

Jihočeská univerzita  
Teologická fakulta

## **Bakalářská práce**

Šikana a její dopad na sociální fungování adolescenta

Autor práce: Tereza Jarošová

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D.

Studijní program: Pedagogika volného času (PS)

2021

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne

Podpis studenta

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH

Úvod.....	6
Teoretická část .....	7
1. Šikana.....	7
1.1. Co je šikana? .....	7
1.2. Motivy.....	8
1.3. Agresor.....	8
1.4. Oběť .....	9
1.5. Ostatní aktéři šikany .....	10
2. Druhy šikany .....	12
2.1. Základní druhy .....	12
2.2. Fyzická šikana.....	13
2.3. Verbální šikana .....	13
2.4. Covert šikana .....	14
3. Kyberšikana .....	14
3.1. Co je kyberšikana?.....	14
3.2. Znaký kyberšikany.....	15
3.3. Rizikové faktory kyberšikany .....	15
3.4. Typy kyberagresorů .....	16
3.5. Prevence a řešení kyberšikany .....	17
4. Adolescence .....	19
4.1. Období adolescence .....	19
4.2. Vývoj identity .....	19
4.3. Změny v adolescenci .....	20
4.4. E. H. Erikson & S. Freud .....	21
5. Psychické stavy související se šikanou.....	22
5.1. Úzkost .....	22
5.1.1. Psychoanalytické rozdělení tří druhů úzkosti podle S. Freuda.....	22
5.1.2. Druhy úzkostí podle M. Hamiltona .....	23
5.1.3. Druhy úzkosti podle Ph. Lerscha .....	23
5.1.4. Příčiny úzkosti .....	23
5.2. Deprese .....	24
5.2.1. Typy deprese .....	25
5.2.2. Příznaky deprese .....	25
5.3. Následky šikany .....	26
6. Prevence a léčba šikany ve škole.....	27
6.1. Prevence.....	27
6.2. Léčba a řešení šikany .....	29
Praktická část .....	31
7. Metoda .....	31
8. Výzkum.....	31

9. Zhodnocení .....	31
Závěr .....	35
Seznam použitých zdrojů.....	37
Seznam příloh .....	38
Příloha I.....	38
Příloha II. ....	43
Příloha III.....	52
Abstrakt.....	55
Abstract.....	56

## Úvod

Téma této bakalářské práce jsem si vybrala proto, že šikana je v dnešní době velmi rozšířeným problémem a na školách je často přehlížena, či dokonce zamlčována. Za svůj život jsem se sama setkala s několika desítkami lidí, kteří se s touto problematikou setkali, a její řešení se často lišilo. Budu zde popisovat příčiny a postup šikany a poté zanalyzuji a zhodnotím rozhovory s respondenty, kteří si šikanou sami v období dospívání prošli.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda má šikana vliv na sociální fungování v období adolescence. Dalším mým cílem je porovnat, jaký vliv má škola na oběť v průběhu šikany.

V teoretické části této bakalářské práce se budu věnovat definici šikany, jejím druhům a aktérům, dále navážu na adolescenci a vývojová stadia. Následně se budu věnovat psychickým stavům, které jsou spojeny se šikanou. Nakonec prevencí, léčbě a řešením.

V praktické části mé bakalářské práce přepíši rozhovory se třemi respondenty, kteří si v období dospívání prošli šikanou, a potom vyhodnotím, zda, případně jaký, měla šikana vliv na jejich sociální fungování.

Nejvíce jsem čerpala ze zdrojů, které souvisí právě s problematikou šikany od autorů P. Říčana a M. Koláře, ale i od E. Vaňkátové, L. Lovasové, S. Bendla a od mnoha dalších. Co se týče adolescence a psychických stavů, čerpala jsem zejména od M. Nakonečného, J. Praška a spol., E. Hermana a E. Doubka.

## Teoretická část

### 1. Šikana

#### 1.1. Co je šikana?

Šikana je nebezpečný sociálně patologický jev, při kterém je omezována osobní svoboda a svoboda rozhodování. Při šikaně je ponižována lidská důstojnost a čest. Pojem šikanování si můžeme vysvětlovat také jako jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašit žáka/skupinu žáků, kteří se z jakéhokoli důvodu nemohou bránit. Šikana může být poznamenána sexuálním zájmem, nebo rasismem. U šikany mezi chlapci může být zjevný homosexuální nádech. Bylo zjištěno, že v cca 60% šikanování, kdy je obětí dívka, je agresorem chlapec nebo skupina chlapců. Opačný případ je velmi ojedinělý. (Říčan 1993)

Je však rozdíl mezi šikanováním a škádlením, ač to v začátku vypadá podobně. Při škádlení očekáváme, že bude legrace pro nás i pro druhou osobu, avšak pokud z toho druhá osoba radost nemá, přijde na nás lítost a omluvíme se. Při šikanování máme ale dobrý pocit z toho, že jsme druhému ublížili. (Kolář)<sup>1</sup>

V této bakalářské práci se budu věnovat převážně šikaně ve školním kolektivu, to ale neznamená, že se nemůže objevit v zaměstnání nebo v rodině. Nejběžnější je šikana mezi spolužáky jedné třídy, kterou nazýváme vnitrotřídní. (Říčan, 2010) Při důkladném sledování můžeme šikanu zpozorovat už během hodiny (kdy například paní učitelka vyvolá žáka k tabuli a spolužáci se začnou smát, ještě než cokoliv řekne, což už v tu chvíli zraňuje jeho sebevědomí). Mohou to být drobné posměšky, narážky, které učitel není schopen vyhodnotit jako šikanu, hodnotí je pouze jako neukázněnost v hodině. O přestávkách oběť nemá „ochranu učitele“ a šikana může propuknout v plné síle. K šikaně ze strany starších ročníků k mladším dochází většinou mimo třídu a mimo školu, ale stále na jejím pozemku, jako například před školou, na školním dvoře nebo ve společných prostorách – na chodbách, na záchodech apod.

---

<sup>1</sup> Srov. NADACE O2, *Minimalizace šikany*. Str. 10.

## 1.2. Motivy

Motivy šikanování podle Koláře (2001):

Motiv upoutání pozornosti → agresor se chce stát středem zájmu, chce být oblíben

Motiv zabíjení nudy → citově vyprahlý tyran, který potřebuje ubližovat pro vzrušení a z nudy

Motiv Mengeleho → agresor se touží dovědět se, co je uvnitř člověka, zkoumá jeho hranice apod.

Motiv žárlivosti → agresor závidí například přízeň pedagoga a potřebuje se oběti pomstít

Motiv prevence → člověk, který byl dříve obětí šikany, se chce vyvarovat tomu, aby mu někdo znovu ublížil, a tak raději začne šikanovat sám (ať už aktivně či pasivně)

Motiv udělat něco velkého → agresor se snaží dokázat sám sobě, i svému okolí, že něco dokáže

Motiv překonání osamělosti → agresor pocházející z citově chladné rodiny pociťuje náklonost u oběti, která například vzlyká, když jí ubližuje<sup>2</sup>

Mimo jiné tu jsou i další motivy šikanování, například tzv. „touha po moci“, kdy si agresor přeje ovládat druhé, protože ho to svým způsobem uspokojuje. „Motiv krutosti“ je příklad toho, kdy nám dělá potěšení to, že někdo jiný trpí. „Zvědavost“ hraje při šikaně také velkou roli – jak se zachovat v bolesti, ve strachu, k čemu všemu můžeme ostatní přinutit? Následně se zvědavostí souvisí i touha po tom být silnější, po vzrušujících zážitcích a po tom nenudit se.<sup>3</sup>

## 1.3. Agresor

Agresor může mít několik podob. Většinou bývá tělesně zdatný a má kladný vztah k projevům agrese. Má nedostatek morálního citění, nezná lítost a pocit viny. V zoufalé snaze strhnout na sebe pozornost může být agresorem i neoblíbený jedinec ve skupině, který touží po obdivu a uznání mezi ostatními jedinci ve skupině. Pro agresora je

---

<sup>2</sup> Srov. KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. Str. 139

<sup>3</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Str. 30



typická dominance, touha ovládat druhé a prosadit se ve skupině. Agresor je většinou rváč, který je vznětlivý, impulzivní a špatně se kontroluje, avšak každý rváč nemusí být agresor. Nedostatek sebevědomí je u agresora skrytý, aby si udržel svoji tvář toho nejlepšího, kterého mají ostatní poslouchat. (Říčan, 2010)

Zde můžeme prakticky charakterově rozdělit iniciátory šikany podle Koláře:

a) oblíbenec → slušný, narcistický, může mít sadistické tendence; mučení je rafinované, děje se ve skrytu bez přítomnosti svědků – v rodinné výchově byl důsledný a náročný přístup – „vojenský dril“

b) srandista → optimista, sebedůvěra, oblíbený – šikanuje proto, aby pobavil nejen sebe, ale i skupinu – v rodinné výchově psychická subdeprivace + absence duchovních a mravních hodnot

c) nohsled → nevyvolává šikanu, jen se k ní připojuje zejména ze strachu, aby se sám nestal obětí<sup>4</sup>

Agresivita nebo sklon k agresivnímu jednání se vytváří již v předškolním věku. Roli zde hrají impulsivita, vznětlivost a menší citlivost k následkům jednání. Vlastnosti samy o sobě nevedou k agresivitě, záleží však na typu rodinné výchovy. Nedostatek vřelého zájmu, citový chlad nebo ponižování vedou k poškození dítěte stejně jako fyzické, či psychické násilí, konflikty mezi rodiči nebo rozpad rodiny.<sup>5</sup>

#### 1.4. Oběť

Oběť se může najít v každé skupině. Častým motivem pro výběr oběti je fyzická odlišnost – jedinci bývají tělesně slabší, obézní či handicapovaní. Dalším motivem může být sociální znevýhodněnost, kdy dítě nemůže mít nejnovější oblečení, či elektronická příslušenství. Stejně tak může být obětí dítě, které je inteligenčně podprůměrné, očividně je bojácné apod., a zároveň se obětí může stát i inteligentní jedinec s dobrými známkami – právě protože se odlišuje tím, že se dobře učí. Obětí se může stát i jedinec, který nově vstoupil do sehraného kolektivu, nebo má syndrom hyperaktivity a poruchu pozornosti (ADHD). Častým případem je i rasová odlišnost. Většina obětí je tichá a citlivá, podřizuje se a těžko se prosazuje. Oběti jsou osamělé, bez kamarádů, neschopné se družít a mají odmítavý vztah k násilí.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Srov. LOVASOVÁ, L. *Šikana*. Str. 13

<sup>5</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Str. 33

<sup>6</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Jak na šikanu*. Str. 58

Většina obětí má „úzkostnou“ rodinu s přehnanou péčí, neustále je omezují a kontrolují. Například matka je na dítě příliš vázána a nevede ho k samostatnosti. A dalším extrémem jsou rodiče, které své děti týrají anebo zanedbávají. Takové dítě pochopitelně do kolektivu příliš nezapadne. Nebo v horším případě se stává agresorem po vzoru svých rodičů. Dalším příkladem je rodina, která je sociálně izolovaná například kvůli náboženství, kdy se dítě stane obětí právě kvůli své víře.<sup>7</sup>

#### 1.5. Ostatní aktéři šikany

Ale obětí a agresorem to nekončí. Při šikaně může být mnoho dalších pozorovatelů, či zúčastněných. Uvedeme si zde příklady:

##### a) Třídní publikum

Agresoři často šikanují nejen pro svoji touhu předvést moc před ostatními, která je u chlapců často nabuzována jejich sexuálními touhami předvést před dívkami svoji mužnost, ale také jen pro zábavu. Čím déle šikana trvá, tím více se děti postupně přidávají na stranu agresora – zvykají si na situaci a berou ji jako normální.

##### b) Zastánce

Zastánci jsou prosociální děti, které mají odpovědnost a nepřihlížejí situaci, která se jim nezdá správná. Toto chování jim vstúpila zejména rodinná výchova. Ve třídě bývají oblíbení a vlivní a jsou ochotni pomáhat spolužákům, chtějí chránit slabší, což nejspíše slyšeli i doma namísto jiných, kterým se vštěpovalo, ať se do ničeho nezapletou. Čím více je těchto dětí ve skupině (třídě) tím více je skupina (třída) odolnější vůči šikaně.

##### c) Pedagog

Může se stát, že pedagog šikanu ignoruje – ať už záměrně nebo nevědomky – protože podle MŠMT je šikana velmi obecně popisována a zahrnuje například i pomluvy, proti kterým sám pedagog nic nezmůže. Pedagog má mnohdy jako oblíbenec žáka, který má dobrý prospěch, před učiteli vystupuje kultivovaně, ale ve skrytém životě třídy je agresivní a diktátorský jedinec. V takových případech jsou učitelé spojenci šikany, protože i kdyby za nimi přišel jiný žák, oni by nemohli uvěřit tomu, že jejich oblíbenec by byl něčeho takového schopen.

---

<sup>7</sup> Srov. MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Str. 164

#### d) Rodiče

Rodinné vztahy vedou k tomu, že děti se stanou buď obětí, agresorem, přihlížejícím nebo zastáncem. Rodiče agresorů většinou nikdy nezjistí, že jejich dítě někoho šikanuje. V případě, že je informuje škola, situaci označí buď jako nějakou srandu, nebo naopak dostanou příležitost na své dítě fyzicky udeřit násilím – což ale jejich agresivitu značně povzbuzuje. Rodiče obětí jsou často přemlouváni, aby do ničeho nezasahovali, protože dítě se bojí, že by se situace mohla zhoršit. Může dojít hned k několika případům, jak se rodiče oběti zachovají. Buď můžou začít litovat sebe i své dítě stylem „proč nás potkala taková tragédie“, nebo poradit dítěti, aby si toho nevšimalo, bylo silnější a vydrželo to, nebo obvinít dítě, že si za to vlastně může samo a říct mu „musíš se s tím poprat sám“. Ale i někteří rodiče oběti reagují „správně“. Emočně dítě podpoří, snaží se najít východisko v podobě informování školy a trváním na důsledném řešení.

