

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická

Adolescenti v prostředí internetu

Diplomová práce

2025

Bc. Adriana Vaněčková

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2022/2023

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Adriana Vaněčková**  
Osobní číslo: **H22369**  
Studijní program: **N0111P190001 Resocializační pedagogika**  
Téma práce: **Adolescenti v prostředí internetu**  
Téma práce anglicky: **Adolescents in the Internet environment**  
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

## Zásady pro vypracování

Diplomová práce se bude věnovat adolescentům v prostředí internetu. Práce bude rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část bude zaměřena na vývojové období adolescence, internet, sociálně sítě a rizika spojená s používáním internetu. V praktické části bude proveden kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření. Výzkumný soubor budou tvořit adolescenti ve věku od 13 do 20 let, kteří využívají internet. Hlavním cílem bude zjistit způsob chování adolescentů na internetu.

Rozsah pracovní zprávy:  
Rozsah grafických prací:  
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.  
KRČMÁŘOVÁ, Barbora et al. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.  
LORENTZ, Pascaline, ed. et al. *Living in the digital age: self-presentation, networking, playing, and participating in politics*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7810-9.  
ŠEVČÍKOVÁ, Anna et al. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-210-7527-6.  
VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

Vedoucí diplomové práce: **prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.**  
Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce: **27. března 2023**  
Termín odevzdání diplomové práce: **26. března 2024**

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.** v.r.  
děkan

**Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.** v.r.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 27. března 2023

Prohlašuji:

Práci s názvem Adolescenti v prostředí internetu jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 4. 2. 2025

Bc. Adriana Vaněčková v. r.

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala několika osobám. Největší poděkování patří prof. PhDr. Karlu Rýdlovi, CSc., který mě provázel celým procesem psaní diplomové práce. Velmi si vážím jeho odborného vedení, cenných rad a podpory. Taktéž bych chtěla poděkovat Ing. Jaroslavu Myslivcovi, Ph.D. za jeho pomoc při vyhodnocování hypotéz. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu. Bez jejich ochoty a času by nebylo možné získat data, na nichž celý výzkum diplomové práce stojí. Všem těmto osobám patří mé upřímné díky.

## **ANOTACE**

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku adolescentů v prostředí internetu. Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část se věnuje vývojovému období adolescence, internetu, sociálním sítím, rizikovému a bezpečnému chování na internetu. Výzkumná část se zaměřuje na chování adolescentů na internetu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

adolescence, internet, sociální sítě, rizikové chování na internetu, bezpečné chování na internetu

## **TITLE**

Adolescents in the Internet environment

## **ANNOTATION**

The diploma thesis focuses on the topic of adolescents on the Internet. The thesis is divided into a theoretical and research part. The theoretical part is devoted to developmental period of adolescence, the Internet, social networks, risky and safe behaviour on the Internet. The research part focuses on the behaviour of adolescents on the Internet.

## **KEYWORDS**

adolescence, internet, social networks, risky internet behaviour, safe behaviour on the internet

# OBSAH

<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>9</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>10</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>1 ADOLESCENCE .....</b>	<b>12</b>
1.1 Věkové vymezení adolescence .....	12
1.2 Tělesný vývoj a vzhled .....	12
1.3 Socializace .....	13
1.4 Motivace adolescentů k jejich chování na internetu.....	14
<b>2 INTERNETOVÉ PROSTŘEDÍ.....</b>	<b>16</b>
2.1 Definice internetu .....	16
2.2 Anonymita na internetu .....	16
2.3 Disinhibice (disinhibované chování) .....	17
2.4 Pozitivní aspekty internetového prostředí.....	18
<b>3 SOCIÁLNÍ SÍŤE.....</b>	<b>20</b>
3.1 Facebook.....	21
3.1.1 Facebook messenger .....	21
3.2 Instagram .....	22
3.3 YouTube .....	23
3.4 TikTok .....	24
3.5 WhatsApp .....	24
3.6 Snapchat.....	25
3.7 Twitter.....	26
<b>4 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ UŽIVATELŮ NA INTERNETU .....</b>	<b>27</b>
4.1 Kyberšikana .....	28
4.1.1 Projevy kyberšikany .....	28
4.1.2 Agresoři kyberšikany .....	30
4.1.3 Oběti kyberšikany .....	31
4.1.4 Přihlížející v kyberšikaně.....	32

