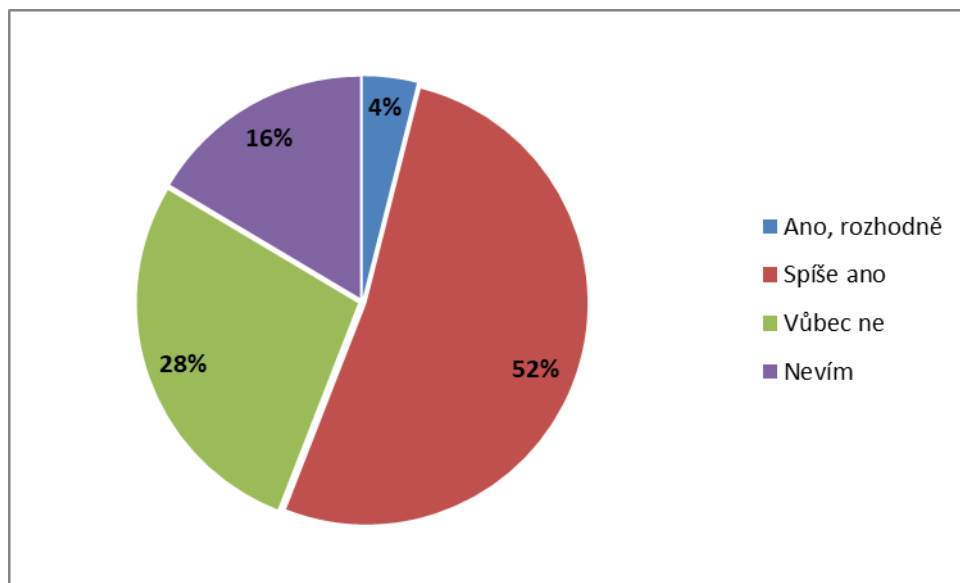
- **Učitelé nebo škola:** uvedlo 88 (58 %) respondentů.
- **Psycholog/terapeut:** uvedlo 96 (63 %) respondentů.
- **Policie:** uvedlo 94 (62 %) respondentů.
- **V rodině či mezi přáteli:** uvedlo 54 (36 %) respondentů.
- **Na internetu (hledání rad a zkušeností):** uvedlo 35 (23 %) respondentů.
- **Nevím, kam se obrátit:** pouhých 5 (3 %) respondentů.

Z výsledků je patrné, že většina respondentů má jasnou představu o tom, kam se obrátit v případě zjištění kyberšikany. Nejčastěji respondenti vybírali pomoc od psychologů/terapeutů (63 %) a policie (62 %), což naznačuje, že se lidé obracejí na odborníky a autority. Také učitelé nebo škola byli voleni 58 % respondentů, což ukazuje na důležitost školního prostředí v řešení těchto problémů.

⁵⁸ Vlastní výzkum 2025

Poměrně nízké procento (36 %) se rozhodlo obrátit na rodinu nebo přátele. Pouze 23 % respondentů by hledalo rady a zkušenosti na internetu, což ukazuje na nižší důvěru v online zdroje v těchto situacích. A nakonec 3 % respondentů přiznalo, že neví, kam se obrátit a to ukazuje na určitou neinformovanost, která by mohla být zlepšena.

Graf č. 10: Myslíte si, že existuje dostatek informací a osvěty o šikaně na sociálních sítích⁵⁹



Cílem otázky číslo 10 bylo zjistit, jak respondenti vnímají dostupnost informací a osvěty týkající se šikany na sociálních sítích. Výsledky ukazují, že většina dotázaných považuje množství dostupných informací za dostatečné.

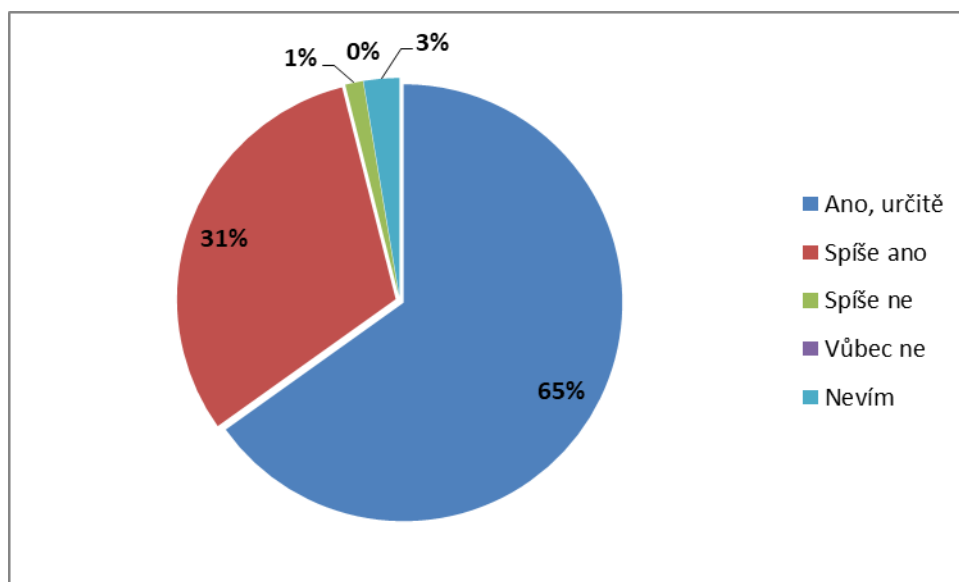
- **Rozhodně ano:** uvedlo 6 respondentů (4 %).
- **Spíše ano:** uvedlo 79 respondentů (52 %).
- **Vůbec ne:** uvedlo 42 respondentů (28 %).
- **Nevím:** uvedlo 25 respondentů (16 %).