#### e) Místní komunita a celá společnost

Místní komunita je nedílnou součástí šikany. Existují prestižní školy, které mají dobrou pověst a lépe si získávají důvěru rodičů. Do škol zasahuje mnoho aspektů zvenčí. Ať už jsou zde propleteni sponzoři, politicky aktivní občané nebo i skupiny, jejichž aktivity jsou na hraně zákona nebo již nezákonné. Je důležité, aby školy propagovaly své úspěchy, ale zároveň i problémy, které se dějí, ať už pro ponaučení, nebo jako forma osvětové činnosti.

Šikana na školách je jen odrazem dění celé naší společnosti. Učitelé se snaží, aby si žáci utvořili svou vlastní zkušenost se životem, ve které platí slušnost, solidarita, řád a spravedlnost. A jejich úsilí má naprosto zásadní význam fungování nastupující generace ve spojení moderního ideálu svobody s ideály humanistické tradice Západu.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Jak na šikanu*. Str. 63-71.

## 2. Druhy šikany

### 2.1. Základní druhy

Šikanování můžeme nejpraktičtěji členit na trojdimenzální mapu: přímé a nepřímé, fyzické a verbální, aktivní a pasivní. (Kolář, 2011)

Rozeznáváme také základní formy šikany:

- a) Šikana podle typu agrese – prostředku týrání: fyzická, psychická a smíšená šikana, kyberšikana
- b) Šikana podle věku a typu školy: šikana mezi předškoláky, žáky prvního a druhého stupně, uční, gymnazisty, šikana mezi vysokoškoláky
- c) Šikana z genderového hlediska: chlapecká a dívčí šikana, homofobní šikana
- d) Šikana odehrávající se ve školách s různým způsobem řízení: na jedné straně škola s demokratickým vedením a na druhé straně škola s tvrdým hierarchicko-autoritativním systémem
- e) Šikana podle speciálních vzdělávacích potřeb aktérů: šikana neslyšících, nevidomých, tělesně postižených, mentálně retardovaných atd.

Šikanu také často rozdělujeme na:

- a) Nepřímá → sociální izolace žáka – nemluví s ním, ignorují ho, nespouští ho do kolektivu – takový jedinec se často snaží marně začlenit
  - Ukazatele nepřímé šikany (zaměřuje se na chování nebo vzhled dítěte) → strach jít do školy, záškoláctví, opakované bolesti břicha nebo hlavy, zhoršení prospěchu, porucha soustředění, ztráta zájmu o učivo, pozdní návraty ze školy, návraty se zničeným oblečením, modřiny bez věrohodného vysvětlení, špatné usínání (noční můry), smutná nálada.
- b) Přímá (chování okolí vůči dítěti) → spočívá v násilí všeho druhu, ve slovním napadání nebo zotročování

- Ukazatele přímé šikany: úmyslné ponižování, hrubé žertování a zesměšňování, nadávky, neustále kritizování, poškození a krádež osobních věcí, výsměch, pohrdání, omezování svobody, bití, kopání<sup>9</sup>

## 2.2. Fyzická šikana

Fyzická šikana se může projevovat třeba tak, že agresor do oběti záměrně vrazí, když prochází okolo, nepříjemně se oběti dotýká, strká do ní, v horších případech do oběti kope, bije ji, škrtí nebo zneužívá a jinak fyzicky manipuluje. Zároveň oběti ničí její majetek, ať už jde o školní sešit, tužku, nebo její oblečení. Oběť může být účastníkem rvačky vyvolané agresorem, který je viditelně silnější, než je oběť. Agresor záměrně ničí výsledky práce oběti, rozřezává bundy nebo tkaničky od bot, maluje jí do sešitů, či namáčí sešity do vody. Také si přivlastňuje majetek oběti, například penál, tašku, nebo boty. Oběť může být znehybněna silným obejmutím kolem rukou a těla, nebo provazy. Agresor může nalepit oběti žvýkačku či bonbon do vlasů, nebo vylít studenou vodu za krk.<sup>10</sup>

## 2.3. Verbální šikana

Verbální šikana je slovní napadání oběti. Posměch, který je velmi častý, může být projevován pokořující přezdívkou, nadáváním, okřikováním nebo ztrapňováním. Agresor může říkat hrubé žerty na adresu oběti, nebo se smát, když oběť odpovídá na otázku učitele. Dále můžou být verbální šikanou například rozkazy od ostatních jedinců ve skupině, které jsou pronášeny velmi panovačně, ironicky a zle. Toto chování má nabýt dojmu, že oběť slouží agresorům. Následně se agresori uchylují k vydírání anebo hrozbě násilím.

Agresor může vyhrožovat oběti zabitím, nebo ublížením jejím blízkým. Vtipkují na úkor oběti, nebo se vysmívají jejím rodičům. Oběť může být zastrašována násilím a zbraněmi.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Srov. LOVASOVÁ, L. *Šikana*. Str. 10

<sup>10</sup> Srov. KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování*. Str. 28

<sup>11</sup> Srov. KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování*. Str. 28

## 2.4. Covert šikana

Covert (skrytá) šikana se týká akcí prováděných za zády člověka. Děje se tak pouze s cílem zničit pověst člověka nebo způsobit ponížení. Příklady skryté šikany zahrnují:

- Šíření pomluv nebo vytváření lží o člověku
- Vytváření negativních pohybů řeči těla
- Zírající na někoho
- Hrají vtipy, které způsobují rozpaky a ponižují člověka
- Napodobování někoho nelichotivým způsobem
- Přesvědčit ostatní, aby se od oběti distancovali<sup>12</sup>

## 3. Kyberšikana

### 3.1. Co je kyberšikana?

Kyberšikanu popisují Limber a Kowalski jako elektronickou šikanu prostřednictvím mobilních telefonů, emailů, rychlých zpráv, chatu nebo dalších jiných webových stránek – vysílání škodlivých slov nebo fotografií jednotlivce.<sup>13</sup>

Při kyberšikaně se oběť nemůže účinně bránit, protože agresori ubližují pomocí elektronických komunikačních médií. U kyberšikany většinou není pravidlem psychická nebo fyzická šikana, agresor může být kdokoliv a nelze ho tak snadno identifikovat jako u případů jednotvárné šikany, může to být i fyzicky velmi slabý jedinec. Cílem kyberšikany není ani tak ublížit fyzicky, jako spíše psychicky.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Storyboard That [online]. 2016. [cit. 11. prosinec 2020]. Dostupné na <https://www.storyboardthat.com/cs/articles/e/%C5%A1koln%C3%AD-%C5%A1ikana>

<sup>13</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 5

<sup>14</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 12

### 3.2. Znaky kyberšikany

Anonymita – nejdůležitější znak kyberšikany. Tato anonymita (neboli utajení) zaručuje agresorovi bezpečí. Nezáleží na tom, kolik je kyberagresorovi let, jak je fyzicky zdatný nebo jestli je to oblíbenec nebo vyvrhel. Kyberagresoři se chovají na internetu velmi odvážně a nebojácně, avšak v reálu je to mnohdy jiné. Na internetu se mohou schovat za jinou profilovou fotku, či jiný věk, ale v reálném životě to tak není, tudíž vystopovat kyberagresora je mnohdy velmi těžké.

Místo a čas – kyberagresor se většinou nenachází ve stejné místnosti jako oběť a proto může být kyberšikana téměř kdekoliv a kdykoliv. Vzhledem k jejím charakteristickým vlastnostem nelze předvídat, kdy nebo kde útok začne.<sup>15</sup>

Kyberšikana se nedá tak lehkou rozpoznat, protože na jedinci nejsou viditelné znaky násilí. Agresor si v mnoha případech ani neuvědomuje, že ubližuje, protože to bere jako pouhý vtip, který ho uspokojí. U tohoto typu šikany je také velmi těžké vystopovat útočníka, protože někteří z nich si zakládají falešné profily, nebo zajistit dostatečný počet svědků. Mnohdy se ani nedá správně poznat, kdy o kyberšikanu jde a kdy ne, vzhledem k nevhodným vtipům mezi spolužáky.<sup>16</sup>

Mezi přímé útoky kyberšikany můžeme zařadit cybertstalking, což je v podstatě sledování na internetu. Může obsahovat výhrůžky, otravné a opakující se sms zprávy. Fake profily se pak například vytvářejí, aby kyberagresor mohl skrýt svoji identitu a být „v bezpečí“. S pojmem phishing se můžeme setkávat téměř všude, přičemž znamená, že obětem jsou ukradeny citlivé informace, jako například hesla a jejich účty jsou následně zneužity.<sup>17</sup>

### 3.3. Rizikové faktory kyberšikany

Tyto faktory můžeme rozdělit do několika skupin (Kopecký, Szotkowski, 2013)

a) Individuální faktory – pohlaví, charakter, sebevědomí jedince, násilí atd.

---

<sup>15</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 7

<sup>16</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 7

<sup>17</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 15

- b) Rodinné faktory – dysfunkční rodiny, neuchopené pouto mezi rodičem a dítětem, nezájem ze strany rodičů, nezaměstnanost rodičů, či vážné konflikty v rodině
- c) Vrstevnické vztahy – klasická šikana mezi vrstevníky (nátlak, odmítnutí, vyloučení)
- d) Školní faktory – nezdravé školní klima (deformace), neúčinné preventivní programy, negativní vztahy mezi učitelem a žákem
- e) Komunita a společenství – nízká kvalita organizací pro mládež a vrstevníky, ztráta ekonomických a vzdělávacích záležitostí, nedostatek volnočasových aktivit

### 3.4. Typy kyberagresorů

Kyberagresoři jsou lidé, kteří šikanují na internetu. Internet je pro ně bezpečné místo, kde útočí virtuálně, tudíž si udržují fyzický odstup a právě tento odstup jim „zaručuje“ pomyslné bezpečí. Kyberagresorem se může stát kdokoliv, kdo má přístup k internetu a minimální znalosti o něm. Kolikrát může být kyberagresor i fyzicky slabý jedinec, který sám byl dříve obětí šikany.<sup>18</sup>

- a) Vtipálek – kyberagresor, který upravuje různé fotky či videa na základě neúměrné legrace a neuvědomuje si, že to danému člověku může velmi ublížit po psychické stránce
- b) Neúmyslný kyberagresor – má skrytou identitu a jedná ve vzteku, bez přemýšlení nad následky; kolikrát po obvinění si tento kyberagresor ani neuvědomuje své chování
- c) Pomstychtivý andílek – ten, který se mstí a kompenzuje si svůj komplex, kdy byl buď on sám nebo někdo z jeho blízkých obětí kyberšikany a má tedy zkušenosti s kyberšikanou
- d) Sprostá holka – nejčastěji je to děvče, které nemá moc koníčků nebo zájmů a snaží se zabavit a zároveň svým chováním zaujmout publikum; když pozornost publika opadá, agresor se většinou uchyluje do postranní

---

<sup>18</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 7



- e) Bažící po moci – snaží se své oběti ovládat pomocí strachu a beznaděje – dává najevo svou sílu, autoritu a nebojácnost – potřebuje dokázat, že je silný a že by ho všichni měli poslouchat a dělat to co chce<sup>19</sup>

### 3.5. Prevence a řešení kyberšikany

Důležitou prevencí u kyberšikany je rodina. Pokud se děti dostanou do určitého věku, kdy začnou trávit více času na internetu, měly by si doma s rodiči nastavit určitá pravidla chování na internetu. Například si musí dávat pozor, co zveřejňují, jaké fotky posílají svým známým apod. Zároveň je pro děti důležité, aby věděly, že s rodiči mohou počítat v případě nějakého problému. Rodiče by s dětmi měli mluvit o tom, co se kolem nich děje a může být a o tom, co kyberšikana je a co obnáší. Ať už je dítě obětí nebo kyberagresor, je důležité, aby si uvědomovaly své činy a že to, co napíší, může obvykle někomu ublížit.<sup>20</sup>

Obětí by měla především zachovat klid, a pokud se situace opakuje, tak pečlivě uschovávat důkazy, které se později mohou hodit k usvědčení agresora. Zároveň by měla obětí neprodleně ukončit jakoukoliv komunikaci s kyberagresorem a v nejlepším případě si ho i zablokovat, pokud je to možné. Poté se může pokusit identifikovat pachatele (pokud je to v jeho silách) a neprodleně tuto situaci oznámit dospělému, ať už rodičům nebo učitelce ve škole. Pokud je na tom obětí po útoku psychicky špatně, neměla by se bát říct si o pomoc specialistovi (např. psycholog, psychoterapeut). A v konečném případě by měla obětí žádat konečný verdikt – pokud jde o situaci ve škole.<sup>21</sup>

V případě, že útočník získá emailovou adresu oběti a posílá mu nevhodné a obtěžující emaily, lze si jednoduše založit nový email a ten sdělovat pouze lidem, kterým důvěřujeme. Samozřejmě je možné adresu, ze které emaily chodí přesunout do nevyžádané pošty, ale pokud je adresa pokaždé jiná, je těžké tomuto činu předejít. Takže nový email, který obětí nebude sdělovat cizím lidem, je ideální řešení.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 11

<sup>20</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 32

<sup>21</sup> Srov. STANZELOVÁ J. *Patologické vztahy ve skupině: Intervence kyberšikany*. Str. 8.