<b>5</b>	<b>BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ NA INTERNETU .....</b>	<b>33</b>
5.1	Pravidla bezpečného chování na internetu.....	33
5.2	Preventivní projekty zaměřené na bezpečnost na internetu.....	35
<b>6</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>36</b>
6.1	Cíle výzkumného šetření .....	36
6.2	Stanovení výzkumných otázek .....	36
6.3	Formulace hypotéz.....	37
6.4	Metoda sběru dat.....	38
6.5	Charakteristika výzkumného souboru .....	38
6.6	Předvýzkum .....	38
6.7	Realizace výzkumného šetření.....	38
6.8	Zpracování a vyhodnocení dat.....	39
6.9	Verifikace hypotéz.....	50
6.10	Závěr výzkumného šetření.....	56
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>60</b>
	<b>POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>62</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>68</b>

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Základní charakteristiky obou výběrů .....	50
Tabulka 2: Empirické četnosti H2 .....	51
Tabulka 3: Teoretické četnosti H2 .....	52
Tabulka 4: Testové kritérium H2 .....	52
Tabulka 5: Základní charakteristiky obou výběrů .....	53
Tabulka 6: Empirické četnosti H4 .....	54
Tabulka 7: Teoretické četnosti H4 .....	54
Tabulka 8: Testové kritérium H4 .....	55

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví respondentů .....	39
Graf 2: Věk respondentů .....	39
Graf 3: Používání internetu adolescenty .....	40
Graf 4: Sociální sítě používané adolescenty .....	41
Graf 5: Sdílení obsahu na sociálních sítích adolescenty .....	42
Graf 6: Informace sdílené adolescenty na sociálních sítích .....	43
Graf 7: Ochrana soukromí na internetu.....	44
Graf 8: Porovnání snadnosti být sám/a sebou na internetu versus při osobním setkání .....	45
Graf 9: Reakce na nabídku setkání s cizí osobou ze sociální sítě .....	45
Graf 10: Způsoby zapojení rodičů do internetových aktivit adolescentů .....	46
Graf 11: Adolescenti dopouštějící se kyberšikany .....	47
Graf 12: Motivace adolescentů ke kyberšikaně .....	48
Graf 13: Reakce adolescentů po dopuštění se kyberšikany .....	49

## ÚVOD

Internet, především sociální sítě, jsou nedílnou součástí každodenního života dnešních adolescentů, kteří na nich tráví značné množství svého času. Někteří z nich jsou doslova závislí, tráví tam hodiny denně. Téma diplomové práce "Adolescenti v prostředí internetu" jsem si vybrala proto, že mě nepřestává fascinovat, jak se někteří adolescenti na internetu chovají. Zarážející je například sdílení velmi osobních informací, zapojování do nebezpečných online výzev, přizpůsobování nerealistickým ideálům, které vidí na sociálních sítích a také časté používání vulgárního jazyka a urážek. Zaměřuji se na otázky jako: Chrání si adolescenti, kterým rodiče poskytují rady o bezpečném používání internetu, své soukromí na internetu více způsoby než ti, kterým rodiče takové rady neposkytují? Má pohlaví adolescenta vliv na jeho schopnost být sám sebou na internetu v porovnání s osobním setkáním? Má pohlaví adolescenta vliv na míru sdílení osobních informací na sociálních sítích? Výzkumné šetření si klade za cíl najít odpovědi nejen na tyto otázky.

Teoretická část diplomové práce je členěna do pěti kapitol. První kapitola se věnuje adolescenci jako vývojovému období jedinců, na které se tato práce soustředí. Popisuje věkové vymezení adolescence, tělesný vývoj a vzhled, socializaci a motivace adolescentů k jejich chování na internetu. Druhá kapitola se zaměřuje na internetové prostředí, kde se zabývá definicí internetu, otázkou anonymity, disinhibovaného chování a také pozitivními aspekty, které internet nabízí. Ve třetí kapitole jsou představeny sociální sítě, jejich definice, minimální věk pro jejich založení a přehled nejpoužívanějších sociálních sítích včetně rizik, která s nimi mohou být spojena. Čtvrtá kapitola se zabývá rizikovým chováním na internetu, přičemž uvádí jeho definici, příklady různých forem a podrobněji rozebírá problematiku kyberšikany. Závěrečná, pátá kapitola se věnuje pravidlům bezpečného chování na internetu a preventivním projektům zaměřeným na zvýšení povědomí o bezpečnosti na internetu.