Tyto výsledky naznačují, že celkem 85 respondentů (56 %) vnímá osvětu a dostupnost informací o kyberšikaně jako dostatečnou. Naopak 42 respondentů (28 %) se domnívá, že informací není dostatek, a 25 respondentů (16 %) si v této otázce nebylo jistých a odpovědělo, že neví.

⁵⁹ Vlastní výzkum 2025

Z výsledků lze vyvodit, že většina respondentů vnímá osvětovou činnost jako dostačující, nicméně stále existuje skupina osob, která pociťuje nedostatek informací nebo si není jistá jejich dostupností.

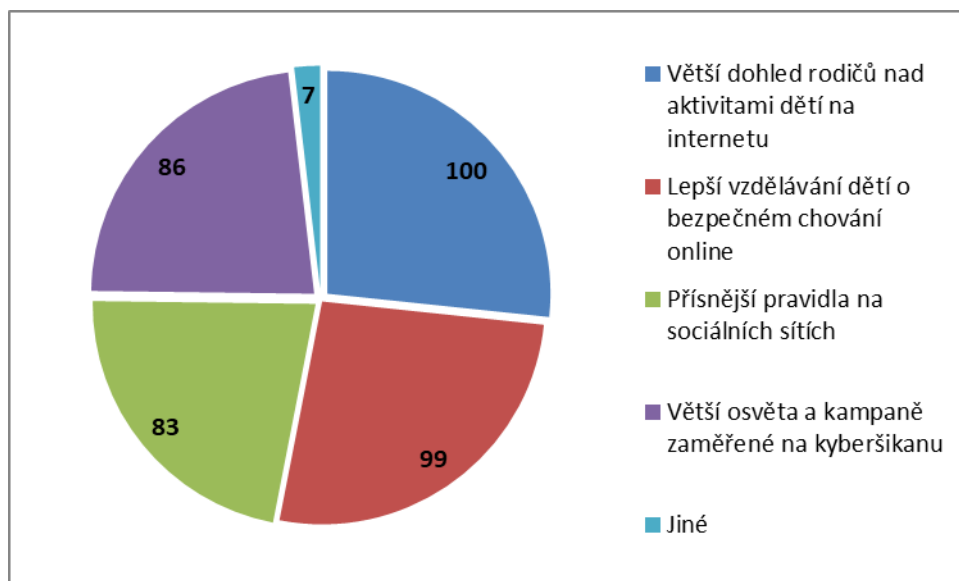
Graf č. 11: Měla by být problematika kyberšikany více součástí školní výuky nebo osvěty⁶⁰



Otázka číslo 11 se zaměřila na postoj respondentů k zařazení problematiky kyberšikany do školní výuky. Výsledky ukazují výraznou podporu této iniciativy. Celkem 99 respondentů (65 %) jednoznačně souhlasí s tím, že by se kyberšikana měla stát součástí vzdělávacího procesu, zatímco 47 respondentů (31 %) by její začlenění spíše podpořilo. Naopak pouze 2 respondenti (1 %) se vyjádřili spíše proti a 4 (3 %) uvedli, že nevědí. Pozitivním zjištěním je skutečnost, že žádný respondent neoznačil možnost vůbec ne, což svědčí o všeobecném uznání důležitosti tohoto tématu ve školním vzdělávání. Výsledky naznačují, že veřejnost vnímá prevenci a osvětu jako klíčové nástroje v boji proti kyberšikaně a podporuje jejich začlenění do školní výuky.

⁶⁰ Vlastní výzkum 2025

Graf č. 12: Co by podle vás nejvíce pomohlo snížit výskyt kyberšikany⁶¹



Otázka číslo 12 byla zaměřena na zjištění názorů respondentů na nejúčinnější metody prevence kyberšikany na sociálních sítích. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí, což umožnilo širší pohled na tuto problematiku.

Nejčastěji zmiňovaným opatřením byl větší dohled rodičů nad aktivitami dětí na internetu, který uvedlo 100 respondentů (66 %). Těsně za touto volbou následovalo lepší vzdělávání dětí o bezpečném chování online, pro které se vyslovilo 99 respondentů (65 %). Přísnější pravidla na sociálních sítích považuje za efektivní řešení 83 respondentů (55 %), zatímco 87 respondentů (57 %) se přiklání k větší osvětě a kampaním zaměřených na prevenci kyberšikany.

Dále 7 respondentů využilo možnost vlastní odpovědi. Dotazovaní navrhli různá řešení, která jsou zde uvedena.

Zajištění bezpečného podnětného neplochého prostředí rodiči. Dospělí vědomě věkově limitují novodobé technologie, ideálně v minimální míře v prvním sedmiletí, občas v druhém sedmiletí a cca od 14 více prostoru s osvětou a sociální sítě směřovat nejvíc až do 16 a výše. Vychovanost a vyvození důsledků z chování. Být více mimo sociální sítě v reálném životě, prostě žít. Výchova dětí. Myslím, že hlavní problém je ve výchově a brzkému přístupu k internetu.

⁶¹ Vlastní výzkum 2025

Z výsledků je patrné, že respondenti vnímají prevenci kyberšikany jako problém, který vyžaduje kombinaci vzdělávání, rodičovského dohledu, legislativních opatření a osvětových kampaní. Největší důraz je kladen na aktivní zapojení rodičů a edukaci dětí, což naznačuje, že veřejnost si uvědomuje význam prevence již v raném věku a potřebu posilování digitální gramotnosti.

Otázka č. 13: Znáte nějaké organizace, které jsou zaměřené na pomoc při zjištění kyberšikany? Jaké to například jsou?

Cílem otázky číslo 13 bylo zjistit, zda respondenti znají organizace poskytující podporu obětem kyberšikany. Otázka byla otevřená a odpovědělo na ni všech 152 (100 %) respondentů. Výsledky ukázaly, že velká část respondentů nemá v této oblasti dostatečné povědomí.