<sup>22</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 18

Pokud si kyberagresor vybere tzv. „telefonní válku“ jde o hovory, či sms. V tomto případě chodí oběti neustále sms ze skrytých čísel, nebo z internetu. Neustále oběti zvoní telefon a mnohdy se stává, že kyberagresoři mají program na změnu hlasu, nebo ještě raději v telefonu mlčí, aby oběť dohnali k šílenství. Samozřejmě i zde je nutné, aby oběť nesdělovala zbytečně své telefonní číslo lidem, které nezná, nebo kterým nedůvěřuje. Pokud se oběť stane terčem útoku, je dobré buď příchozí čísla zablokovat, nebo deaktivovat SIM kartu a pořídit si nové číslo, které kyberagresor již znát nebude.<sup>23</sup>

Mezi další způsob kyberšikany patří ukradení identity na sociálních sítích. V tomto momentu kyberagresor buď nabourá účet oběti a vydává se za něj, odesílá za něj zprávy nebo zveřejňuje citlivý obsah, nebo vytvoří téměř stejný účet, jako má jeho oběť prostřednictvím veřejně dostupných informací. Tomuto případu můžou oběti předejít například důsledným zabezpečením jejich účtu, například dvoufázovým ověřením, nebo velmi silným heslem. Zároveň je na sociálních sítích důležité mít kolem sebe jen lidi, které dobře známe a například na Facebooku si nepřidávat do přátel lidi, které oběti neznají. Zároveň je důležité nikdy nenechávat svůj mobil, či počítač zapnutý na veřejných místech, a také ho nikomu nepůjčovat.<sup>24</sup>

Podobné je to i na různých diskusních fórech, kde spolu účastníci diskutují pod svým profilem, ale zároveň i anonymně. Tyto webové stránky jsou většinou veřejné, takže je velmi nepříjemné pro oběť, když kyberagresor zveřejňuje například nějaké citlivé informace právě na těchto fórech. Situace se dá vyřešit tím, že při přispívání do těchto diskusních fór by neměly oběti dávat jakoukoliv záminku k útoku kyberagresora. Když už se tak stane, oběť by měla být asertivní a jednat v klidu a dále už se do diskuse nevměšovat. Ideálně by měla oběť kontaktovat administrátora této stránky, aby situaci sám posoudil a prověřil.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 19

<sup>24</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 20

<sup>25</sup> Srov. ŠVESTKOVÁ, R.; SOLDÁN, L.; ŘEHKA, M., *Kyberšikana*. Str. 21

## 4. Adolescence

### 4.1. Období adolescence

Adolescence je doba, kdy se z dítěte stává dospělý člověk. Je to období mezi patnáctým a dvacátým rokem života. V této životní etapě dochází k modifikacím na úrovni fyzické, psychické, sociální i spirituální. Je to životní etapa, která připravuje na roli dospělého člověka, tzv. „most mezi dětstvím a dospělostí“. (Macek 2003)

Pojem adolescence znamená vyvíjet se, dospívat, dorůstat apod. V tomto období si jedinec osvojuje nové role, utváří si svoji osobnost a zároveň jsou na jedince kladeny větší nároky. Adolescent má před sebou mnoho vývojových úkolů, které musí splnit, jako například přijetí vlastního těla, kognitivní vybavení a schopnost využívat intelektový potenciál v běžném životě, utváření a udržování vrstevnických vztahů, směřování k ekonomické nezávislosti, příprava na partnerský a rodinný život nebo upevnění postoje ke světu.<sup>26</sup>

Adolescent v tomto období vyžaduje společnost svých blízkých, ale zároveň potřebuje být sám, aby si utřídil myšlenky. Také hodně čte, ať už literaturu, nebo dobrodružné knihy, nebo romány. Sport je také jedním z velkých zájmů. U dívek je to spíše tanec, různé fitness cvičení a u chlapců fotbal, hokej a bojové sporty. Adolescent v tomto období zjišťuje, co je správné a co špatné, kde je pravda a kde lež. Utužuje si svoji osobnost a vytváří svoji identitu.

### 4.2. Vývoj identity

Vývoj identity je jedním z nejdůležitějších vývojových úkolů adolescenta. Identita podle Eriksona (1999) „označuje, vyhledává a vyznačuje každé dítě při narození a je ihned potvrzena pojmenováním“. Zároveň je podle Eriksona klíčové nalézt svoji identitu právě v období adolescence. Psychická diferenciací (vnímání sebe sama jako psychicky odlišného od ostatních) a psychická nezávislost (vnímání svého jednání jako

---

<sup>26</sup> Srov. SUCHÁ, J. DOLEJŠ, M. *Agresivita, depresivita, sebehodnocení a impulzivita u českých adolescentů*. str. 39

svobodného a nezávislého na ostatních lidech) vedou k úspěšné individualizaci. (Krejčířová a Langmeier, 2006) Součástí tohoto procesu je také získání sexuální identity.<sup>27</sup>

„Kröger (2007) ve své knize *Identity development* uvádí, že v období střední adolescence (15 – 17 let) se na formování ego identity podílejí hlavně zkušenosti, které překonávají hranice sociálního kontextu a zkušenosti, které jedinec získává přechodem od rodiny k vrstevníkům, od školy k širší společenské účasti.“ (Suchá a Dolejš, 2016)<sup>28</sup>

#### 4.3. Změny v adolescenci

Adolescent od 15 let se od předešlé vývojové fáze liší tím, že jedinec se upíná z konkrétního myšlení na nereálné a na budoucnost. Tyto myšlenkové operace považují Piaget a Inhelderová (2014) za vyvrcholení dětství. Období adolescence otevírá nové možnosti a perspektivy do dalších let.

Adolescent je typický pro odeznívání náladovosti, emoční reakce nejsou tak nestálé a přibývají silnější zážitky. Adolescent v této době také prožívá změnu společenského postavení. V této době obvykle navštěvuje instituce sekundárního vzdělávání, v rámci kterého se připravuje na budoucí zaměstnání. Také zde dochází k rozvoji vztahů, jak vrstevnických, tak partnerských, ale i rodinných. Stabilizuje se zde vztah k autoritám. Pro období adolescence je také typické dosažení plné reprodukční zralosti a dokončení tělesného růstu. U dívek končí tělesný růst přibližně v 15 letech a u chlapců v 17 letech.<sup>29</sup>

Mezi 16. a 20. rokem dochází k druhému vrcholu ve vývoji motoriky. (Suchá a Dolejš, 2016) stabilizuje se fyzická výkonnost a zvyšuje se síla a rychlost. Také se zdokonaluje koordinace pohybů.

---

<sup>27</sup> Srov. SUCHÁ, J. DOLEJŠ, M. *Agresivita, depresivita, sebehodnocení a impulzivita u českých adolescentů*. Str. 40

<sup>28</sup> SUCHÁ, J. DOLEJŠ, M. *Agresivita, depresivita, sebehodnocení a impulzivita u českých adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. Str. 21. ISBN 978-80-244-5044-5

<sup>29</sup> Srov. SUCHÁ, J. DOLEJŠ, M. *Agresivita, depresivita, sebehodnocení a impulzivita u českých adolescentů*. Str. 42

#### 4.4. E. H. Erikson & S. Freud

Sigmund Freud je považován za zakladatele psychoanalýzy. Freudova psychoanalýza se zabývá tím, že vše má svou příčinu. Struktura lidské psychiky je podle Freuda tvořená id, egem a superegem. U novorozenců se vyskytuje pouze ID. To funguje na principu slasti – má potřebu být uspokojený bez ohledu na okolí. EGO pracuje na principu setkání s realitou a vzniká v důsledku výchovy a snaží se usměrnit ID, aby byly požadavky společensky přijatelné. V období, kdy se tvoří SUPEREGO, se jedinec snaží morálně a eticky myslet. Freud rozděluje vývojová stádia do pěti částí. Podle Freuda končí psychický vývoj v 15 letech a nejdůležitější je to, co se naučil do 6 let. Adolescenci podle Freuda můžeme naleznout v genitální fázi:

- 12 až 16 let
- Oidipův komplex byl intrafamiální, teď se přesouvá extrafamiálně (mimo rodinu, např. platonická láska k herci, spolužákovi)

Erik Homburger Erikson byl blízkým spolupracovníkem Sigmunda Freuda. Ztotožňoval se s Freudovým názorem, že každý člověk si ve vývoji osobnosti prochází specifickými vývojovými stádii. Podle něj, jen rozšířil Freudovu tezi a nepovažoval tedy svá díla za novou teorii. Podle Eriksona si každý jedinec musí vyřešit psychosociální konflikt. Tento konflikt může jedinec vyřešit dobře a posunout se ve vývoji dál, pokud se konflikt nevyřeší, dochází ke stagnaci vývoje. Erikson adolescenci chápe jako prostor, ve kterém dochází k tzv. zápasu o identitu. Souhlasil s Freudovou periodizací lidského vývoje, avšak později k němu přidal další tři fáze, jelikož podle Eriksona vývoj nekončí v období dospívání, ale trvá od narození až do smrti.

Erikson rozděluje vývojová stádia do osmi částí. Adolescenci můžeme zařadit mezi dvě z nich:

- Identita x nejistota
  - 12 – 16 let
  - v tomto období je důležité stanovit si identitu → jedinec si je pak jistý svou podstatou, zná své možnosti a nachází smysl života

- Intimita x izolace
  - mladá dospělost
  - Jedinec již neuvažuje jen jako „já“ ale jako „my“ → formuje své partnerské vztahy

## 5. Psychické stavy související se šikanou

K psychickým důsledkům šikany patří mimo jiné zvýšený sklon k úzkostem a depresím.

### 5.1. Úzkost

Úzkost je nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout a určit. (Nakonečný, 2012) Úzkostný stav se vyznačuje tzv. stavem sevření, který člověk cítí jak psychicky, tak fyzicky. Úzkost je nejběžnější reakcí našeho organismu na stres. Je to nepříjemná emoce charakterizovaná slovy, jako je starost, obava, strach nebo napětí. Avšak je rozdíl mezi úzkostí a strachem. Úzkost nemá určitý předmět a není to obava z něčeho konkrétního, zatímco strach ano.<sup>30</sup>

#### 5.1.1. Psychoanalytické rozdělení tří druhů úzkosti podle S. Freuda:

- a) Reálná úzkost z něčeho skutečného<sup>31</sup>
- b) Neurotická úzkost – obavy, že se věci vymknou kontrole
- c) Pocit viny – očekávání trestu

<sup>30</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Emoce*. Str. 313

<sup>31</sup> Pozn.: Freud nerozlišoval rozdíl mezi strachem a úzkostí

### 5.1.2. Druhy úzkosti podle M. Hamiltona

M. Hamilton rozlišuje dvojí úzkost na základě faktorové analýzy psychologických dat:

- a) somatická – poruchy v činnosti orgánů
- b) psychická – tenze, obavy a deprese (M. Hamilton, 1959)

### 5.1.3. Druhy úzkosti podle Ph. Lerscha

Ph. Lersch rozlišil tři základní druhy úzkosti na základě způsobu života, vazeb člověka a potlačování pocitů viny:

- a) Vazební úzkost – důsledek spěchu, kterým je narušen náš životní vnitřní rytmus a životní rovnováha mezi klidem a vzrušením
- b) Životní úzkost – je trvalejší nálada vyvolaná životem v nejistotě a obavou z přílišné závislosti a nepříjemného osudu
- c) Existenciální úzkost – „stacionární pocit vykořeněnosti“ a nebezpečí - vzniká, když člověk nedokáže sladit přirozený životní rytmus s mechanizovaným životem současnosti (Ph. Lersch, 1970)

### 5.1.4. Příčiny úzkosti

Dánský filozof S. Kierkegaard (1884) zdůraznil, že úzkost se vyvíjí z nitra člověka jako něco specificky lidského, jako reflexe lidského bytí obklopeného přírodními silami a plného bezmocnosti, ale současně také obráceného k vyššímu světu a plného naděje. (Nakonečný, 2012)

Příčinou úzkosti může být ztráta a snižování prestiže, nemoc nebo fyzické ohrožení, zkoušky ve škole, přijímací řízení v zaměstnání, konflikty a problémy v rodině a v jiných vztazích nebo finanční problémy. Dalším případem může být situace, kdy subjekt očekává, že bude nějakým způsobem zesměšňován, nebo podrážčen – tzv. sociální úzkost.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Emoce*. Str. 318

## 5.2. Deprese

Deprese je přetrvávající smutná, úzkostná nebo prázdňová nálada, která s sebou nese pocity beznaděje, pesimismu, pocity viny, ztráty smyslu života, poruchy spánku a příjmu potravy, suicidální myšlenky, podrážděnost, tělesné problémy nebo potíže se soustředěním. Ne vždy se ale musí projevovat všechny tyto pocity.<sup>33</sup>

Pro depresivní poruchu je typický smutek, ztráta energie a výkonnosti, ztráta sebedůvěry, neschopnost se soustředit a rozhodovat. Smutek se může měnit od malé bolesti do úplného zoufalství. Depresi si často můžeme plést s pouhým smutkem. Avšak deprese se od smutku liší hlavně v tom, že trvá déle, než smutek, je intenzivnější a hlubší, a negativně ovlivňuje naši výkonnost. Deprese je doprovázena výčitkami svědomí a znehodnocováním sebe sama, nebo také bolestmi hlavy, poruchou spánku, nebo třesem. Lidé, kteří trpí depresí, mají obvykle málo energie, staví se ke všemu negativně a překážky jsou podle nich nepřekonatelné. Mají obvykle poruchu pozornosti, kdy pozornost zaběhává právě k depresivním myšlenkám.<sup>34</sup>

Někdy se deprese vztahuje k určité události, jako například ztráta blízké osoby, či odchod do důchodu (a následná izolace). Avšak pokud se toto období neúměrně prodlužuje, je důležité včas přistoupit k léčbě. Často nelze tak jednoduše říct, která událost depresi vyvolala. Někdy to mohou být i drobné příčiny.<sup>35</sup>

Deprese může být často spojována s mánií. Mánie je neobvykle velká radost a zvýšená nálada doprovázená s neobvykle velkou a trvalou podrážděností, nespavostí bez vnitřní potřeby spánku, zrychlenou řečí, nesouvislými myšlenkami, zbrklými a nerozvážnými rozhodnutími nebo nepřijatelným sociálním chováním.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> Srov. PRAŠKO, J.; KYRALOVÁ, I.; MINAŘÍKOVÁ, V.; PRAŠKOVÁ, H. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Str. 12

<sup>34</sup> Srov. SUCHÁ, J.; DOLEJŠ, M. *Agresivita, depresivita, sebehodnocení a impulzivita u českých adolescentů*. Str. 19

<sup>35</sup> Srov. PRAŠKO, J.; KYRALOVÁ, I.; MINAŘÍKOVÁ, V.; PRAŠKOVÁ, H. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Str. 32