Výzkumná část diplomové práce se zaměřuje na adolescenty ve věku 13–20 let v prostředí internetu, přičemž hlavní pozornost je věnována sociálním sítím. Hlavním cílem je zjistit, jak se adolescenti chovají na internetu. Dalším cílem je zjistit, k jakým činnostem používají internet, jaké sociální sítě používají a zda se osobně setkávají s lidmi, které poznali na sociálních sítích. Pro získání dat byl použit kvantitativní výzkum realizovaný prostřednictvím anonymního dotazníku. Na základě stanovených cílů byly formulovány čtyři hypotézy a jedenáct výzkumných otázek. Porozumění chování adolescentů v internetovém prostředí může inspirovat k efektivnější osvětě v oblasti bezpečného a slušného chování na internetu.

# 1 ADOLESCENCE

Tato kapitola se zaměřuje na adolescenci jako vývojové období jedinců, na které se tato práce soustředí. Nejprve vymezuje toto období z hlediska věku. Následně se věnuje tělesnému vzhledu adolescentů a jejich socializaci, což je úzce spojeno s jejich chováním v internetovém prostředí. Adolescenti procházejí významnými fyzickými změnami, které formují jejich tělesný vzhled a ovlivňují jejich sebehodnocení. V tomto období jsou často citliví na to, jak je vnímají ostatní. Internet a sociální sítě jim pak poskytují prostor pro prezentaci svého vzhledu, získávání zpětné vazby na něj a srovnávání se s vrstevníky nebo ideály krásy, které jsou zde často prezentovány. Tento tlak na fyzickou atraktivitu, především u dívek, má zásadní vliv na vnímání sebe sama. Sociální sítě rovněž hrají důležitou roli v socializačním procesu, kde adolescenti vytvářejí a udržují vztahy a hledají sociální přijetí. Kapitola se také soustředí na potřeby adolescentů, které pomáhají lépe porozumět tomu, co je motivuje k jejich chování na internetu.

## 1.1 Věkové vymezení adolescence

V odborné literatuře neexistuje jednoznačná shoda na tom, jaký věkový rozsah zahrnuje období adolescence. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 143) jej člení na období pubescence a období adolescence. Období pubescence dále rozděluje na prepubertální fázi a fázi vlastní puberty. Fáze prepuberty je vymezena věkem 11–13 let, zatímco fáze vlastní puberty trvá od 13 do 15 let. Období adolescence začíná přibližně v 15 letech a končí ve věku 22 let.

Vágnerová a Lisá (2021, s. 374–375) dělí období adolescence na ranou adolescenci a pozdní adolescenci. Období rané adolescence, známé také jako pubescence trvá přibližně pět let, od 11 do 15 let. Ve věku od 15 do 20 let probíhá pozdní adolescence. Začátek pozdní adolescence je ohraničen ukončením pohlavního zrání a její konec je spojen s ukončením profesní přípravy.

## 1.2 Tělesný vývoj a vzhled

Během rané adolescence dochází k výrazným tělesným změnám souvisejícím s pohlavním dozráváním, které ovlivňují vzhled adolescenta. Tento vzhled je nedílnou součástí jeho identity, a proto změny v něm bývají prožívány velmi intenzivně. Fyzická proměna spojená s dospíváním může vést ke ztrátě sebejistoty. Pubescent může být hrdý na to, jak se vyvíjí. Na druhou stranu se může za některé aspekty svého vývoje i stydět. Fyzická proměna má tedy

pro každého adolescenta jiný význam. Ten záleží na tom, jak si představuje, že vypadá atraktivní dospělý, na jeho emocionální zralosti a na reakcích lidí kolem něj. První dojem, který si člověk vytvoří o jiném, vychází z jeho vzhledu. Proto se obvykle stává, že změny v tělesném vzhledu adolescenta jsou spojeny se změnami v chování lidí, se kterými přichází do kontaktu. Jak dospělí, tak vrstevníci mohou reagovat různými způsoby v závislosti na tom, jaký význam přiřkládají jeho tělesné proměně, což může mít vliv na jeho sebepojetí. Pokud lidé, se kterými je v kontaktu, reagují na jeho proměnu negativně, jeho pohled na sebe se zhorší (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 374–383).