Celkem 37 respondentů uvedlo, že žádnou takovou organizaci neznají, a dalších 37 odpovědělo jednoduše ne. 19 respondentů si nebylo jistých a odpovědělo nevím. Ostatní se vyjádřili tímto výčtem organizací či společností.

Nejčastěji uváděné organizace:

Linka bezpečí: 14 odpovědí

Policie ČR: 10 odpovědí

E-bezpečí: 6 odpovědí

Bílý kruh bezpečí: 5 odpovědí

Člověk v tísni: 4 odpovědí

Stop kyberšikaně: 4 odpovědí

Škola: 4 odpovědí

Linka důvěry: 3 odpovědí

Nebud' obět'!: 2 odpovědi

Etické dílny: 2 odpovědi

Krizová linka dětem: 2 odpovědi

E-bezpečí: 2 odpovědi

NÚKIB (Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost): 2 odpovědi

Linka pomoci dětem: 2 odpovědi

OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí): 1 odpověď

SPC (speciálně pedagogická centra), ŠPZ (školské poradenské zařízení), ŠPP (školní poradenské pracoviště), PPP (pedagogicko-psychologické poradny):
2 odpovědi

Správce webu: 1 odpověď

Krizové centrum: 1 odpověď

Metodici prevence na školách: 1 odpověď

Nízkoprahová zařízení pro děti: 1 odpověď

Prev-Centrum: 1 odpověď

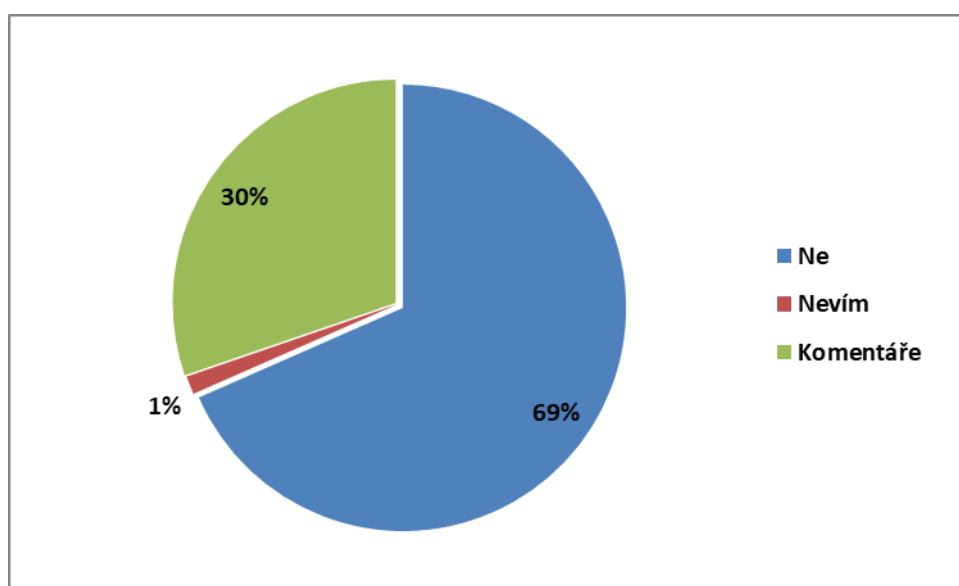
Další rozsáhlejší odpovědi:

Neznám, ale stačí zadat na Google organizace na pomoc kyberšikaně a vyjede nespočet organizací. Mimo organizace je to Digiděti-Jan Kršňák, film V síti, přednášky Uwe Buermana, kniha Digitální demence. E-bezpečí, dokáží reagovat rychleji než policie a zastavit šíření například kompromitujících fotek, dělají školení, kampaně ve školách. Chybí osvěta rodičů! Také Linka Bezpečí je super, tam nasměrují a přesně řeknou, co dělat. Nejsem si jistá, jak se jmenuje, ale na základce děti měly jednou za půl roku programy na šikanu a kyberšikanu. Asi linka pomoci pro děti, ta by měla zvládnout pomoci, nebo přesměrovat na lepší pomoc. Speciálně specializované ne, obrátil bych se na obecnější, např. Linka důvěry apod. Ne přímo se zaměřením na kyberšikanu. Napadá mě jen Linka bezpečí, případně policie.

Z odpovědí vyplynulo, že mezi nejčastěji zmiňované organizace patří Linka bezpečí, Policie ČR, E-bezpečí, Bílý kruh bezpečí a Člověk v tísni.

Výsledky ukazují, že povědomí o organizacích pomáhajících obětem kyberšikany, je mezi respondenty poměrně nízké. Více než polovina z nich nezná žádnou konkrétní instituci, která by se tímto problémem zabývala. Tyto výsledky naznačují potřebu větší osvěty v oblasti dostupných služeb a organizací, na které se mohou oběti kyberšikany nebo jejich zákonní zástupci obrátit.

Graf č. 13: Máte nějaké další komentáře, postřehy nebo zkušenosti, které byste chtěl/a k tématu sdílet⁶²



Na závěr byla položena otevřená otázka číslo 14, která umožnila respondentům sdílet své osobní postřehy, zkušenosti nebo vlastní komentáře k tématu. Odpovědělo všech 152 respondentů (100 %). Z nich 104 (69 %) uvedlo, že nemají žádné další komentáře ani zkušenosti, které by chtěli sdílet. Dva respondenti (1 %) odpověděli slovem nevím. Celkem 46 respondentů (30 %) se podělilo o svou osobní zkušenost nebo pohled na problematiku, čímž poskytli cenný vhled do této vážné oblasti.

Zde jsou některé z uvedených odpovědí.