<sup>36</sup> Srov. PRAŠKO, J.; KYRALOVÁ, I.; MINAŘÍKOVÁ, V.; PRAŠKOVÁ, H. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Str. 14



### 5.2.1. Typy deprese

- a) Velká depresivní porucha – projevuje se kombinací příznaků, které hodně postihují schopnost pracovat, jíst, spát nebo se radovat z běžných činností. Tento typ deprese se může u člověka objevit 1x až 2x v životě.
- b) Dystymie – je to méně závažný druh deprese, ale příznaky většinou trvají dlouhou dobu, někdy i léta. Omezují fungování člověka a znemožňují mu plné zapojení do života, i když neznescopňují tolik, jako velká depresivní porucha. Lidé trpící dystymií někdy zažívají i velkou depresivní poruchu.<sup>37</sup>

### 5.2.2. Příznaky deprese

- a) Depresivní nálada – nepříjemný pocit, člověk je smutný, bez nálady, bez chutě cokoli dělat. Lidé v depresi sami sebe často popisují jako neúspěšné v činnostech, které jsou pro ně důležité (škola, práce).
- b) Nízká úroveň aktivity – nechut' pracovat, nezájem o oblíbené aktivity. Někdy je jejich typickým denním chlebem jen sezení a nic nedělaní. Pracovat nebo uklízet doma jim připadá jako přehnané úsilí.
- c) Vztahové problémy s jinými lidmi – strach z utvoření vztahů s druhými. Některé osoby můžou být nešťastné ze svého manželství, či vztahu, někteří se cítí nepříjemně a nepohodlně pokud jsou v blízkosti jiných lidí a někteří nezvládají sociální interakci jako například vyjádření názoru. Některí jedinci se cítí velmi osamělí, ale mají tendenci se ostatním lidem vyhýbat.
- d) Vina – pocit, že by trpící osoba měla být potrestána za svou zlobu, či hříchy. Ostatní cítí vinu za svůj neúspěch, cítí, že jsou neschopni ukojit potřebu druhých apod.
- e) Pocity přetíženosti – pocit, že trpící osobu všichni něčím zatěžují a je toho na ni moc. Výkonnost je snížena depresí, tudíž to mnohdy není nepřiměřená zatíženost.

---

<sup>37</sup> Srov. PRAŠKO, J.; KYRALOVÁ, I.; MINAŘÍKOVÁ, V.; PRAŠKOVÁ, H. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Str. 13

- f) Tělesné problémy – snížená hladina energie a pocity únavy. Velmi častá je také porucha spánku, ztráta chuti k jídlu, břišní potíže apod.<sup>38</sup>

### 5.3. Následky šikany

Mezi psychické následky šikanování patří frustrace sociálních potřeb oběti, snížená schopnost navazovat a udržovat vztahy, nízké sebevědomí, záporný vztah k lidem nebo ke škole (učení), napětí, špatná nálada nebo smutek. Pokud není šikana odhalena včas, trvá třeba i několik měsíců nebo let, může dojít k totálnímu vyčerpání organismu.<sup>39</sup>

U počátečního stupně šikanování způsobuje šikanování obětem zejména poruchy v sociální a osobnostní adaptaci. Ze začátku jsou však skryté, protože jak oběť, agresor, nebo přihlížející brání jejich odhalení. (Kolář, 2011) Vyskytuje se hlavně zhoršení klasifikace, nepozornost při výuce, negativní sebepojetí, tendence k absenci omluvené i neomluvené a všudypřítomný strach. Z počátku mohou být tyto příznaky nenápadné, avšak i tak vážné. Šikanovaný žák je neustále vystaven riziku posměchu. I po přechodu na jinou školu není schopen se dobře adaptovat a stále se bojí, že se situace bude opakovat.

Trvalý emoční tlak může narušit osobnostní vývoj jedince. Může dojít až k vyčerpání nervové soustavy, která může způsobit psychosomatické potíže. (Kolář, 2011)

U pokročilého stupně šikanování to je všudypřítomný strach, díky kterému přichází porucha spánku, zvýšená únava, neúspěch při studiu nebo v osobním životě. Některé oběti se musí dlouhodobě léčit. Tento jedinec se v budoucnu neadaptuje a nepřízpůsobuje v novém prostředí. Často se objevují psychosomatické potíže, jako nevolnost, únava, bolest břicha a hlavy a somatické záchvaty. Oběť dlouhodobé šikany má tendence utéct od problému a vzdávat se, když něco nejde. Pokud je jedinec celkově psychicky slabý, může se stát, že dlouhodobé šikanování je pro něj tak neúnosné, že se může pokusit o sebevraždu.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Srov. PRAŠKO, J.; KYRALOVÁ, I.; MINAŘÍKOVÁ, V.; PRAŠKOVÁ, H. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Str. 14

<sup>39</sup> Srov. LOVASOVÁ, L. *Šikana*. Str. 15

<sup>40</sup> Srov. KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě*. Str. 156

U obětí šikany je pravděpodobné, že budou v budoucnu náchylnější k depresím, úzkostným poruchám, či dokonce psychózám a somatickým potížím. (Sandoval et al., 2014)

Pojem resilience označuje schopnost zvládat situaci, kdy je oběť konfrontována s výrazně nepříznivými okolnostmi. (Šolcová, 2009) Mezi tyto okolnosti, které ovlivňují psychické následky šikany, které působí na jedince, řadíme:

- závažnost šikany → záleží na délce, intenzitě a také podpoře z okolí oběti
- osobnost oběti → záleží na psychické struktuře dané oběti – schopnost ovládnutí emocí, chování a myšlení, emoční stabilita, citlivost nebo důvod šikany
- rodinné prostředí → pokud oběť žije v dysfunkční rodině, jeho emoční stabilita bude narušená (nátlak na oběť)

Záleží hlavně na tom, jak je oběť ovlivněna podporou, ať už ze strany rodiny, blízkých přátel, či školy. Pokud se oběti takové podpory nedostává, trauma ze šikany může narušovat obnovení psychického nebo sociálního fungování. Existují lidé, kteří se obecně lépe vypořádají se stresem a problémy, takže je pro ně přechod jednodušší. Stejně tak jsou ale lidé, kteří se s těmito problémy vypořádávají hůře a mají díky tomu problémy i v dospělosti. Jde o problémy s adaptací, pěstování vztahů apod. Tento nešťastný proces může narušit skutečnost, že „bývalá oběť“ je v dospělosti přijata do vztahu, ať už partnerského, nebo pracovního, ve kterém je obkloповán láskou a úspěchem. (Janošová, 2016)

## 6. Prevence a léčba šikany ve škole

### 6.1. Prevence

Každá škola má školní program proti šikanování, který obsahuje 13 hlavních částí:

- 1) *zmapování situace – analýza a evaluace (před a po zavedení programu či opatření a také v jeho průběhu)*
- 2) *motivování pedagogů pro změnu*

- 3) *společné vzdělávání a supervize všech pedagogů*
- 4) *užší realizační tým (zástupce vedení - nejlépe ředitel, zástupci třídních učitelů z 1. a 2. stupně, zástupce družiny, školní metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog atd.)*
- 5) *společný postup při řešení šikanování*
- 6) *primární prevence v třídních hodinách*
- 7) *primární prevence ve výuce*
- 8) *primární prevence ve školních i mimoškolních programech mimo vyučování*
- 9) *ochranný režim (školní řád, dohledy učitelů)*
- 10) *spolupráce s rodiči (vhodný způsob seznámení s prevencí a řešením šikany ve škole, například na webových stránkách, pomocí informativního dopisu a při třídních schůzkách)*
- 11) *školní poradenské služby*
- 12) *spolupráce se specializovanými zařízeními*
- 13) *vztahy se školami v okolí (domluva ředitelů na spolupráci při řešení šikany, kdy se jí účastní žáci z různých škol).<sup>41</sup>*

V oblasti šikanování rozlišujeme prevenci primární a sekundární. (Vavrečková, 2000)

- Primární: uplatňuje se v momentě, kdy k šikaně ještě nedošlo – důležitá je informovanost rodičů, žáků, učitelů i široké veřejnosti, dále preventivní programy ve školách a také „výchova k násilí“<sup>42</sup> (Říčan) Nejlepší ochranou je budování přátelských a bezpečných vztahů
- Sekundární: uplatňuje se v momentě, kdy k šikaně došlo – musí být přijata opatření, aby se situace už neopakovala. Jsou zde pedagogická opatření, bezodkladné vyšetření šikany, včasná diagnostika, rozhovor s rodiči oběti i agresora a dále výchovná práce s agresory, kterou může být i výchovný postih.

<sup>41</sup> *Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016)*

<sup>42</sup> Pozn. Výchova k násilí = metoda k nácvičku překonání únavy a nepohodlí, výchova k nebojácnosti, otužilosti a tělesné zdatnosti

Pro prevenci šikany musíme vytvořit vhodné podmínky, ať už personální, architektonické nebo režimové. Předpokladem úspěšného boje proti šikaně je připuštění si možnosti existence problému a odvaha obětí a ochota okolí spolupracovat.<sup>43</sup>

Pomoci si ale v počátečním stádiu může oběť i sama. Zde si uvedeme nejúčinnější obranné strategie:

- a) Ignorování a lhostejnost – je potřeba nedat znát své emoce a dobře se ovládat
- b) Asertivita – vyžaduje dobré sebeovládání, udržení emocí na uzdě (zároveň i neverbální komunikace, jako řeč těla apod.), umět se vcítit do motivů agresora
- c) Hledání podpory u druhých – například učitel, výchovný poradce, starší kamarád apod.<sup>44</sup>

Pokud si ale nejsme jisti, zda se šikana ve skupině opravdu projevuje, nebo máme jen slabé podezření, můžeme (pokud škola spolupracuje s odborníky) požádat o vnitřní diagnostiku třídy od psychologa.<sup>45</sup>

## 6.2. Léčba a řešení šikany

Pokud víme, nebo jsme si skoro jisti, že se ve skupině jedná o šikanu, tak je důležitá vnitřní diagnostika třídy. Je důležité posoudit šikanu z pohledu šikany jako nemocného chování, šikany jako poruchy vztahů a šikany jako závislosti. Hned poté je důležité zjistit závažnost a formu šikany. Následně je nutné vypracovat plán pro léčbu šikany. Je důležité vědět, o jaký stupeň šikany se jedná. Škola poté musí vyhodnotit, zda zvládne šikanu vyřešit sama, nebo zda bude potřebovat pomoc od pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče apod. Počáteční šikanu, první a druhý stupeň, by měl zvládnout metodik prevence. Při řešení pokročilé šikany, třetí až pátý stupeň, by se škola už měla obrátit na externího pracovníka.<sup>46</sup>

Důležité je nastavení bezpečného klimatu. Škola musí zajistit ochranu informací, ať už od obětí, nebo od jedinců, kteří se rozhodli pomoci, ale nechtějí být odhaleni okolím.

---

<sup>43</sup> Srov. BITTMANNOVÁ, L. BITTMAN, J. *Prevence a účinné řešení šikany*. Str. 9

<sup>44</sup> JANOŠOVÁ, P. KOLLEROVÁ, L. ZÁBRODSKÁ, K. KRESSA, J. DĚDOVÁ, M. *Psychologie školní šikany*. Str. 201

<sup>45</sup> Srov. BENDL, J. *Prevence a řešení*. Str. 174

<sup>46</sup> Srov. MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Str. 167

Vždy je důležité zjistit co nejvíce informací a ty si poté zapsat. Zároveň také musíme umět rozpoznat, co šikana je a co není. Poté se pokusit sehnat svědky události, i když to je v některých případech velmi těžké. Až poté, co máme tyto dostačující informace, můžeme hovořit s agresorem o problému, protože dřív by mohl lhát a my bychom nevěděli, kde je pravda. Také by mohl ovlivnit svědky. Poté musíme zařídit maximální bezpečnost pro oběť, ať už zvýšeným dozorem, nebo uvolněním oběti z výuky. Následuje informování rodičů jak oběti, tak agresora, výchovné komise a udělení výchovných opatření. Zároveň bychom měli hovořit s celou skupinou dětí, ve které se šikana odehrávala a nehovořit o agresorovi jako o zlém, ale o jeho chování jako o zlém. V případě potřeby se hodí pomoc od psychologa, či psychoterapeuta. V horších případech také není od věci kontaktovat OSPOD, aby prošetřila situaci v agresorově rodině.<sup>47</sup>

Škola má právo agresora potrestat nápravným opatřením jako například sníženou známkou z chování, přeřazením do jiné skupiny, vyloučením ze školy nebo podáním návrhu orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Zároveň by škola nikdy neměla podcenit podezření rodičů, že je jejich dítě šikanováno a důkladně tuto záležitost prošetřit a vyptat se na podrobnosti.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Srov. BITTMANNOVÁ, L. BITTMAN, J. *Prevence a účinné řešení šikany*. Str. 9

<sup>48</sup> Srov. BITTMANNOVÁ, L. BITTMAN, J. *Prevence a účinné řešení šikany*. Str. 10

## Praktická část

### 7. Metoda

V praktické části mé bakalářské práce se budu zabývat kvalitativním výzkumem. Zpracuji rozhovory s respondenty Ondrou (27 let), Sárrou (22 let) a Michalem (25 let), kteří si na střední škole prošli šikanou, a dle rozhovoru na ně prožitá šikana měla v období adolescence vliv. Poté rozhovory zhodnotím a přiložím jako přílohu společně se souhlasem respondentů se zpracováním jejich osobních údajů a zpracováním rozhovorů k mé kvalifikační práci.

### 8. Výzkum

Příloha I.

Příloha II.

Příloha III.

### 9. Zhodnocení

Z vypracovaných rozhovorů s respondenty je očividné, že jejich dospívání nebylo jednoduché. Respondenti si procházeli velmi těžkým obdobím, kdy byli šikanováni ať už verbálně, fyzicky, či přes internet (kyberšikana).