V období pozdní adolescence je tělesný vzhled rovněž klíčovou součástí identity adolescenta. Způsobem oblékání a úpravou vzhledu dává ostatním najevo, kým se cítí být. Může to dělat různými způsoby, například vybírat oblečení podle určité skupiny nebo vzoru. Někteří adolescenti mají rádi oblečení, které podtrhuje jejich tělesné rysy a vyjadřuje jejich pohlaví, ať už se jedná o mužskou nebo ženskou identitu. Někteří zase nosí volné oblečení a tím vyjadřují zájem o jiné hodnoty nebo naznačují, že si nejsou jistí sami sebou. Vzhled je také prostředkem k získání sociální prestiže. Adolescenti, kteří jsou atraktivní, dosahují většího úspěchu ve vztazích se svými vrstevníky a také v interakci s dospělými autoritami. Tento trend je zvláště patrný u dívek. Často vynakládají velké úsilí, aby se přiblížily, nebo dosáhly určitých ideálů, jako je například štíhlost nebo hezké dlouhé vlasy (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 384–385).

### **1.3 Socializace**

V období rané adolescence dochází ke změnám ve vztazích s lidmi, jak s dospělými, tak se stejně starými jedinci. Tato životní etapa je charakterizována zkoušením různých rolí a vztahů. Adolescent odmítá být v podřízené pozici a nerespektuje formální autoritu, například rodiče a učitele. Adolescent je vůči nim kritický a bere v potaz jejich autoritu pouze v případě, že se domnívá, že je to zasloužené. Není slepě podřízený autoritě a aktivně přemýšlí o jejich názorech a rozhodnutích. Diskutuje o nich a preferuje ty, které se liší od autorit. Úspěšné vyvrácení názorů dospělých a použití logických argumentů posiluje adolescentovu sebedůvěru a dává mu pocit, že je rovnocenným partnerem dospělých. Konverzace s partnerem, který je na stejné úrovni porozumění, mu pak poskytuje příležitost zdokonalit své schopnosti. Pro rozvoj socializace adolescenta jsou důležití také vrstevníci. Vrstevnická skupina má pro jedince v období rané adolescence stále větší význam, protože se s ní ztotožňuje a nachází v ní potřebnou podporu a porozumění. Uvnitř této skupiny vznikají různé druhy vztahů, jako

jsou rovnocenná přátelství a první romantické vztahy. Zároveň se zde rozvíjejí i vztahy s hierarchickou strukturou, kde jedna osoba zaujímá roli vůdce a ostatní členové skupiny ji respektují. Adolescenti často čelí většímu tlaku od svých vrstevníků než od dospělých, aby se chovali podle určitých pravidel a očekávání (Vágnerová, 2012, s. 395–396).

V pozdní adolescenci dochází k zásadním změnám v očekávání společnosti i v sociálních rolích jedince. Zpočátku nemusí mít adolescent zcela jasnou představu o tom, co se od něj vyžaduje. Postupně je stále více vnímán jako dospělý jedinec, což s sebou přináší nároky na jeho chování a zodpovědnost. Po dosažení plnoletosti získává právní způsobilost k samostatnému rozhodování jako tím i větší míru svobody, avšak zároveň přebírá větší odpovědnost za své činy. Na začátku této fáze je klíčovým momentem změna školního prostředí, která zahrnuje přechod do nové skupiny spolužáků. Škola představuje důležité místo nejen pro vzdělávání, ale i pro sociální interakce. Na jejím konci se adolescent zaměřuje na další vzdělávání nebo první zaměstnání. Rodina zůstává i v této fázi důležitým zázemím, avšak vztahy s vrstevníky nabývají na větším významu a stávají se hlavní sociální a emoční podporou. Adolescenti v tomto období přijímají nové role. Patří mezi ně předprofesní role, kdy se připravují na budoucí povolání a profesní role, která je spojená s prvními pracovními zkušenostmi a samostatností. Významnou součástí je i role člena sociální skupiny, jejíž význam se obvykle ke konci tohoto období snižuje. Dále nabývá na důležitosti role blízkého přítele, jenž poskytuje důvěru, podporu a sdílení společných zážitků. Partnerská role naplňuje potřeby emocionálního a sexuálního charakteru a často slouží i k seberealizaci. Tyto nové zkušenosti a role jsou nezbytnou součástí přípravy na dospělý život (Vágnerová, 2012, s. 397–398).