Asi by bylo fajn, kdyby se dalo zařídit, že by si lidé nemohli vytvářet anonymní profily atd. Myslím, že pod vlastním jménem a údaji by se to tolik nedělo. Rodiče v dnešní době často neví, jak jejich děti tráví svůj volný čas. Jsou přepracovaní nebo svůj vlastní čas věnují raději sami sobě a vlastně jsou možná i vděční, když po nich jejich dítě nic nechce. Nemyslím si, že by své děti neměli rádi, ale nedostatek jejich péče a starosti

⁶² Vlastní výzkum 2025

jsou podle mého názoru jednou z hlavních příčin, proč se děti uchylují k šikaně, někdy možná jsou dokonce vzorem. Smutné. Jediný komentář co mám, je nedávat dětem do rukou tak mocnou věc jako je mobilní telefon a internet. Jednou nás to jako populaci zabije. Nemám, děkuji za dotazník. Vážné téma, hrozí dětem často. Dnešní svět je až moc odkázán na online svět. Ze svojí praxe a práce jako asistent prevence kriminality se šikanou i kyberšikanou setkávám často ať už ve školách, ale i v ulicích a na sociálních sítích. Současná doba trávená většinou na sociálních sítích a v kyberprostoru by měla být předmětem jistých omezení. Z okolí vím, že školy to nechtějí moc řešit a spíše to bagatelizují a metou pod koberec. Každý rodič by měl na toto téma své dítě upozornit a ujistit ho v tom, že za ním může kdykoliv přijít a svěřit se mu. Jsem předdůchodový věk, mám strach o vnoučata. Dospělé děti by si snad s tímto problémem dokázaly poradit. Mám jako matka z kyberšikany velký strach. Doufám, že dcera získá dostatek informací, aby uměla vyhodnotit problémové jednání na internetu. Když už dítě používá mobil, je dobré přihlásit jej přes profil Google family a kontrolovat jeho pohyb. Na které se kouká aplikace a kolik času je na internetu. Rodiče na děti nemají čas, nevěnují se jim a už od útlého věku dítěti vrazí do ruky mobil, tablet atd. Celková situace se mi nelíbí. V dnešní době je těchto problémů a šikany na sociálních sítích čím dál tím více. Pro moji generaci je tento problém téměř neznámý, takže bych uvítala nějaké možnosti vzdělání i pro lidi, kteří nevyrostli s mobilem v ruce. Více informací o šikaně na školách a i upozornění ve formě reklamy, kde hledat pomoc při šikaně. Kolegyně v práci, které mají mladší děti (okolo 10 let věku), říkají, že šikana na sociálních sítích je velmi častá, prakticky na denním pořádku. Možná se také více týká dívek, než chlapců. Se šikanou jsem se setkal a bylo to velmi těžké, kdybych neměl podporu rodiny, asi bych ukončil svůj život. Bylo to opravdu hrozné. Co nejvíce osvěty a hlavně na základních školách. Více osvěty a výuky intranetu na školách. Lidé by měli se více setkávat osobně a komunikovat spolu, než si psát po internetu. Děti nemají už tolik svých útočišť, na internetu jen s dozorem dospělých. Dříve na alík.cz, dnes je tam více dospělých, než dětí a mládeže, i když jsou většina odrostlí návštěvníci. Podobných webů a chatů není mnoho. Sociální sítě jsou moc toxické dneska. Souhlasím s omezením sociálních sítí do 16 let, jako tak učinila Austrálie. To si myslím, že by bylo na dlouhou debatu. Kyberšikana bude problém, dokud budou rodiče ukazovat dětem, že oni jsou něco víc než ostatní, že jsou lepší a důležitější a že je v pořádku upozorňovat na každý nedostatek ostatních. Považuji téma kyberšikany za velice problematické, protože se takové jednání odhaluje ještě hůře než šikana v osobním kontaktu. Osvěta podle mě

nějaká existuje, je jí čím dál tím více, ale stále je to žalostně málo. Omezení na sociálních sítích ze strany rodičů může být částečně řešením, ale nemyslím si, že by se jednalo o příliš efektivní cestu. Nejdůležitější je, aby rodiče se svými dětmi o problematice sociálních sítí a obecně internetu mluvily a aby toto téma školy zařazovaly do vzdělávacích osnov, případně zvali odborníky na přednášky. Spíš apel na rodiče, kteří udělali chybu jako já a dali do ruky dítěti mobil dřív, než začalo mluvit, aby hlídali, s kým si píše a jak se pak vyjadřuje. Děkuji všem rodičům, volnočasovým organizacím, které podporují reálný kontakt mezi vrstevníky a vnímají rizika on-line prostředí. Tohle téma jsem u svých dětí díky Bohu nikdy nemusel řešit, takže nemám nastudované. Bohužel teď je taková doba. Přejde mi to jako velmi důležité téma na řešení. Myslím si, že by programy a vzdělávání o kyberšikaně měly být spojeny s programy o normální šikaně a měl by se klást stejný důraz na obě verze. Prevence kyberšikany je dle mého názoru třeba aktivní sport, kultura, méně času u počítače, otevřenost dítěte k rodičům. Moje děti už jsou dospělé, spíše to vztahuji na vnoučata. Vnímám důležitost vývojových potřeb dětí, od nichž se odvíjí i následná osvěta. Pokud jako zkušení dospělí zajistíme v rodinách co nejméně toxické prostředí a zajistíme podnětné objevování okolí všemi smysly, vyhneme se zbytečným problémům a možným závislostem v budoucnosti. V druhém sedmiletí našlapovat na internetu zlehka a s prvními kroky přichází osvěta a až třetí sedmiletí by mohla být zralost, pevněji vybudovaná osobnost k objevování sociálních sítí a dalších novodobých komunikačních platforem. Přirovnávám to k silniční komunikaci. Nejprve je dítě plně chráněno v kočárku v náruči rodičů, pod dohledem dospělých, pak využívá chodník, samo se dopraví do školy a samostatná jízda na kole a pak na motorových vozidlech na silnici je limitovaná věkem a zkušenostní teoretickou i praktickou zkouškou. Do internetového derby neposadíme nezralé dítě za volant, ale vyčkáme, až dozraje, jinak hrozí úraz, dokonce smrt a získání hlubokých jizev setkání se s obrazy, které věku dětí nepřísluší. Psychických poruch u mladých narůstá a internetové prostředí je jedním z výrazných rizikových faktorů a je jen na nás, dospělých, jak budeme k této problematice přistupovat. Osvěta k prevenci by tedy měla směřovat hlavně k dospělým a k dětem v okamžiku, kdy se setkávají s tímto prostředím. Ať se daří a kyberšikana se týká stále méně lidí.