V době, kdy respondenti měli hledat svou identitu, rozhodovat se o budoucím životě, objevovat své okolí a utvářet blízké vztahy, trpěli depresemi a psychickými boji uvnitř sebe. Několik let se respondenti nemohli chovat jako ostatní adolescenti, protože museli řešit tyto problémy. Ve všech případech si oběti po traumatických zážitcích ještě dlouho neoddychli. Šikana prožitá v období dospívání je velmi poznamenala a oběti si ještě dlouho po těchto událostech nebyly schopny zvyknout na normální život. Respondent Michal má například problém ve veřejných prostorách, kde by se měl

svléknout. Respondentka Sára má problém s tím, když o ní někdo zavadí pohledem při rozhovoru. Respondent Ondra měl problém se začleněním se do kolektivu v práci. Na konci každého z rozhovorů je jasně vidět, že šikana v období adolescence na ně měla vliv ještě v dospělosti. Je evidentní, že většinu pocitů v dospělosti si oběti vyvolávají samy tím, že se obávají, že by se situace mohla opakovat. Jsou to sice obranné reakce, aby byly oběti připravené na to, co přijde. Avšak není to správně, těmto pocitům by se měly vyvarovat a myslet objektivně.

U dvou ze tří rozhovorů selhává zejména škola. Rozhovor s respondentkou Sárou, která přímo přišla za metodičkou prevence a ta nebyla schopná konkrétní případ vyřešit se zdá být až absurdní. Právě metodička prevence by měla být přímo školená na tyto situace a vědět, jak se zachovat. Zároveň v tomto případě, kdy respondentka oslovila metodičku, měla alespoň dohlédnout na to, aby byl status chlapce smazán. Poté, když se škola dozvěděla vše o jejím případě, se po jejím návratu z nemocnice měla postarat o příjemnější pobyt a potrestat viníky. Sára měla důkazy minimálně na usvědčení kyberšikany na sociální síti, jelikož ve statusu bylo uvedeno její jméno. Škola však nic neudělala. U respondenta Ondry byla situace podobná. Ten se přišel svěřit učiteli, který o něj již dříve jevil zájem. Ten ale reagoval naprosto neadekvátně. Měl postupovat podle školního programu proti šikanování, tudíž nejprve zajistit co nejvíce důkazů, kontaktovat metodika prevence, který by posoudil, zda by případ mohl zvládnout sám, nebo na něj bude potřeba profesionálnější pomoci. Rozhovor s Michalem je stejný v tom, že šikana také probíhala na území školy, ale v tomto případě respondent nejednal s žádným ze zaměstnanců školy. Avšak stále zůstává fakt, že škola by se měla snažit těmto věcem předcházet, a když už tato situace bohužel nastane, měla by je škola řešit podle daných norem a směrnic a uskutečnit preventivní programy.

Ve všech případech selhala třída jako skupina. Všechny třídy byly dysfunkční, protože se ve třídě nenacházel ani jeden člověk, který by se oběti zastal před agresorem. Nikdo ze spolužáků ani nedošel za nějakým učitelem a neřekl mu, co se v jeho třídě děje a nemuselo to být pouze oficiální cestou ale i anonymní. Vzhledem k tomu, že se ve třídách nikdo takový nenašel, oběti se pak cítily, že jsou na svůj problém samy. Nenacházely pomoc ani útěchu. V jednom ze tří případů se oběť pokusila o sebevraždu, patrně na to mohly mít vliv i geny v rodině.

Vliv na sociální fungování respondentů v dospívání byl prokázán u všech třech případů. Ani jeden z nich nebyl schopen během probíhající šikany sociálně fungovat na



takové úrovni, aby to neovlivnilo jejich dospívání. Respondentka Sára skoro vůbec nechodila do školy, tudíž přicházela o sociální kontakty a o vzdělání. Respondent Ondra sice do školy chodil, ale nedokázal vstřebávat teoretické ani praktické učivo. Respondent Michal byl natolik ovlivněný traumatickým zážitkem ze základní školy, že jeho sociální vývoj absolutně nemohl probíhat normální cestou.

Vliv na učení byl prokázán u všech respondentů. Vzhledem k probíhající šikaně v období adolescence se respondenti nemohli řádně soustředit na učivo, neplnili řádně docházku. V některých případech, kdy jim agresori ničili sešity, se ani neměli z čeho učit. U respondentky Sary mě zaráží fakt, že se rodiče nepídili po příčině zhoršených známek. Byla to fungující rodina a zajímala se o její vzdělávání, takže rodiče měli klást důraz na opravu známek. U tohoto rozhovoru mě také velmi zarazil fakt, že si rodiče opravdu nevšimli, že jejich dcera se tak moc trápí. Respondentka tvrdila, že se uměla dobře přetvařovat, ale i přesto mi není jasné, proč nebyli rodiče důslednější, minimálně po tom co respondentku odvedli k psychiatrovi a zjistili, že trpí středně silnou depresí.

Je očividné, že všichni respondenti měli křehkou psychiku a nedokázali zvládat stres běžným způsobem. Neměli ve svém okolí žádnou podporu jak ze strany rodiny a blízkých, tak ze strany školy. Proto je pochopitelné, že se na svůj problém cítili sami. Je zajímavé, že respondentka Sára pocházela z plně funkční rodiny, kdy oba rodiče byli zaměstnáni a ve výchově se velmi snažili. S dcerou chodili k psychologovi a snažili se jí svým způsobem pomoci. Avšak v rodině už se několikrát objevily sebevražedné sklony a depresivní poruchy. Naopak respondent Ondra pocházel z naprosto dysfunkční rodiny, kdy rodiče holdovali alkoholu a o dítě tolik nejevili zájem. Zde je očividné, že se doma neměl komu svěřit. Vlastně ani ve škole, protože po vzoru svých rodičů nevěřil v učitelskou autoritu. Michalův případ je lehce odlišný v tom, že s rodiči měl v období dospívání průměrný vztah a nesevěřil se jim čistě z důvodu obrovského studu. Zde je těžké posuzovat pochybení rodičů, protože čtrnáctiletý chlapec má opravdu problémy se svěřováním se rodičům s intimními problémy. Ani u jednoho z chlapců nebyly vyšetřovány psychické poruchy nebo sebevražedné sklony.

Pro přehlednost vkládám tabulku s nejobvyklejšími tématy v rozhovorech s respondenty.

Tabulka 1:

Téma	Respondent 1	Respondentka 2	Respondent 3
Druh šikany	Fyzická, verbální	Fyzická, verbální, kyberšikana	Verbální, kyberšikana
Řešení šikany	Přestup na střední odborné učiliště; následné ukončení školní docházky	Absence ve škole; následný pokus o sebevraždu	Respondent se uzavřel do sebe, nad šikanu se dokázal povznést až v dospělosti
Školní prospěch	Zhoršen (následné ukončení středního učiliště)	Zhoršen zejména v důsledku absence ve škole	Zhoršen v tělesné výchově
Postoj pedagogů	Snaha o řešení šikany, ale naprosto neadekvátní formou	Žádná snaha ze strany pedagoga o vyřešení šikany	Respondent školu o pomoc nepožádal
Postoj spolužáků	Dysfunkční třída; spolužáci přihlíželi šikaně – většina se připojila k agresorovi	Dysfunkční třída; spolužáci přihlíželi šikaně a velká většina se připojila k agresorovi	Dysfunkční třída; spolužáci přihlíželi šikaně – nepřipojovali se, ale ani se oběti nezastali
Rodina	Dysfunkční rodina bez zájmu o dítě	Funkční rodina, ale nekomunikativní a nevšímavá	Rodina se zdála být funkční, respondent se styděl svěřit
Následky	Problém s navázáním kontaktů v povolání	Vyvolávání negativních obranných myšlenek na vysoké škole	Neschopnost a nezájem utvořit partnerský vztah

## Závěr

V úvodu bakalářské práce jsem si stanovila dva cíle. Vliv šikany na sociální fungování adolescenta byl prvním cílem a byl pozorován ve všech třech rozhovorech. Respondenti nebyli schopni fungovat ve společnosti bez depresí, strachu nebo nenávisti k sobě samému. Nebyli schopni se začlenit do skupiny, zároveň je třídní skupina zavrhlá. Respondenti byli šikanou natolik ovlivňováni, že to zasahovalo i do jejich vzdělávání na středních školách/učilišti, ovlivňovalo to jejich docházku a klasifikaci. Celkový vývoj obětí v období adolescence byl šikanou několikanásobně narušen, někdy i pozastaven. Nesli si následky ještě hodně dlouho po skončení šikany, v období mladé dospělosti.

Mým druhým cílem bylo zjistit, jaký vliv měla škola na sociální fungování adolescentů v období šikany. Zjištění, že probíhající šikana měla negativní vliv, se prokázalo ve dvou ze tří případů. V obou případech respondenti žádali o pomoc zaměstnance školy, kteří by měli být proškoleni k tomu, jak se zachovat v daných situacích. Metodička prevence by obzvláště měla vědět, jak k šikaně přistupovat. Sama musí posoudit, zda se jedná o lehkou šikanu a zvládne ji vyřešit, nebo zda je třeba povolát odbornější pomoc. V tomto případě však metodička prevence absolutně selhala. Učitel, za kterým další respondent přišel, už sice nebyl metodikem prevence, ale také bylo jeho povinností se alespoň trochu orientovat v této problematice a přivolat si na pomoc buď metodika prevence, nebo jinou kompetentní osobu. Ve třetím případě respondent se školou svůj problém neřešil, tudíž se nedá posoudit, zda škola pochybila, nebo ne. Avšak stále šikana probíhala na území školy, tudíž je sporné zde tvrdit, že škola nenese za respondentovy problémy odpovědnost.

Od této bakalářské práce jsem očekávala, že zjistím mimo jiné i souvislost mezi šikanou a rodinnými vztahy, tzv. zda jsou oběti z dysfunkční rodiny náchylnější k šikaně než oběti z funkční rodiny. Avšak při rozhovorech s respondenty jsem této informace nedosáhla vzhledem k tomu, že se ve všech třech případech lišila. Respondentka Sára pocházela z naprosto funkční rodiny, která se o ni zajímala, nijak ji nezanedbávala a oba rodiče byli spořádaní a pracovali. U respondenta Ondry, který

pocházel z dysfunkční rodiny, která holdovala alkoholu a nejevila o své dítě příliš velký zájem je očividné, že si určitá traumata nesl již z dětství. Tudíž v tomto případě můžeme tvrdit, že jeho psychika byla narušená od útlého věku a pokud by pocházel z funkční rodiny, je možné, že by reagoval jinak a jeho psychika by byla silnější. Respondent Michal měl s rodiči dobrý vztah, jen se v období adolescence styděl svěřit se svým trápením. Avšak i zde se mohla stát chyba ze strany rodičů, ve které Michal zřejmě neměl důvěru natolik, aby se jim svěřil.

Učitelé jak základních, tak středních škol, by měli být lépe proškolení ohledně problematiky šikany. Podle získaných informací z rozhovorů učitelé nedokáží kompetentně pracovat s danou problematikou a neví, jaké jsou správné postupy. Navrhla bych častější proškolení pedagogů, protože kdyby proškolení bylo dostačující, neviděli bychom ve dvou ze tří zkoumaných případů pochybení pedagogů. Mimo jiné by mohlo pomoci více besed zejména pro studenty, aby sami dokázali v začátku posoudit, kdy se jedná o šikanu, jak se v těchto situacích zachovat, ať už jako oběť, nebo jako pozorující, ale zároveň i pro rodiče, kteří v mnoha případech také neví, jak šikanu správně definovat či rozpoznat.

## Seznam použitých zdrojů:

- BENDL, S. *Prevence a řešení šikany ve škole*. Praha: ISV, 2003. ISBN 80-86642-08-9
- BITTMANNOVÁ, L. BITTMAN, J. *Prevence a účinné řešení šikany*. Praha: Pasparta Publishing, 2016. ISBN 978-80-88163-15-2
- HERMAN, E. DOUBEK, P. *Deprese a stres*. Praha: Maxdorf s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7345-157-8
- JANOŠOVÁ, P. KOLLEROVÁ, L. ZÁBRODSKÁ, K. KRESSA, J. DĚDOVÁ, M. *Psychologie školní šikany*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-2992-3
- KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X
- KOLÁŘ, M. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-871-5
- LOVASOVÁ, L. *Šikana*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-65-2
- MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5309-6
- NADACE O2, *Minimalizace šikany*. Kladno: Aisis, občanské sdružení, 2008. ISBN 978-80-904071-2-1
- NAKONEČNÝ, M. *Emoce*. Praha: Stanislav Juhaňák – TRITON, 2012. ISBN 978-80-7387-614-2
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace chování*. Praha: Stanislav Juhaňák – TRITON, 2015. ISBN 978-80-7387-830-6
- PRAŠKO, J. KYRALOVÁ, I. MINAŘÍKOVÁ, V. PRAŠKOVÁ, H. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Praha: Psychiatrické centrum Bohnice, 1997. ISBN 80-85121-17-4
- ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-049-9
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-262-0772-6
- ŘÍČAN, P. *Jak na šikanu*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2991-6
- STANZELOVÁ J. *Patologické vztahy ve skupině: Intervence kyberšikany*. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87553-23-7
- SUCHÁ, J. DOLEJŠ, M. *Agresivita, depresivita, sebehodnocení a impulzivita u českých adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-5044-5

ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3

ŠVESTKOVÁ, R. SOLDÁN, L. ŘEHKA, M., *Kyberšikana*, České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2019. ISBN 978-80-7394-752-1

VAŇKÁTOVÁ, E. *Patologické vztahy ve skupině: Kyberšikana*. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87553-23-7

*Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: MŠMT, 2016 [cit. 12. leden 2021]. Dostupné na <https://www.msmt.cz/file/38988/>

Souborný článek [online]. SANDOVAL, A., PRAŠKO, J., OCISKOVÁ, M., KAMARÁDOVÁ, J., JELENOVÁ, D., & LÁTALOVÁ, K. *Šikana v dětství jako predisponující faktor pro psychické problémy v dospělosti*. Česká a slovenská psychiatrie, 2014. [cit. 21. leden 2021]. Dostupné na

[http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2014\\_6\\_317\\_325.pdf](http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_6_317_325.pdf)

*Storyboard That* [online]. 2016. [cit. 11. prosinec 2020]. Dostupné na <https://www.storyboardthat.com/cs/articles/e/%C5%A1koln%C3%AD-%C5%A1ikana>

## Seznam příloh

Příloha I. Přepis rozhovoru s Ondrou N.