#### **1.4 Motivace adolescentů k jejich chování na internetu**

John Suler, americký psycholog, byl jedním z prvních, kdo se začal zajímat o to, co adolescenty na internetovém prostředí tak přitahuje. Pro zodpovězení tohoto dotazu si zmíníme základní potřeby typické pro období adolescence, které jsou vzájemně propojené. Tyto potřeby mohou pomoci lépe porozumět tomu, co motivuje adolescenty k jejich chování na internetu (Suler, 2023, s. 131–138).

První potřebou je zkoumání identity a experimentování s ní. Adolescenti často uvažují o tom, kdo jsou, což je téma, které řešíme celý život, ale v tomto věku je zvláště intenzivní. Internet jim může pomoci najít odpovědi na otázky o vlastní identitě, o tom, kým by se chtěli stát a jaké vztahy by chtěli mít v budoucnosti (Suler, 2023, s. 131–138).

Další důležitou potřebou adolescentů je intimita a sounáležitost. V tomto období navazují nové intimní vztahy, hlavně s lidmi opačného pohlaví, a také hledají skupiny přátel, ve kterých se budou cítit přijati. Tyto vztahy hrají klíčovou roli při zkoumání jejich identity. Nejlépe se potřeba intimity a sounáležitosti uspokojuje s lidmi, kteří prožívají podobné věci. Internet jim pomáhá najít takové lidi (Suler, 2023, s. 131–138).

V období adolescence se objevuje také potřeba separace od rodičů. Mladí lidé hledají svou identitu, budují vztahy a hledají příslušnost k různým skupinám. Součástí tohoto procesu je také jejich snaha o oddalování se od rodičů. Chtějí být nezávislí, dělat si věci po svém a online svět je atraktivním místem pro uspokojení této potřeby, zvláště pokud jejich rodiče mají minimální znalosti o internetu. Na druhou stranu adolescenti mají obavy a cítí se úzkostně v souvislosti s procesem separace (Suler, 2023, s. 131–138).

Poslední potřebou je ventilace frustrace. Adolescenti zažívají časté a silné pocity frustrace a je důležité, aby měli možnost je ventilovat. Online prostředí poskytuje širokou škálu aplikací a her, kde je možné snadno ventilovat agresivitu, vztek a zlost. Projevit tyto emoce v internetovém prostředí je otázkou "pár kliknutí" (Suler, 2023, s. 131–138).

## 2 INTERNETOVÉ PROSTŘEDÍ

Cílem této kapitoly není poskytnout vyčerpávající přehled všech aspektů internetového prostředí, ale zaměřit se na ty nejdůležitější. Nejprve je definován pojem internet. Následně je rozebrána anonymita jako jedna z nejvýraznějších vlastností internetu, jež ovlivňuje chování jeho uživatelů. Kapitola se také věnuje fenoménu disinhibice, tedy tendenci chovat se na internetu bez zábran. Toto chování je spojeno s rizikovými jevy, jako je například kyberšikana, která bude podrobněji rozebrána v předposlední kapitole této práce. V závěru kapitoly jsou zmíněny pozitivní aspekty internetu, přičemž bude upozorněno, že i přesto, že internet nabízí řadu přínosů, jako je např. zábava, příležitost k seznámení s novými lidmi či snadný přístup k informacím, mohou tyto výhody přejít v negativní důsledky.

### 2.1 Definice internetu

V odborné literatuře nalezneme mnoho definic vymezujících pojem internet. Šmahaj (2014, s. 16) definuje internet jako „*globální síť, která propojuje lokální počítačové sítě a zároveň poskytuje různé služby (např. osobní a komerční webové stránky, sociální sítě, globální vyhledávače). Zahrnuje v sobě přístup k informacím písemného, obrazového i audio obsahu.*“

Procházka (2012, s. 13) internet popisuje následovně: „*Internet je celosvětová počítačová síť, která spojuje jednotlivé menší sítě, pomocí sady protokolů zvaných IP (Internet Protocol). Pro upřesnění, protokolem je v počítačové terminologii myšlena soustava pravidel – obvykle tedy norma komunikace.*“

### 2.2 Anonymita na internetu

Anonymita je jednou z důležitých vlastností internetu, která je pro jejich uživatele atraktivní a do značné míry určuje jejich chování na internetu. Podle Šmahela (2003, s. 13) „*má-li uživatel internetu důvěru ve svou anonymitu, a tudíž i bezpečí, chová se jinak než v případě, že tuto důvěru nemá.*“