Na základě poskytnutých odpovědí lze identifikovat několik klíčových témat a závěrů týkajících se kyberšikany a její prevence.

1. Rodičovská odpovědnost a výchova

Mnoho respondentů zdůrazňuje roli rodičů ve výchově dětí a jejich vztahu k technologiím. Kritizují rodiče za nedostatek dohledu nad dětmi, příliš brzké vystavení technologiím a neschopnost s dětmi komunikovat o online prostředí. Někteří dokonce přiznávají vlastní chyby, například v předčasném dávání mobilních telefonů dětem.

2. Význam prevence a osvěty

Opakovaně se objevuje volání po větší informovanosti a vzdělávání o kyberšikaně, jak pro děti, tak pro dospělé. Někteří navrhuji spojit osvětu o kyberšikaně s tradiční šikanou. Objevuje se i názor, že by vzdělávací programy měly být zaměřeny i pro starší generace, které s technologiemi nevyrůstaly a nejsou na tuto problematiku dostatečně připravené.

3. Role škol a institucí

Několik odpovědí poukazuje na nedostatečnou reakci škol na problém ohledně kyberšikany. Někteří respondenti se domnívají, že školy situaci bagatelizují a nerady ji řeší. Současně však zaznívá i návrh na větší zapojení škol do prevence a na častější odborné přednášky pro studenty.

4. Rizika sociálních sítí a internetu

Velká část respondentů vnímá internet a sociální sítě jako toxické prostředí, které podporuje kyberšikanu. Objevují se návrhy na omezení věku pro přístup k sociálním sítím (podobně jako v Austrálii) nebo na větší regulaci anonymity na internetu, což by bylo dobré změnit. Mnozí považují snadný přístup dětí k internetu za hlavní příčinu nárůstu kyberšikany.

5. Osobní zkušenosti a obavy

Někteří respondenti sdílejí své vlastní negativní zkušenosti s kyberšikanou, včetně jednoho, který přiznává, že bez podpory rodiny by situaci psychicky nezvládl. Další vyjadřují obavy o své děti nebo vnoučata, ať už z pozice rodičů nebo prarodičů.

6. Návrhy řešení

Kromě osvěty a regulace sociálních sítí respondenti doporučují i jiné způsoby prevence, například větší zapojení dětí do reálného života, sport, kultura, osobní kontakty mezi sebou. Někteří zdůrazňují nutnost postupného seznamování dětí s online světem podle jejich věkové vyspělosti, podobně jako se děti učí dopravním pravidlům.

Téma kyberšikany je mezi respondenty vnímáno jako velmi vážný problém, který stále narůstá. Přestože osvěta existuje, mnozí ji považují za nedostatečnou. Z odpovědí je patrné, že klíčovou roli v prevenci hrají rodiče, ale školy a instituce by měly jejich úsilí doplňovat. Regulace internetu a sociálních sítí je vnímána jako možné řešení, ale zároveň se objevují názory, že skutečná prevence spočívá hlavně ve výchově, komunikaci a osobním kontaktu dětí s reálným světem.

10 Shrnutí dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na analýzu povědomí, zkušeností a postojů respondentů k problematice kyberšikany a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí. Výsledky odpovědí poskytují cenné informace o tom, jak je tento fenomén vnímán v různých věkových kategoriích a jaká opatření považují respondenti za nejúčinnější v oblasti prevence a řešení kyberšikany.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 152 respondentů (100 %), přičemž věkové rozložení bylo relativně vyrovnané. Největší podíl tvořili respondenti ve věkové kategorii 20–30 let a nad 50 let, kteří shodně představovali 26 % z celkového počtu respondentů. Věkové skupiny 31–40 let a 41–50 let byly zastoupeny 25 % a 23 %.

Z hlediska rodičovství uvedlo 70 % respondentů, že mají děti, což naznačuje jejich přímý zájem o problematiku kyberšikany a její možné dopady na jejich potomky. Zbývajících 30 % respondentů děti nemá, avšak jejich účast v šetření ukazuje širší společenský zájem o tuto problematiku. Většina respondentů (84 %) uvedla, že přesně ví, co pojem kyberšikana znamená, zatímco 14 % o ní pouze slyšelo, avšak nebyli si jisti její definicí. Pouze 2 % respondentů přiznala, že tento termín neznají. Tato zjištění ukazují relativně vysokou míru povědomí o této problematice.

Celkem 71 % respondentů se domnívá, že kyberšikana a ostrakizace jsou na sociálních sítích velmi časté. Dalších 16 % považuje tento jev za občasný, 1 % jej vnímá jako vzácný, dále 12 % dotázaných nemá žádné informace o jejich výskytu. Tyto výsledky naznačují, že kyberšikana je široce vnímaný problém, přesto však existuje určitá část respondentů, kteří její výskyt podceňují nebo nemají dostatek informací k jeho posouzení.

Z respondentů 7 % uvedlo, že se s kyberšikanou setkali osobně, 35 % zaznamenalo její výskyt ve svém okolí (např. u rodinných příslušníků nebo známých) a 58 % uvedlo, že se s tímto jevem nesetkalo. Tato data potvrzují, že ačkoliv přímá zkušenost není u respondentů dominantní, značná část z nich byla svědkem kyberšikany ve svém okolí.