Příloha II. Přepis rozhovoru se Sárrou L.

Příloha III. Přepis rozhovoru s Michalem H.

### Příloha I.

#### Přepis rozhovoru s respondentem Ondrou

*Ahoj, uveď prosím své jméno, věk a období, kde ses setkal se šikanou.*

- Ahoj, jmenuju se Ondra, je mi 27 let a se šikanou jsem se setkal poprvé na prvním stupni základní školy.

*Kdy ses poprvé setkal se šikanou?*

- Pocházel jsem z chudších poměrů, takže se mi na základní škole ostatní spolužáci posmívali.

*Kvůli čemu?*

- Zejména proto, že jsem nenosil značkové oblečení, míval jsem spíše obnošené ze second handů. Další forma šikany přišla, když ostatní spolužáci dostávali mobilní telefony a já stále neměl žádný, což mě stavělo mimo kolektiv. Po nějaké době jsem sice dostal mobilní telefon, ale byl to starý tlačítkový v době, kdy všichni už měli dotykový. Nikterak jsem nevynikal ve sportu, za což jsem také schytával spoustu nepěkných urážek a obzvláště pak při vybíjené jsem byl terčem pro všechny. Nejhorší na tom bylo, že i učitelka tělocviku nad tím vším jakoby přivírala oči a nikdy nezakročila.

*A když pomínu konkrétně fyzickou šikanu při tělocviku, jednalo se v ostatních případech jen o posmívání, nebo to gradovalo?*

- Například když už jsem byl na druhém stupni základní školy, šel jsem jednou o přestávce na záchod a tam jsem viděl pár spolužáků, jak kouří u okénka. Aniž bych si jich jakkoliv všimal, okamžitě začali jednat agresivně a vyhrožovali mi, že jestli to někomu řeknu, že si na mě po škole počkají a dostanu co proto. Načež jeden takový třídní sígr mi vrazil pěstí do břicha, abych si to prý zapamatoval. Běžně se mi také stávalo, že mi třeba schovávali učebnice, sešity, čmárali do nich nebo z nich vytrhali stránky a z toho jsem pak měl problémy, když jsem tam třeba měl nějaký domácí úkol a nemohl jsem to vysvětlit učitelům, protože jsem se bál, že když někoho prozradím, tak mě zbijí. Brali mi svačiny nebo mi třeba vylili pití do aktovky.

*Všiml si někdy někdo z učitelů nebo třeba rodiče, že se něco takového děje?*

- Popravdě myslím, že ne a pokud ano, tak to přehlíželi, ale to se můžu takto zpětně jen domnívat. Byl jsem spíše tichý a nedával jsem o sobě moc vědět. A abych pravdu řekl, doma se rodiče zajímali spíše o to, aby měli alkohol a cigarety, takže o mě nejevili valný zájem.

*Byl mezi spolužáky někdo, kdo by se tě třeba v krajní situaci zastal?*

- Nikdo takový tam nebyl. Netvrdím, že se šikany účastnili všichni, ale ti neutrální jen přihlíželi nebo třeba jen dělali, že nevidí a spíše se snažili si toho nevšímat, aby sami neměli problém.

*Odráželo se to i na tvém školním prospěchu?*

- Ano odráželo, právě i díky chybějícím domácím úkolům, které byly známkovány. Ale problém tkvěl i v tom, že jsem se nedokázal pořádně soustředit na učení a byl jsem neustále ve stresu. V případě ústního zkoušení před celou třídou se mi za každou špatnou odpověď spolužáci smáli a později jsem raději řekl, že něco nevím, protože jsem se bál, že odpověď bude špatná a nechtěl jsem, aby se mi ostatní smáli dál. Bohužel ani to vlastně nepomohlo a posměšky byly o to horší. Sprosté nadávky, urážky a shazování byly na každodenním pořádku.

*Co nejhoršího se ti na základní škole přihodilo?*

- Jednou v deváté třídě jsem měl narozeniny a chtěl jsem na spolužáky udělat dojem, asi abych zapadl. Ukradl jsem doma rodičům dvě stovky a nakoupil víno. Ve třídě jsem spolužákům řekl, že slavím narozeniny a že je chci pozvat na menší oslavu po škole. Ukázal jsem jim nenápadně víno, které jsem koupil, a k mému úžasu souhlasili a celý den se ke mně chovali celkem mile. Když skončila poslední hodina, šli jsme s ostatními do nedalekého parku, kde jsem vytáhl víno a vývrtku, kterou jsem ještě ráno sebral doma. Začali jsme popíjet a posílali si postupně jednu láhev a pak druhou. Už během první lahve jsem na sobě začal poprvé pociťovat opojné účinky a nevšiml si, že nikdo jiný kromě mě to víno nepije. Ostatní to jen hráli, vždy si přiložili láhev k ústům, ale nenapili se. Pak už si jen pamatují, že tam se mnou zůstal jeden jediný spolužák a nenadálý příjezd policie. Až poté jsem se dozvěděl, že všichni se rozutekli a ten jeden zavolal na policii s tím, že procházel parkem a viděl mě, jak ležím na zemi a vedle mě se povalovaly už prázdné lahve od vína. Policisté mě odvezli do nemocnice a poté kontaktovali mé rodiče. Měl jsem z toho hrozný problém, protože jsem ukradl peníze, opil se a řešila to i sociálka. Ve škole jsem pak dostal dvojku



z chování a málem jsem základní školu ani nedodělal, protože tímto jsem se dostal ve třídě na úplné dno a i učitelé se na mě dívali skrz prsty.

*Odrazil se tento incident i na přechodu na střední školu?*

- V době, kdy probíhaly přijímací zkoušky, můj prospěch nebyl dostatečný, tudíž jsem se hlásil na učňovský obor, instalatér topenář. A navíc se sníženým stupněm z chování by mě na maturitní obor nejspíše ani nepřijali.

*Probíhala šikana i po přechodu na učiliště?*

- Ze začátku určitě ne. Jelikož se nikdo s nikým neznal, mohl jsem začít s čistým štítem a našel jsem si mezi novými spolužáky i pár kamarádů. To ale bohužel nemělo dlouhého trvání. Když nám začala praktická výuka, ukázalo se, že nejsem příliš zručný a to mi dával mistr sežrat. Zadával mi úkoly, které byly pro mě příliš složité, a neuměl jsem si s nimi poradit. Často mě urážel před ostatními a vyzdvihoval mou práci jako názorný případ toho, jak to nemá vypadat. Rázem jsem se stal tím nejhorším ve třídě. Když jsme dostávali zadání pro dvojice, nikdo nechtěl spolupracovat se mnou, aby neměl špatný prospěch a tím mi začalo další krušné období.

*Říkal jsi, že ve třídě sis našel pár kamarádů. Ti se tě při praktické výuce nezastali?*

- Každý si hleděl spíše své práce a na mě nebrali ohled. Navíc díky mým neúspěchům se se mnou postupně přestali bavit i nově nabytí kamarádi a znovu jsem se stal outsiderem třídy. Celé se to vystupňovalo v druhém ročníku, kdy k nám propadl jeden učeň z vyššího ročníku a vlastně ani nevím proč, nejspíš jsem se mu nějak nelíbil a stal jsem se jeho otloukánekem. Chodil na box, oblékal se pouze do černé barvy a jeho kamarádi byli známí městští chuligáni. Takový ten typický kluk, co má rád násilí a nepotřebuje k tomu nějaký zvláštní důvod.

*Takže tento nový spolužák ti začal dělat problémy a šikanovat tě?*

- Bohužel ano. Nebylo dne, kdy by mi nedal alespoň facku, ale kdyby jen to. Často na mě počkal po škole se svou partou a jen tak pro zábavu mě bili. Občas se mi povedlo utéct, ale o to horší to bylo třeba další den. Většinou to

skončilo tím, že mě srazili na zem a jelikož jsem se nemohl bránit, jen jsem se schouel a snášel jejich kopance, plivání a nadávky a jen čekal, až je to přestane bavit a odejdou.

*Řešil jsi šikanu ve škole s nějakým učitelem? Jak se k tomu stavěli?*

- Měl jsem hrozný strach, nikomu jsem nikdy nic neřekl. Navíc si dali záležet, aby mě neudeřili do obličeje a nebylo to vidět, takže si vlastně ani nikdo ničeho všimnout nemohl.

*Ale muselo na tobě být vidět, že tě šikanují. Opravdu si toho nikdo nevšiml?*

- Jeden z vyučujících si všiml, že se se mnou něco děje, že se se mnou nikdo nebaví a často mi pokládal různé otázky, ale vždy jsem ho jen odbyl s tím, že se nic neděje a že jsem jen unavený nebo že jsem třeba zakopl na schodech a proto kulhám.

*Trvalo to takto po dobu celé tvé školní docházky?*

- Ve třetím ročníku už jsem to psychicky nevydržel a šel se svěřit právě tomu učiteli, který se mě již předtím několikrát ptal, jestli se něco děje. Ten si mě řádně vyslechl od začátku až do konce a já cítil, že mu můžu věřit. Ani jsem od toho nic neočekával, spíše jsem to potřeboval ze sebe dostat. Řekl mi, že to tak určitě nenechá a že udělá, co je v jeho silách, aby to přestalo.

*A pomohlo to?*

- Nepomohlo, protože to řešil tím nejhorším způsobem, jakým mohl. Na další den si nás oba zavolal do kabinetu a zeptal se napřímo mého spolužáka, proč mi ubližuje. Ten samozřejmě všechno popřel a vinu hodil na mě. V tu chvíli jsem se nezmohl na jakýkoliv odpor a stál jsem tam jako opařený. Pan učitel byl očividně z nastalé situace zmatený a pokládal mému spolužákovi přímé otázky na všechno, co jsem mu předešlý den řekl a díky tomu jsem se cítil ještě hůř než předtím. Dopadlo to tak, že spolužák se nepřiznal k ničemu a učitel nás oba poslal pryč s tím, ať si to tedy vyřídíme sami. Bylo mi v tu chvíli jasné, co mě čeká. A mé nejhorší představy se i vyplnily. Po zbytek dne mě ten spolužák probodával nenávisnými pohledy a gesty. Po škole si

na mě počkal v ulici vedle školy a velmi surově mě zbil. Už si ani nedával pozor, jestli je to do obličeje nebo ne. A já se ani nebránil. Tak nějak jsem čekal, že to přijde. Ten den jsem skončil se školou. Už jsem nemohl dál. Začal jsem si hledat práci a nastoupil jsem do firmy na třídění odpadu. Odstěhoval jsem se od rodičů a našel si bydlení na ubytovně. Asi po dvou letech jsem nastoupil do jedné stavební firmy, nejdříve jako pomocná síla a dnes dělám s partou pohodových lidí podlahy.

*Měla na tebe šikana prožitá v dospívání vliv i v mladém dospělosti?*

- Ze začátku jsem měl problém se začlenit do party v práci. Často jsem si ve své hlavě vyvolával představy o druhých, že jsou proti mně, ale časem mi došlo, že to tak není. Měl jsem problém si najít i vztah. Nevěřil jsem nikomu, že chce být, ať už přítelem nebo partnerkou. Teď už vím, že bych se v daných situacích, které se mi staly, zachoval jinak. Nemlčel bych, bránil bych se a snažil bych se, aby se situace adekvátně vyřešila.

Příloha II.

Přepis rozhovoru s respondentkou Sárrou

*Ahoj, uved' prosím své jméno, věk a období, kde ses setkala se šikanou.*

- Takže ahoj jmenuji se Sára, je mi 22 let a prvky lehké šikany jsem zažila už na základní škole. Avšak se šikanou ve všech směrech jsem se poprvé setkala v 16 letech na střední škole.

*S jakými druhy šikany ses za svůj život setkala?*

- Téměř se všemi. Jak verbální šikana, tak kyberšikana, byly tam i prvky fyzické šikany.

*To pro tebe muselo být náročné. V kolika letech jsi zažila první šikanu?*

- To bylo už na základní škole, kdy mě jeden kluk ze staršího ročníku neustále tahal za vlasy, smál se mi, že chodím stroze oblečená a podobně.

*A řešila jsi to tenkrát nějak?*

- Ne, myslela jsem si, že je to normální a po čase to nějak vyšumělo.

*Dobře a jaké další zkušenosti máš se šikanou?*

- Začalo to na střední škole, když jsem nastoupila do prvního ročníku. Ze začátku to bylo normální, ale pak se ke mně jeden spolužák, takzvaný vůdce třídy, začal chovat sprostě. Spojil se tenkrát s klukem z vyššího ročníku, který se mi líbil, avšak ten to hrál na obě strany.

*Takže ti nějak nadávali a tak?*

- Ze začátku to bylo jen takové lehké pošťuchování, dá se říct, že ani nešlo o šikanu. Později se to ale stupňovalo – čím víc jsem se stranila spolužáků ve třídě, tím horší to bylo. Začaly mi chodit anonymní zprávy na jednu ze sociálních sítí, kde se lidé anonymně střefovali do mé postavy, stylu oblékání, líčení a dokonce i váhy. Mrzelo mě to o to víc, když to bylo anonymní, nevěděla jsem komu věřit. Mohl to být kdokoliv.

*A neměli odvahu ti to říct do očí?*

- Ne. Kromě toho jednoho spolužáka, ten se netajil s tím, že mě nenávidí.

*Až tak silné slovo?*

- Ano. Nevěděla jsem, čím jsem mu způsobila tak hluboký cit. Každopádně ten se do mě střefoval i ve třídě, o přestávkách, o hodinách, na chodbě, prostě neustále. Měl hloupé připomínky a nedal si pokoj.

*Takže ve třídě jsi neměla žádné kamarády?*

- Ze začátku jsem si myslela, že pár holkám věřit můžu, ale později se ukázalo, že raději budou stát na straně oblíbeného kluka ve třídě než na mojí straně – neoblíbená holka, ze které si všichni dělají legraci.