Z psychologického hlediska rozlišujeme na internetu anonymitu objektivní a anonymitu subjektivní. Objektivní anonymitu můžeme chápat jako reálnou možnost dohledat totožnost uživatelů internetu čili do jaké míry jsou technické prostředky schopny vypátrat skutečné údaje o uživatelích – jméno, příjmení apod. Zatímco anonymitou subjektivní se rozumí, jak uživatelé vnímají svoji anonymitu na internetu, do jaké míry si myslí, že jsou dohledatelní. Při zkoumání, jak lidé na internetu přemýšlejí a jednají, je důležitější anonymita subjektivní. Mnoho lidí věří,

že internet je zcela anonymní. Předpokládají, že cokoli udělají online, zůstanou skrytí a bez možnosti odhalení či potrestání. Tato představa je však z velké části mylná. Ve skutečnosti má běžný uživatel internetu jen omezenou anonymitu, protože odborník i technicky zdatnější laik dokáže zjistit minimálně místo připojení k internetu a na základě toho odhalit pravou identitu uživatele (Šmahel, 2003, s. 18–19).

Navíc je třeba mít na paměti, že veškerou svou činností na internetu za sebou zanecháváme nesmazatelné digitální stopy. Tyto stopy jsou informacemi o uživatelích, které vznikají například při návštěvě webových stránek, vyplňování formulářů, přidávání komentářů nebo sdílení fotografií. Těchto stop mohou třetí strany využít. V médiích se už objevilo mnoho příkladů, jak například zasláné komentáře později negativně ovlivnily něčí pozici v zaměstnání či ve vztahu (Kovářová, 2019, s. 20–23). Sdílení informací se stalo běžnou součástí života na internetu. Jakým způsobem si adolescenti chrání své soukromí na internetu? Jaké informace o sobě na sociálních sítích sdílejí? To jsou otázky, kterými se bude zabývat výzkumná část této práce.

Tento fakt ukazuje, jak internetová anonymita a digitální stopy spolu úzce souvisejí. Uživatelé internetu se mohou cítit anonymně, ale jejich online aktivita zanechává stopy, které mohou být dohledatelné a nesmazatelné.

### 2.3 Disinhibice (disinhibované chování)

Vybíral (2002, s. 277) disinhibici definuje jako „ztrátu nebo překonání neshybnosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvážanost či nevázanost na normy, která může být anomální.“

Takové chování může být pozitivní v případě, kdy si jedinec díky internetové komunikaci zlepšuje svou schopnost vyjadřovat své názory i emoce bez obav a srozumitelně. Naopak, pokud bude používat internet k napadení druhých, nadměrné kritice a hodnocení, agresivnímu nebo hrubému chování, je to již nepřijatelné (Černá et al., 2013, s. 54).

Disinhibice v internetovém prostředí pramení ze šesti hlavních zdrojů. Prvním zdrojem je **anonymita**, kdy ostatní uživatelé nemají informace o mém pravém já, což mi umožňuje skrýt svou identitu a vyhnout se přijetí odpovědnosti za své činy. Druhým zdrojem je **neviditelnost**, což znamená, že ostatní nemají možnost vidět, jak vypadám nebo jaký mám výraz. Tím pádem není nutné věnovat pozornost vizuální a zvukové prezentaci. Výjimku tvoří situace, kdy dochází k používání videokamer. Neviditelnost motivuje jednotlivce k odvaze vstoupit do online prostoru na místa, kam by se jinak neodvážili a realizovat činy, jež by v reálném světě