Pouze 14 % respondentů uvedlo, že jsou si jisti svou schopností rozpoznat kyberšikanu u dítěte. Dalších 53 % odpovědělo, že by ji možná rozpoznali,

14 % respondentů uvedlo, že spíše ne, 1 % uvedlo, že určitě ne, a 18 % nevědělo. Tento výsledek zdůrazňuje důležitost vzdělávání rodičů a dalších dospělých v oblasti kyberšikany a jejích projevů.

Celkem 19 % respondentů uvedlo, že přesně ví, jak by v případě kyberšikany postupovalo. Dalších 65 % by mělo určitou představu. Celých 16 % respondentů uvedlo, že by nevěděli, jak se v takové situaci zachovat. Tato čísla naznačují, že je zapotřebí větší osvěty ohledně správných postupů při řešení kyberšikany.

Otevřená otázka číslo 14 poskytla respondentům prostor pro sdílení osobních zkušeností a názorů. Z odpovědí vyplynuly čtyři hlavní tematické oblasti. První se týká role rodičů a výchovy, kdy respondenti zdůrazňovali důležitost rodičovského dohledu a otevřené komunikace s dětmi. Druhou oblastí je potřeba osvěty a prevence, přičemž část odpovědí se zaměřovala na nutnost rozšíření vzdělávacích programů nejen pro děti, ale i pro dospělé. Další tematický okruh zahrnuje regulaci internetu a omezení anonymity na sociálních sítích, kde někteří respondenti navrhovali přísnější pravidla pro online prostředí. Poslední oblast tvoří osobní zkušenosti s kyberšikanou, kdy někteří účastníci sdíleli své příběhy a poukázali na její negativní psychologické dopady.

Výsledky dotazníkového šetření potvrzují, že kyberšikana je považována za reálný a častý problém. Přestože většina respondentů má základní povědomí o této problematice, stále existují mezery v informovanosti a schopnosti reagovat na výskyt kyberšikany. Výsledky poukazují na potřebu větší osvěty nejen mezi dětmi, ale i mezi dospělými, kteří by měli být schopni tento problém rozpoznat a adekvátně řešit. Významným zjištěním je rovněž nízké povědomí o dostupných organizacích, což naznačuje nutnost širší informovanosti o možnostech odborné pomoci.

Závěr

Problematika kyberšikany a ostrakizace v online prostředí je v současnosti jednou z klíčových výzev, které společnost čelí. Digitální technologie a sociální sítě se staly nedílnou součástí každodenního života dětí i dospělých. S jejich rozvojem se objevují nová rizika, mezi něž patří i formy psychologického násilí, které mohou mít hluboké a dlouhodobé dopady na psychické zdraví obětí. Bakalářská práce se zaměřila na analýzu tohoto fenoménu, přičemž propojuje teoretické poznatky s empirickými daty z dotazníkového šetření.

V teoretické části byly definovány klíčové pojmy a podoby kyberšikany, včetně ostrakizace, která přestože není tak viditelná jako ostatní formy šikany, může mít obdobně velmi negativní dopady. Práce také analyzovala mechanismy, prostřednictvím kterých kyberšikana vzniká, a poukázala na zásadní roli anonymity internetu, jeho rychlého šíření informací a těžkosti s identifikací pachatelů.

Empirická část práce se zaměřila na více než 150 respondentů, především rodičů dětí na základních školách. Z výsledků vyplývá, že i přesto, že si většina dotazovaných uvědomuje existenci kyberšikany a její možné důsledky, přetrvává zde určitá nejistota v tom, jak ji rozpoznat a jak na ni efektivně reagovat. Zároveň bylo zjištěno, že informovanost rodičů o dostupných institucích a organizacích, které se touto problematikou zabývají, není dostatečná.

Z úhlu prevence se ukazuje, že klíčovou roli hrají nejen vzdělávací programy na školách, ale také aktivní role rodičů, kteří by měli s dětmi vést otevřenou komunikaci o bezpečnosti na internetu.

Výsledky dotazníkového šetření poskytují důležitá data, která mohou být využita pro další výzkum v této oblasti, stejně jako pro tvorbu preventivních strategií a vzdělávacích programů.

Praktické využití této práce spočívá především v návrzích možných preventivních opatření, která mohou pomoci rodičům, školám i širší společnosti v boji proti kyberšikaně. Výsledky ukazují na potřebu aktivního zapojení rodičů do digitálního života svých dětí, důležitost osvěty o bezpečném používání sociálních sítí a nutnost právní ochrany obětí kyberšikany.

Celkově tato práce poskytuje podněty pro další diskuzi o tom, jak chránit děti před negativními dopady digitálního světa. Získané poznatky mohou být užitečné nejen pro rodiče a pedagogy, ale i pro odborníky zabývající se problematikou kybernetické bezpečnosti a ochrany dětí v online prostředí.

Závěrem lze konstatovat, že kyberšikana a ostrakizace v online prostředí představují vážnou společenskou výzvu, která vyžaduje důslednější přístup zahrnující prevenci, vzdělávání a širší společenskou diskuzi. Pouze komplexní a koordinované řešení může vést k efektivní ochraně dětí a mladistvých v digitálním světě a přispět k bezpečnosti online prostoru pro všechny uživatele.

Problematika šikany a ostrakizace dětí prostřednictvím sociálních sítí představuje stále naléhavější výzvu pro společnost. Tato bakalářská práce se zaměřila na definování a charakterizaci těchto fenoménů, popsala jejich psychologické, sociální i právní aspekty a prostřednictvím empirického výzkumu analyzovala míru povědomí a postoje rodičů k tomuto jevu. Výsledky ukazují, že ačkoliv většina respondentů si je vědoma kyberšikany, existují významné mezery v jejich schopnosti rozpoznat její projevy a adekvátně na ni reagovat.