*A co se dělo potom?*

- Snažila jsem se chovat se normálně, jako by mě to netrápilo. Na ty anonymní zprávy jsem odpovídala stylem „je mi to fuk“, na všechny jsem se usmívala, i když uvnitř mě jsem trpěla. Dělal jsem, že poznámky ostatních na moji osobu neslyším a naučila jsem se nosit ten úsměv na tváři – ten byl prioritou.

*Chápu, že ses snažila to skrývat, abys jim neukázala slabost. Bojovala jsi i jiným způsobem? Řekla jsi o tom někomu ve škole, nebo doma?*

- Doma bohužel ne. Bála jsem se to říct, ani nevím proč. Možná jsem si myslela, že mi nikdo nebude věřit, nebo že se ode mě očekává, že se těmito věcmi nebudu zabývat. Přece jen mě asi rodiče měli za silnou dospívající dívku a vzhledem k tomu, že s mou starší sestrou nikdy nemuseli nic takového řešit, jsem si prostě myslela, že mi za to vynadají. Nechtěla jsem ostatní zatěžovat svými problémy. Až jednou, to jsem na tom byla opravdu psychicky špatně, jsem zašla za metodikem prevence na naší škole po jednom zlomovém okamžiku.

*Jaký zlom?*

- Uběhl rok střední, já se snažila všechno zvládnout. Dělal jsem, že neslyším poznámky, že se mnou nic nedělají anonymní zprávy od cizích lidí, od spolužáků, ale i od lidí, kteří se na oko tvářili jako přátelé a pak mi psali ty sprosté věci. Stále se mi líbil ten kluk z vyššího ročníku a jednou, když jsme byli na školním výletě, jsme si ve vlaku povídali a políbili se. Druhý den na mě nalétla do třídy jeho přítelkyně, která na mě udeřila s tím, co se dělo ve vlaku a podobně. Neměla jsem šanci nějak reagovat, byla to ona se svými kamarádkami proti mně a plná třída mých spolužáků, mezi kterými se nenašla jediná duše, která by se mě zastala, když tam na mě křičela. Takže jsem jí popravdě řekla, co se stalo, načež ona s ním asi měla rozhovor, jelikož se ještě ten večer objevil na jeho profilu jedné ze sociálních sítí strašný status, který na mě útočil. Psal tam hrozné věci, že jsem lhářka, ať umřu, že jsem tlustá, mám velký zadek, křivé zuby, neumím se oblékat, že bych si zasloužila to nejhorší. Mnoho a mnoho dalších a horších vulgarismů. Toto zveřejnil veřejně na svém profilu. Samozřejmě všichni to začali komentovat a souhlasili s ním a ještě si

přihazovali dalšími nadávkami. To už jsem opravdu nezvládla. Ten večer jsem se zkusila předávkovat nějakými prášky na spaní, ale ráno jsem se vzbudila a bylo mi akorát zle. Nevěděla jsem, kam jít a můj psycholog byl zrovna mimo město. A jelikož jsem k této metodičce prevence, která byla zároveň naší učitelkou cizího jazyka, měla kladný vztah, napadlo mě jít za ní. Strašně jsem se bála jít do školy, protože už takhle si na mě všichni ukazovali, natož po tom statusu to bude ještě horší. Všechno jsem jí pověděla hezky od začátku bez sebemenší lži, i to co se dělo u nás ve třídě, a poté to, co se stalo s tím chlapcem a ukázala jí i ten status na té sociální síti. Ona si ho zavolala do kabinetu a najednou jsme tam my tři seděli. A on zvládnul bez mrknutí oka lhát nejen jí, ale i mně do očí. Dělal ze mě psychicky narušenou holku, která si všechno vymyslela. Držel se svého statusu a tvrdil, že se nikdy nic takového nestalo. Nechácala jsem, jak někdo může takhle klidně lhát s kamennou tváří. A jediný závěr, který z toho vzešel, byl ten, že ten status se má údajně smazat a o tomto rozhovoru se nikomu nezmiňovat.

*Vážně? To opravdu neudělala nic jiného? Ani nějaký trest za urážku na cti nebo tak něco? Nijak nereagovala ani na to, co se dělo u vás ve třídě?*

- Ne. A nejhorší bylo, že jsem se musela vrátit na vyučování. Šla jsem po chodbě a všichni si na mě ukazovali. Doteď nevím, jestli ostatním ten kluk řekl, proč byl u té učitelky. Každopádně po tom, co status toho kluka oblétnul podle mě celou školu, jsem neslyšela nic jiného než nadávky i od úplně cizích lidí, které jsem v životě neviděla (patrně jeho spolužáků a kamarádů). Neměla jsem komu to říct. Paní metodička prevence samozřejmě zavolala mamce domu, aby ji informovala o tom, že jsem si vzala prášky a zběžně ji informovala o tom, co se stalo mezi mnou a tím chlapcem, ale o šikaně ve třídě se vůbec nezminila. Mamka to ale vzala špatně a nechápala, proč jsem to udělala a odvedla mě k mému psychologovi, který mě následně poslal na testy k psychiatrovi, ten mi diagnostikoval středně silnou depresi a předepsal mi antidepresiva.

*V tu chvíli jsi asi měla možnost se rodičům svěřit, když už malou část příběhu znali. Uvažovala jsi nad tím?*

- Ano uvažovala, ale když jsem viděla, jak reagují jen na to, že jsem si vzala prášky kvůli statusu nějakého chlapce... Nedokázala jsem jim říct, že to nebylo jen kvůli tomu statusu, že je toho víc. Něco mi v tom prostě bránilo, dodnes nevím, co to bylo.

*Bylo ti po těch práscích alespoň lépe? A svěřila ses psychologovi nebo psychiatrovi?*

- Nesvěřila. Měla jsem ten samý blok jako u rodičů. Pravděpodobně jsem se bála, že mi všichni vynadají. Přišla jsem si špatná kvůli tomu, že mi ty věci tak ubližují. A po práscích jsem se cítila ještě hůř. Musela jsem chodit do školy, kde si na mě každý ukazoval, podkopávali mi nohy na chodbách, psali mi zprávy, schovávali věci. A prášky mi v tom opravdu nepomáhaly. Nevěděla jsem komu věřit nebo říct o pomoc. Respektive jsem nevěděla, jak si říct o pomoc tak, aby mi nikdo nevynadal. Začala jsem se ze školy občas ulévat, a ač to říkám nerada tenkrát, jsem začala hodně pít alkohol. Místo školy jsem si sedla na lavičku v parku, pila a přemýšlela, proč se mi tohle děje a čím to mužů zlepšit. Jaké je východisko z té situace.

*Takže se dá říct, že jsi většinu času trávila spíše mimo školu, než v ní. Odrazilo se to nějak na tvém prospěchu?*

- Musím říct, že ano. Nejen když jsem do té školy přestala chodit i předtím. Díky neustálým myšlenkám na ty hrozné věci jsem se nemohla soustředit na učení ani na výklad látky. Prospěch se zhoršil tak o 50%.

*Našla jsi nějaké východisko z tvé situace?*

- Nedokázala jsem moc racionálně uvažovat, i když jsem byla střízlivá. Nezvládala jsem sedět v té třídě a cítit ty pohledy všech spolužáků. Nedokázala jsem chodit po chodbě, aniž bych se nesoustředila na ty věci, které říkají. Měla jsem pocit, že o mně všichni neustále mluví. Z části to určitě nebyl jen pocit, opravdu ty slova byly mířené na mě. Říkala jsem si, proč ostatní holky mají normální dospívání, chodí na party, zamilovávají se, mají se svými rodiči krásný vztah atd. Proč to nemám já?

*Jak to pokračovalo?*

- Toho času jsem se seznámila úplně náhodou s jedním klukem. Byl takový záhadný a temný a to mě svým způsobem přitahovalo. Jenže právě ta temnota mě stáhla až na samé dno. Postupně jsem mu začala věřit, a jelikož to byl jediný člověk v mém životě, co mi momentálně neubližoval a neviděl ve mně jen hnusnou tlustou lhářku, měla jsem hodně dlouho nasazené růžové brýle. Ačkoliv chodil také na naši školu, tak byl snad jediný, kdo nevěděl, kdo jsem. Ale pak mě začal citově vydírat. Omotal si mě kolem prstu a já o něj nechtěla přijít, takže jsem dělala, co řekl. Skoro úplně jsem přestala chodit do školy, jezdila za ním a tenkrát se začalo projevovat jeho agresivní já. Když jsme byli spolu, v podstatě jsme pořád pili alkohol a pak byl hodně vznětlivý a agresivní úplně zbytečně. Bylo to hrozné, ale připadala jsem si tak sama, že jsem se snažila si ho udržet. Nikdo ve škole ho neměl rád, všichni ho měli za „póvla“, takže jsme byli oba tzv. vyvrheli. Jenže on se choval tak zle, že jsem nevěděla, jestli není lepší být sama. Někdy jsem za ním ani nechtěla jezdit, ale bála jsem se, že mi ublíží nebo že zůstanu sama, proto jsem vždy jela.

*Takže jsi do školy moc nechodila, i když to zní zle, cítila ses pak lépe, jestli to chápu? Ve škole nebyl nikdo, komu bys důvěřovala, že ti pomůže a doma ses taky svěřit nechtěla. Chápu, že jsi v tom chlapci viděla jedinou tvou naději a přehlížela jeho chyby. Gradovala nějak šikana i po tom, co ses vídala s tímto chlapcem?*

- Vzpomínám si, že ze začátku ani ne, ale když jsme se scházeli u školy tak trochu jo. Když jsem se občas objevila ve škole, tak to bylo zase horší. Vygradovalo to tím, že jsem přišla jednou do školy a měla jsem na lavici napsáno „děvka“. Měla jsem vysypanou tašku, a všichni se na mě dívali a čekali, jak zareaguji. Už jsem toho měla dost.

*To muselo být hrozné! Jak ses v tu chvíli zachovala?*

- Ano to bylo. Utekla jsem ze školy a jela za tím klukem. Jenže to mi vůbec nepomohlo. A tak jsem si naplánovala velmi důkladně sebevraždu. Sehnala jsem si prášky na spaní, které nejsou běžně k mání, naplánovala si přesně večer, kdy to udělám a udělala jsem. Probrala jsem se až druhý den na JIP v



nemocnici. Už jsem prostě nevěděla, co dělat. Snažila jsem se být v pohodě a navenek se přes to všechno přenést, aby je to přestalo bavit, ale nevyšlo to. Doma jsem se bála něco říct a ve škole? Neměla jsem po minulé zkušenosti důvěru. Ten kluk, o kterém jsem si myslela, že by mě mohl z mého trápení vytáhnout, mě akorát stahoval ještě více na dno. Tak jsem myslela, že si nejlépe ulevím, když to skončím.

*Jak ti bylo, když ses probrala?*

- Upřímně? Řekla jsem si „sakra, zase to nevyšlo“ a hned potom „tentokrát jsem zašla hodně daleko“. Dozvěděla jsem se, že mě našla mamka, když mě ráno šla vzbudit, jestli jsem nezaspala do školy. Pod vlivem prášků jsem spala (byla v bezvědomí) asi 17 hodin. Záchranáři prý rodičům řekli, že to bylo za pět minut 12, a že kdybych neměla takovou strukturu těla, jakou mám, nepřežila bych. Takže moje váha mě nakonec zachránila. Ironie, že?

*Muselo to být strašné jak pro tebe, tak pro tvoji rodinu. Co bylo dál?*

- Jelikož jsem byla ještě nezletilá, tak lékaři doporučili hospitalizaci v Dětské psychiatrické nemocnici Opařany a rodiče souhlasili, protože nevěděli co se mnou. Když se dozvěděli úplně celý příběh, byli opravdu zničení. V DPN jsem strávila 2 a půl měsíce a musím říct, že i když jsem si ze začátku říkala, že je to hrozné a že sem nepatřím, tak když jsem odcházela, byla jsem vděčná, protože mi tam opravdu pomohli. Moje psychika se tím hodně zlepšila. Naučila jsem se mít ráda sama sebe takovou, jaká jsem, protože jak říkali záchranáři, má struktura těla mě zachránila. Pracovali se mnou dva psychologové, kteří se zaměřovali jak na diskusi, tak na to, abych se začala cítit lépe.

*Tehdy už jsi to tedy rodičům pravděpodobně řekla, že? Jaká byla jejich reakce?*

- Hodně jim to ublížilo a hodně si to dávali za vinu, ač jsem se je snažila přesvědčit, že tomu tak není, že si nemohli ničeho všimnout, když jsem tak bravurně hrála, že se nic neděje. Každopádně moji rodiče řešili tuto situaci ve škole a požadovali trest těm, kteří toto zapříčinili. Avšak mi přišlo, že škola to zametla pod koberec. Na anonymní zprávy nebyl důkaz, kdo je psal (i když jsem poznala styl psaní některých spolužáků) a ty pokřiky, nadávky a neustálé

verbální i fyzické napadání údajně nikdo nebyl schopen dosvědčit. Třídni učitelka tehdy řekla, že prý tomu největšímu vůdci ze třídy hrozilo podmíněčné vyloučení, ale podle mě mu tím jen pohrozili. Nebylo prokázáno žádné řešení, ani prevence, či náprava. Jakoby se nic nestalo. Rodiče to mohli dotáhnout dál, kdybych chtěla, ale jelikož jsem za tím vším chtěla udělat tlustou čáru, tak jsem je požádala, aby do toho už více nezasahovali, a tajně jsem doufala, že škola přece jen udělá dobře a potrestá je později, i když se tomu tak nikdy nestalo.