pravděpodobně neuskutečnili. Za třetí zdroj se považuje **asynchronita**, která dává lidem možnost rozmyslet si svou odpověď a dát si na ni čas, protože nemusí reagovat ihned jako při komunikaci v reálném světě. Mohou odpověď za několik minut, hodin, dnů nebo dokonce měsíců. Při asynchronní komunikaci spolu lidé nekomunikují v reálném čase. Příkladem může být email či diskusní fóra. Další zdroj představuje **solipsistická introjekce**. Jedná se o dotváření vizuální představy o komunikačním virtuálním protějšku v naší mysli. Vytváříme si vlastní představu o tom, jak daný člověk vypadá a jak se chová na základě toho, jak se prezentuje prostřednictvím písemné komunikace. Do ztvárňování druhých promítáme i naše vlastní přání, očekávání a potřeby. Výsledkem je soubor některých charakteristik, které vidíme skrze monitor a naše vlastní představy o druhém, nikoliv reálný obraz druhého. Na disinhibici se též podílí disociativní představivost a minimalizace statusu a autority. **Disociativní představivost** se v internetové komunikaci projevuje tím, že lidé, kteří si myslí, že je nikdo nesleduje a vydávají se za někoho jiného, vykazují nezodpovědné chování, bez omezení, bez svědomí. To je způsobeno přesvědčením, že imaginární postavy (identity), které si na internetu vytvořili, existují pouze v něm a jsou odděleny od požadavků a norem reálného světa (Suler, 2004, s. 321–325). Po opuštění internetového prostředí dochází k uvědomění (Vybíral, 2009, s. 276) a odmítnutí skutečnosti, že byli tím, kdo se tak či onak choval, například urážel, vydíral, vyhrožoval apod. Jednoduše se neztotožňují se svou virtuální identitou a své chování vnímají jako něco odděleného od skutečnosti. **Minimalizace statusu a autority („Jsme si rovni.“)** – na internetu nám není známo sociální postavení ostatních lidí. Obavy spojené s vyjádřením se před někým, kdo by mohl mít autoritu nebo vyšší sociální status, tak mizí (Suler, 2004, s. 324).

S disinhibicí se setkáváme nejen v internetovém prostředí, ale také třeba ve společnosti neznámých lidí, u kterých víme, že je už nikdy znovu v životě nevidíme. Často jsme v takové společnosti mnohem otevřenější a ochotnější mluvit o svém soukromí. Jinými slovy, máme větší tendenci k sebeodhalování (Černá et al., 2013, s. 16).

## 2.4 Pozitivní aspekty internetového prostředí

Internet představuje místo, které je určené k prozkoumávání světa. Díky němu nalezneme obrovské množství informací a dat za neuvěřitelně krátkou dobu, což nám výrazně usnadňuje náš každodenní život. A to i ve spoustě jiných situacích, než při vyhledávání informací a dat, jako například při nákupu, hledání zaměstnání, posílání e-mailů a podobně (Krčmářová et al., 2012, s. 53).

Další výhodou internetu je komunikace s lidmi, kteří jsou od nás daleko vzdáleni. Možnost komunikace vyžaduje, aby jedinec aktivně rozvíjel a trénoval různé sociální dovednosti, například navazování kontaktů s ostatními, vyjádření a obhajoba vlastních názorů nebo projevení emocí (Krčmářová et al., 2012, s. 53–54).

Seznamování s novými lidmi je dalším pozitivem internetu. Díky online platformám mohou lidé potkat osoby, které by v reálném životě nikdy nepotkali, a to vše z pohodlí domova, bez stresu a přípravy. Nicméně, jak to bývá i s jinými aspekty internetu, i seznamování na internetu má svá rizika. Někteří lidé se skrývají za falešnými profily nebo se snaží získat osobní údaje či peníze ostatních (O2 Chytrá škola, 2019). Je tedy nezbytné být opatrný a uvědomit si rizika, která mohou být spojena se seznamováním na internetu.

Internet je také zdrojem relaxace a zábavy. Poskytuje prostor pro únik od každodenních starostí, kde si uživatelé mohou odpočinout a pobavit se (Šmahel, 2003, s. 27–29). Díky různým platformám lze sledovat filmy a seriály, hrát hry, poslouchat hudbu, komunikovat s ostatními na sociálních sítích a mnoho dalšího. Ačkoli tyto činnosti mohou být skvělé pro relaxaci a zábavu, není to vždy jen pozitivní. Nadměrné trávení času těmito aktivitami může vést k prokrastinaci a zanedbávání důležitých povinností. Navíc, pokud se internet stane hlavním způsobem, jak se vyhnout problémům, může to vést k závislosti. Proto je důležité používat internet jako nástroj k relaxaci a zábavě s rozumem.

Nesporný přínos představuje i přesun psychologických poraden a podobných služeb zaměřených na duševní zdraví do internetového prostředí, čímž nejsou již omezeny na fyzická setkání. Hledání psychologické podpory může být spojeno s ostychem, obavami, nejistotou nebo může být vnímáno jako tabu. Internet může tedy usnadnit přístup k léčbě nebo může pomoci začít s léčbou těm, kteří potřebují pomoc, ačkoliv by ji kvůli ostychu nebo jiným důvodům nevyhledali osobně. Nicméně se objevuje riziko, že mnozí na internetu vystupují jako odborníci, ačkoliv nemají odpovídající kvalifikaci. V oblasti zdraví je proto klíčové ověřit, že se jedná o skutečné odborníky, neboť nesprávné rady mohou mít vážné důsledky (Knollová a Šutová, 2021).