Hlavním přínosem této práce je nejen analýza kyberšikany a ostrakizace, ale také praktické návrhy od širší veřejnosti, jak lze efektivně bojovat proti těmto formám agrese v digitálním prostředí. Zjištění mohou sloužit jako podklad pro školy, pedagogy a rodiče při tvorbě preventivních programů, stejně jako pro organizace zabývající se online bezpečností. Práce zároveň poukazuje na potřebu širší osvěty mezi dospělými, kteří často nejsou dostatečně informováni o rizicích sociálních sítí a možnostech jejich regulace.

Výsledky dotazníkového šetření mohou být využity při rozvoji vzdělávacích materiálů a workshopů zaměřených na bezpečnost dětí na internetu. Práce zdůrazňuje, že efektivní prevence musí zahrnovat nejen školní prostředí, ale také podporu rodiny a aktivní zapojení širší společnosti.

Závěrem lze říci, že kyberšikana je neustále se vyvíjející fenomén, který vyžaduje koordinovanou reakci ze strany škol, rodičů, odborníků a legislativních institucí. Pouze systematická prevence, výchova k odpovědnému užívání digitálních

technologií a efektivní mechanismy pomoci mohou vést k minimalizaci jejích negativních dopadů a vytvoření bezpečnějšího online prostředí pro děti i dospívající.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BURDOVÁ, Eva a TRAXLER, Jan. *Bezpečně na internetu*. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014. 43 s. ISBN 978-80-904864-9-2.
2. ČERNÁ, A. a kol. *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 152 s. ISBN 97880-247-4577-0.
3. ECKERTOVÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
4. HOLLÁ, Katarína. *Elektronické šikanovanie: nová forma agresie*. Bratislava: Iris, 2010. 94 s. ISBN 978-80-89256-58-7.
5. HOLLÁ, Katarína. *Sexting a kyberšikana*. Vydanie: prvé. Bratislava: Iris, 2016. 165 s. ISBN 978-80-8153-061-6.
6. HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. 217 s. ISBN 978-80-7387-545-9.
7. JANOŠOVÁ, Pavlína; KOLLEROVÁ, Lenka; ZÁBRODSKÁ, Kateřina; KRESSA, Jiří a DĚDOVÁ, Mária. *Psychologie školní šikany*. Psyché. Praha: Grada, 2016. 415 s. ISBN 978-80-247-2992-3.
8. KAVALÍR, Aleš (ed.). *Kyberšikana a její prevence: příručka pro učitele*. Plzeň: Pro město Plzeň zpracovala společnost Člověk v tísni, pobočka Plzeň, 2009. 104 s. ISBN 978-80-86961-78-1.
9. KOLÁŘ, Michal. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2011. 336 s. ISBN 978-80-7367-871-5.
10. KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální síť: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. 93 s. ISBN 978-80-244-6369-8.
11. KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. 169 s. ISBN 978-80-244-4861-9.
12. KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš. *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky: (náměty na výukové aktivity)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. 157 s. ISBN 978-80-244-6197-7.

13. KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. 175 s. ISBN 978-802-4755-953.
14. KOŽÍŠEK, Martin. *Strážci na internetu*. CZ.NIC. Praha: CZ.NIC, z.s.p.o., 2024. 160 s. ISBN 978-80-88168-73-7.
15. KRÁL, Mojmír. *Bezpečný internet: Chraňte sebe i svůj počítač*. Grada, 2015. 184 s. ISBN 978-80-247-9821-9.
16. PAVEL BÁRTÍK, Michal Miovský. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. 2010, monografie Praha : sdružení SCAN. 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7.
17. PROCHÁZKA, Roman. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2014. 249 s. ISBN 978-80-247-4451-3.
18. ROGERS, Vanessa. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Praha: Portál, 2011. 97 s. ISBN 978-80-7367-984-2.
19. ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ, Pavlína. *Jak na šikanu*. Pro rodiče. Praha: Grada, 2010. 155 s. ISBN 978-80-247-2991-6.
20. ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada, 2015. 184 s. ISBN 978-80-247-9645-1.
21. ŠMAHAJ, Jan. *Kyberšikana jako společenský problém*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 232 s. ISBN 978-80-244-4227-3.

Elektronické zdroje

1. CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE, PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Poradna E-Bezpečí*. In: *E-bezpečí* [online]. [cit. 2025-03-14]. Dostupné z WWW: <<https://poradna.e-bezpeci.cz/>>.
2. Jak na Facebooku nahlásit dítě mladší 13 let In: *Facebook* [online]. [cit. 2025-03-01]. Dostupné z <https://www.facebook.com/help/157793540954833/?locale=cs_CZ>.
3. BOONE ASHWORTH. Jak používat Discord: návod pro začátečníky. In: *Wired* [online]. 4.7.2024, AM [cit. 2025-03-01]. Dostupné <<https://www.wired.cz/clanky/jak-pouzivat-discord-navod-pro-zacatecniky>>.
4. LINKA BEZPEČÍ. *Linka bezpečí*. [online]. Linka bezpečí, © Linka bezpečí, z.s. 1994–2025 [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: <<https://www.linkabezpeci.cz/>>.

5. MINIMALIZACE ŠIKANY. Konzultace. *AISIS.cz* [online]. 2025. [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: <<https://www.minimalizacesikany.cz/poradna/konzultace/>>
6. ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013 – 2025 [cit. 2025-02-27]. Dostupné z WWW: <<https://msmt.gov.cz/file/38988/>>.
7. ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013 – 2025 [cit. 2025-02-27]. Dostupné z WWW: <https://msmt.gov.cz/uploads/Priloha_c._7_Kybersikana_d.docx>.
8. ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Pedagogicko-psychologické poradny. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013 – 2025. [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: <<https://msmt.gov.cz/file/53206/>>.
9. NNTB. Upozorní na šikanu ve škole. *NNTB: Nenech to být* [online]. © 2025. [cit. 2025-03-04]. Dostupné z WWW: <<https://www.nntb.cz/sikana/>>
10. KAMIL KOPECKÝ. TikTok rizikový je, děti z něj ale neodejdou. In: E-Bezpečí [online]. 18.03.2023, [cit. 2025-03-01]. Dostupné <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3171-tiktok-rizikovy-je-deti-z-nej-ale-neodejdou>>.