*Jaké to bylo, když ses vrátila do školy?*

- Hrozně jsem se bála. Ale na druhou stranu jsem si řekla, že jsem silná a psychiku už jsem měla úplně někde jinde, takže mi bylo jasné, že teď už se nebudu tvářit, že se nic neděje a nenechám si nic líbit. Ze začátku na mě všichni jen divně koukali jakože „to je ta holka z Opařan“ nebo „wow, ona se fakt vrátila“ apod. Ze začátku to bylo v pohodě a nikdo si mě nevšímal, což jsem považovala za úspěch. O pár měsíců později jsem si našla normálního přítele, který byl rozumný a hodný. Měl ale bohužel jednu vlastnost a to, že byl transsexuál (narodil se v dívčím těle, ale cítil se být mužem). Mně to nevadilo, brala jsem ho jako stoprocentního muže. Bohužel ve třídě to tak neviděli. Začali se mi opět posmívat, ukazovat si na mě a různě se mě snažit pokořit. Nikdo se se mnou nebavil, nikdo se mnou nechtěl sedět na obědě, byla jsem jako vzduch. To by mě netrápilo, jen mě trápily ty jejich řeči a narážky mimo jiné i na to, že jsem údajně na holky, když chodím s transsexuálem, což nebyla pravda.

*A tehdy už jsi to rodičům řekla, nebo ses opět stáhla do sebe?*

- Díky bohu už jsem měla dost rozumu, abych nemlčela o tom, co se děje. Rodiče o všem z toho věděli, řešila jsem to i se svým psychologem, který též navrhl sociometrické šetření ve škole, ale škola to odmítla. Mluvila jsem o tom a to byl, myslím, jeden z kroků ke zlepšení mé psychiky. Hlavně jsem se v tu dobu nastěhovala na intr, abych nemusela kvůli škole vstávat tak brzy a našla jsem si kamaráda a kamarádku také z intru a bylo to fajn. Měla jsem konečně někoho ve škole, na koho jsem se mohla obrátit. Snažila jsem se normálně žít a fungovat i s tím, co jsem si zažila. Po nějakém čase ty narážky ustaly. Nevím, jestli jsem je jen přestala tolik vnímat, nebo jestli je to opravdu po čtyřech

letech přestalo bavit. S přítelem jsem se po více než roce rozešla. Spolužáci si mě nevšimli, já si nevšimla jich. Úspěšně jsem odmaturovala a nastoupila na vysokou školu.

*Jaký pro tebe byl nástup na novou školu?*

- Obávala jsem se, protože jsem strašně chtěla zapadnout, nebo alespoň nebýt neoblíbená. Ze začátku to bylo v pohodě, brala jsem to jako nový start, nikdo mě tam neznal, kromě jedné holky z naší školy, která šla na ten samý obor, ale nevypadala, že by mi chtěla dělat problémy. Řekla jsem si, že za celou stupidní střední udělám tlustou čáru a na vysoké začnu nový život. A šlo to. Našla jsem si kamarádky, se kterými jsem chodila na kafe, jezdily jsme na výlety a cítila jsem se dobře. Nepotřebovala jsem mít za sebou celou třídu lidí. Stačilo mi jen mít pár pravých přátel, na které jsem se mohla obrátit, když bylo nejhůř. Jednou jsme šly se spolužačkami na oběd a já potkala toho chlapce z vyššího ročníku ze střední. Toho, který mi způsobil tolik bolesti. Byla jsem strašně překvapena, že ho tam vidím. A on? Zachoval se jako bychom byli staří známí. Mile mě pozdravil a vyptával se, co studuju a jak se mám. Nejdřív jsem byla překvapena a měla strašný vztek, ale pak jsem si řekla, že to budu hrát s ním. A tak jsem se také usmívala a byla milá, i když uvnitř mě jsem křičela. Kvůli tomuhle člověku jsem měla několik měsíců psychiku úplně na dně. Když odešel, spolužačky se vyptávaly, kdo to byl a že byl milý a já nevěděla, co jim na to říct. Bylo mi zle z toho, jak se opět dokázal přetvarovat a dělat, že mi nikdy nic zlého neprovedl.

*To muselo být opravdu těžké. Jak to pak pokračovalo ve třídě? Objevily se náznaky šikany nebo tím, že to byla vysoká škola, tak už to bylo o něčem jiném?*

- Nikdo na mě na vysoké neútočil tak jako na střední. Ano objevily se drby, ale nijak zvláštní. Teď zpětně po třech letech co jsem nastoupila na vysokou, vidím, že opravdu oproti střední byla vysoká pohádkou. Ale v některých chvílích v prváku a druháku jsem si připadala jako vzduch. Cokoliv co si kdo šeptnul, jsem přisuzovala na svůj účet, i když to tak nebylo. Byla jsem velmi vystrašena z toho, že by se situace mohla opakovat, že jsem párkrát ve své hlavě vyvolávala tyto situace, i když tomu tak nebylo.

*Takže na tebe šikana, kterou sis prošla na střední, měla velký vliv i na vysoké?*

- Ano. Bála jsem se a čekala, že se to bude opakovat. A dodnes mám problém s tím, když si někdo s někým něco šeptá a pohledem třeba zavadí o mě, první co mi v hlavě sepne je, že se baví o mně. Dodnes mám problémy s důvěrou, protože i na střední jsem ze začátku věřila lidem, kteří se později ukázali jako tyrani.

*Dá se říct, že ti to v životě pomohlo, nebo naopak?*

- Lituji těch činů, které jsem díky šikaně udělala. Lituju, že jsem se nesvěřila rodině a že jsem se nezachovala jinak. Lituju, že jsem nepracovala na vztahu s rodiči a mohla jsem je tehdy ušetřit takového trápení. Ale myslím, že to tak všechno mělo být. Že mi mělo tohle všechno dojít později a že díky tomu všemu, co se stalo jsem tam, kde jsem, jak psychicky tak fyzicky. S rodiči mám teď perfektní vztah. Musím říct, že sebevědomí mi vyrostlo, už si o sobě nemyslím, že jsem naprosto k ničemu a že na mě není nic hezkého. Myslím si, že jsem obyčejně neobyčejný člověk, který si musí jít za tím, co chce. A já chci dostudovat a pomáhat studentům, kteří jsou v podobné situaci, jako jsem byla já. Ráda bych dělala buď metodika prevence, nebo pomocného psychologa na školách, abych zamezila zážitkům, které jsem měla já. Samozřejmě bych tu práci chtěla dělat lépe, než lidé, se kterými jsem se doposud setkala. Podle mého psychologa, ke kterému docházím již jen výjimečně a jen na běžné kontroly, se mi psychika srovnala a jsem úplně jinde než před 6 lety. Mým snem a cílem je pomáhat. Tak mi drž palce, ať to klapne.

**Příloha III.**

**Přepis rozhovoru s respondentem Michalem**

*Ahoj, uveď prosím své jméno, věk a období, kde ses setkal se šikanou.*

- Ahoj, jmenuji se Michal a je mi 25 let. Poprvé jsem se setkal se šikanou na základní škole a tato negativní zkušenost se se mnou bohužel táhla až donedávna.

### *Jak to probíhalo?*

- Za všechno může vlastně jedna taková celkem nevinná událost v hodině tělocviku. Chodil jsem tehdy do osmé třídy, byli jsme celkem dobrá parta a nebránili jsme se jakékoli srandě. Často jsme vtípkovali na účet jeden druhého a popravdě jsme si celou školní docházku náramně užívali. Avšak jak už jsem zmínil, stačil jeden obyčejný kanadský žertík od spolužáků a vše se rázem změnilo. Měli jsme hodinu tělocviku společně i s děvčaty a jeden ze spolužáků ke mně nenápadně přistoupil zezadu, že mi stáhne tepláky. Na tom by nic nebylo, ale s těmi tepláky mi omylem stáhl i trenýrky. V tu chvíli celá třída vybuchla smíchy a začali si ukazovat. Samozřejmě jsem rychle zareagoval a zase se oblékl, ale už bylo pozdě. Začali na mě pokřikovat, jak mám malý penis a kam jsem si ho schoval. Cítil jsem, jak mi rudnou tváře a prostě jsem z tělocvičny utekl.

### *Co následovalo?*

- V následujících dnech mě častovali různými přezdívkami typu křováček, myšička, žížalka a další podobné, které ani nechci zmiňovat. Takhle zpětně sice vím, že to mysleli hlavně ze srandy, ale bohužel v té době to na mě mělo velice neblahý dopad.

### *Proč si myslíš, že šlo o šikanu?*

- Protože mimo ty přezdívky mi začali psát různé vzkazy do sešitů, pokřikovat na mě různými nadávkami, a jelikož se to celkem rychle rozneslo po škole, začali si mě dobírat i žáci z vyššího ročníku. Nebralo to konce. Dokonce mi začaly chodit zprávy z falešných profilů na sociálních sítích, které byly velice urážlivé a nemístné. Netrvalo dlouho a mezi spolužáky začaly kolovat i různé fotomontáže mých fotek. Vlastně mě to pronásledovalo úplně všude.

### *Řekl jsi o tom, co se ti děje, někomu v tvém okolí, ať už rodičům, či učitelům?*

- Neřekl, cítil jsem se tak trapně a přišlo mi to natolik osobní, že jsem nebyl schopen se s tím komukoliv svěřit.

*Jakým způsobem tě to ovlivňovalo?*

- Hrozně mi to ubralo na sebevědomí. Měl jsem pochyby sám o sobě a neustále jsem se zkoumal. Připadal jsem si jako úplná nula a ztratil jsem zájem o děvčata, která se mi do té doby líbila, asi jako každému jinému klukovi v mém věku.

*Změnilo se něco po přestupu na střední školu?*

- Dokonce i po nastoupení na střední školu jsem si tyto pocity v sobě nesl i nadále. Bylo to o to horší, protože na internetu se nikdo neschová a netrvalo dlouho a mí noví spolužáci našli fotomontáže a následně vyšel najevo i celý můj příběh a začalo vše nanovo. Řekl bych, že to bylo možná ještě horší než na základní škole. Nikdo si nebral servítky a všechny holky se mi vysmívaly. Cítil jsem se méněcenně. Nebyl jsem schopný se převlíkat společně se svými spolužáky a vůbec nejhorší to bylo, když nám začaly lekce plavání. To jsem si vždy našel nějakou výmluvu, abych tam nemusel. Ať už nevolnost, či nějaký úraz nebo třeba kožní problém.

*Všiml si některý z učitelů něčeho? Konkrétně třeba učitel/ka tělocviku?*

- Ano je pravda, že se vyptávali, ale můj stud mi nedovoloval o tom otevřeně mluvit a dál jsem si stál za svými výmluvami.

*Ale když jsi tedy vynechal lekce plavání, neměl jsi problém s klasifikací z tělesné výchovy?*

- Právě v ročníku kdy jsme měli plavecké lekce, jsem nebyl klasifikovaný a dostal jsem termín opravných zkoušek, které ale naštěstí neprobíhaly formou plavání, tudíž jsem tohoto byl zproštěn.

*Vydrželo to takto po celé 4 roky tvé školní docházky?*

- Posměšky a urážky sice ostatní časem víceméně omrzely, nicméně mé vnitřní ego bylo stále na bodě mrazu. Nebyl jsem schopný navázat jakýkoliv vztah a od děvčat jsem si držel odstup.

*Je tedy očividné, že vliv na střední škole to na tebe mělo. Ale co po střední škole?*

- Ještě nějakou dobu jsem se dívkám stranil. Nicméně v zaměstnání jsem potkal dívku, do které jsem se zamiloval na první pohled. Dlouhou dobu jsem kolem ní chodil a tajně ji miloval, nedokázal jsem se se svými city svěřit a dusil to v sobě déle než rok. Pak se stalo nečekané a ona oslovila mě. Byl jsem zaskočen, ale zkrátka jsem jí nemohl odolat a začal se s ní scházet. Když přišlo na lámání chleba, byl jsem strašně nervózní a celý jsem se chvěl. Řekl jsem jí, že jsem s nikým do té doby nebyl, ale ona to jen přešla, jako by o nic nešlo a ze mě částečně nervozita opadla. Nakonec vlastně vše dopadlo dobře a mně došlo, že je se mnou vše v naprostém pořádku. Asi po měsíci vztahu jsem se jí se vším svěřil a ona jen nevěřičně kroutila hlavou. Všechno ze mě opadlo a dnes jsme stále spolu a šťastní ve všech ohledech.

*A dnes už bys řekl, že je vše v pořádku, nebo to v tobě přeci jen něco zanechalo?*

- Je pravda, že nesnáším úplně dobře společné převlékárny u bazénů, ale s tím se dá žít, když vím, že mi nic nechybí a mám milující partnerku, která je mi oporou.

## Abstrakt

JAROŠOVÁ, T. Šikana a její vliv na sociální fungování adolescenta. České Budějovice 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D.

Klíčová slova: šikana, agresor, oběť, vliv, adolescence, vývoj, deprese, úzkost, škola, prevence, následky

Práce se zabývá šikanou, zejména ve školním prostředí, a jejím vlivem na sociální fungování adolescenta. Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku šikany, její druhy, aktéry. Následně pak na období adolescence, vývoj identity a změn, které člověka v období adolescence provází, dále pak na psychické stavy, které souvisejí se šikanou,

jako například deprese a úzkost, a v neposlední řadě pak na prevenci, léčbu a následky šikany. Praktická část se skládá z přepisu tří rozhovorů s respondenty, kteří si v období adolescence prošli šikanou zejména ve školním prostředí. Rozhovory byly vypracovány s respondenty, kteří chodili do různých škol a měli různé finanční i rodinné zázemí. Zároveň se každý respondent se šikanou vypořádával jinak. Jediné, co je spojuje, byla právě ona šikana.

## Abstract

Bullying and its impact on the social functioning of adolescent

Key words: bullying, aggressor, victim, influence, adolescence, development, depression, anxiety, school, prevention, aftermath

The work deals with bullying, especially in the school environment, and its impact on the social functioning of adolescents. The theoretical part focuses on the characteristics of bullying, its types and actors. Subsequently, to the period of adolescence, the development of identity and changes that accompany a person during adolescence, then to mental states related to bullying, such as depression and anxiety, and last but not least to the prevention, treatment and consequences of bullying. The practical part consists of a transcript of three interviews with respondents, who went through bullying during adolescence, especially in the school environment.. Interviews were conducted with respondents who attended different schools and had different financial and family backgrounds. Each respondent dealt with bullying differently. The only thing that unites them was the bullying.