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009, částka 11. 464 s. Dostupné také z WWW: <<https://www.e-sbirka.cz/sb/2009/40?zalozka=text>>. ISSN 1211-1244.

2. *Úmluva o právech dítěte a související dokumenty*. [Praha]: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2016. 156 s. ISBN 978-80-7421-120-1.

Seznam grafů

Graf 1: Jaký je váš věk	38
Graf 2: Máte děti	39
Graf 3: Víte, co znamená kyberšikana (šikana na internetu a sociálních sítích).....	40
Graf 4: Myslíte si, že se šikana a ostrakizace (vyloučení nebo izolování z komunit, skupin nebo diskuzí) na sociálních sítích děje často?	41
Graf 5: Setkal/a jste se osobně s případem šikany na sociálních sítích	42
Graf 6: Myslíte si, že dokážete rozpoznat, když se vaše dítě stane obětí šikany na sociálních sítích.....	43
Graf 7: Jaké známky chování by vás upozornily, že vaše dítě může být obětí kyberšikany	44
Graf 8: Víte, jak byste postupoval/a, pokud byste zjistil/a, že vaše dítě je obětí kyberšikany	45
Graf 9: Kde byste hledal/a pomoc.....	46
Graf 10: Myslíte si, že existuje dostatek informací a osvěty o šikaně na sociálních sítích	47
Graf 11: Měla by být problematika kyberšikany více součástí školní výuky nebo osvěty	48
Graf 12: Co by podle vás nejvíce pomohlo snížit výskyt kyberšikany.....	49
Graf 13: Máte nějaké další komentáře, postřehy nebo zkušenosti, které byste chtěl/a k tématu sdílet	52

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník

Dobrý den, jsem studentkou Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích. Jmenuji se Petruška Litvanová a ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude součástí bakalářské práce. Pokud by vás zajímal výsledek průzkumu, zanechte na vás prosím kontakt, o výsledku vás budu informovat.

Tento dotazník se zaměřuje na problematiku šikany a ostrakizace dětí na sociálních sítích. Cílem je zjistit povědomí, schopnost rozpoznání problému a možnosti řešení.

Vaše odpovědi jsou anonymní a budou použity pouze pro účely bakalářské práce. Děkuji za váš čas.

1. **Povědomí respondentů o tomto problému.**
2. **Schopnost rodičů a dospělých rozpoznat příznaky šikany.**
3. **Přístup respondentů k řešení situace a jejich znalosti o možnostech pomoci.**

1. Jaký je váš věk?

- 20–30 let
- 31–40 let
- 41–50 let
- Více než 50 let

2. Máte děti?

- Ano
- Ne

3. Víte, co znamená kyberšikana (šikana na internetu a sociálních sítích)?

- Ano, vím přesně, co to znamená
- Slyšel/a jsem o tom, ale nejsem si jistý/á
- Ne, nevím

4. Myslíte si, že se šikana a ostrakizace (vyloučení nebo izolování z komunit, skupin nebo diskuzí) na sociálních sítích děje často?

- Ano, velmi často
- Občas
- Zřídka
- Vůbec ne
- Nevím

5. Setkal/a jste se osobně s případem šikany na sociálních sítích?

- Ano, u sebe
- Ano, u někoho v mém okolí (dítě, příbuzný, známý)
- Ne

6. Myslíte si, že dokážete rozpoznat, když se vaše dítě stane obětí šikany na sociálních sítích?

- Ano, určitě
- Možná ano
- Spíše ne
- Vůbec ne
- Nevím

7. Jaké známky chování by vás upozornily, že vaše dítě může být obětí kyberšikany? (Možnost více odpovědí)

- Uzavřenost, nechce o ničem mluvit
- Odmítání používat mobilní telefon nebo internet
- Náhlé změny nálady nebo agrese
- Pokles školních výsledků
- Ztráta přátel
- Jiné (prosím upřesněte): _____

8. Víte, jak byste postupoval/a, pokud byste zjistil/a, že vaše dítě je obětí kyberšikany?

- Ano, vím přesně, co dělat
- Mám nějakou představu
- Vůbec nevím

9. Kde byste hledal/a pomoc? (Možnost více odpovědí)

- Učitelé nebo škola
- Psycholog/terapeut
- Policie
- V rodině či mezi přáteli
- Na internetu (hledání rad a zkušeností)
- Nevím, kam se obrátit

10. Myslíte si, že existuje dostatek informací a osvěty o šikaně na sociálních sítích?

- Ano, rozhodně
- Spíše ano
- Vůbec ne
- Nevím

11. Měla by být problematika kyberšikany více součástí školní výuky nebo osvěty?

- Ano, určitě
- Spíše ano
- Spíše ne
- Vůbec ne
- Nevím

12. Co by podle vás nejvíce pomohlo snížit výskyt kyberšikany?
(Možnost více odpovědí)

- Větší dohled rodičů nad aktivitami dětí na internetu
- Lepší vzdělávání dětí o bezpečném chování online
- Přísnější pravidla na sociálních sítích
- Větší osvěta a kampaně zaměřené na kyberšikanu
- Jiné (prosím upřesněte): _____

13. Znáte nějaké organizace, které jsou zaměřené na pomoc při zjištění kyberšikany? Jaké to například jsou? *(Otevřená otázka)*

14. Máte nějaké další komentáře, postřehy nebo zkušenosti, které byste chtěl/a k tématu sdílet? *(Otevřená otázka)*