Přestože internet nabízí mnoho pozitivních možností, tato pozitiva se při nezodpovědném chování mohou snadno proměnit v negativa. Důsledkem může být závislost, zanedbávání povinností, ztráta soukromí, kyberšikana a další.

### 3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Černá et al. (2013, s. 28) definují sociální sítě jako „*webové služby, které umožňují svým uživatelům vytvořit si vlastní profil (zpravidla veřejný nebo poloveřejný), upravit jej podle své představy, přátelit se s jinými uživateli, vytvářet seznamy přátel, nahrávat a sdílet fotky, videa a jiné materiály a další. Nejpodstatnějším atributem sociálních sítí je možnost kontaktu s ostatními a sledování toho, co druzí dělají (v podstatě v reálném čase).*“

Kopecký a Krejčí (2023, s. 17) vymezují sociální sítě jako „*online platformy nabízející uživatelům širokou škálu možností práce s online obsahem nejrůznějšího typu, tedy s textem, audiem, videem i grafikou.*“ Uživatelé mohou vytvářet a sdílet různý obsah, od osobních zkušeností, názorů a postojů po náročnější příspěvky, jako jsou odborné články nebo vzdělávací materiály. Tímto aktivním zapojením do tvorby obsahu si postupně budují svou vlastní online prezentaci. Zároveň také mohou sledovat obsah ostatních, který jim sociální sítě zobrazují na základě algoritmů.

Všechny sociální sítě mají stanovený minimální věk pro uživatele. Většina populárních sociálních sítí, jako Facebook, Instagram, X (dříve Twitter) a TikTok požaduje, aby uživatelé měli alespoň 13 let. Tento věkový limit vychází z amerického zákona zaměřeného na ochranu soukromí dětí na internetu, známého jako Children’s Online Privacy Protection Act – COPPA (Federal Trade Commission, 1998) a lze jej lehce obejít, stačí zadat nepravdivé datum narození. Většina dětí si neuvědomuje, že když na internetu lže o svém skutečném věku, porušuje tím pravidla. Děti mladší 13 let ještě nedokážou rozlišovat, co je na internetu pravda a co lež. Hůře chápou, co je správné a co je společensky nepřijatelné. Jejich schopnost identifikovat rizika na internetu jsou omezená. Na sociálních sítích často komunikují s cizími lidmi a bez dostatečné uvážlivosti s nimi sdílejí své osobní informace. Neuvědomují si při tom, jaké to může mít následky. Proto je důležité, aby existovala minimální věková hranice. Dětem to dává čas dospět, naučit se kriticky myslet a získat zkušenosti týkajících se internetového prostředí. Odpovědnost za vzdělávání v této oblasti spočívá primárně na rodičích a částečně také na školství. S ohledem na to, že vysvětlování významu minimální věkové hranice pro používání sociálních sítí může být s příchodem dětí do pubertálních let obtížnější, je optimální začít s edukací co nejdříve a pracovat na ní postupně. Věkové omezení se týká i všech služeb od společnosti Google, které mají totožnou dolní věkovou hranici jako sociální sítě (s výjimkou rodičovských účtů) (Společně bezpečně, 2021). Sociální sítě mají stanovený věkový limit 13 let, avšak výzkum „České děti v kybersvětě“, který provedlo Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci se společností O2 Czech

Republic, ukázal, že více než polovina dětí ve věku 7 až 12 let (51,75 %) je na těchto sítích aktivní. Tento výzkum zahrnoval 27 177 respondentů ze všech krajů České republiky (Kopecký a Sztokowski, 2019, s. 27).

### **3.1 Facebook**

Facebook založil v roce 2004 student Harvardské univerzity Mark Zuckerberg. V době svého vzniku tato platforma sloužila pro vzájemnou komunikaci studentů. Poté, co si polovina studentů Harvardské univerzity vytvořila své profily na Facebooku, rozšířil se na další prestižní univerzity, následně na střední školy a dále pronikl i mezi významné firmy, včetně Microsoftu a Apple. V roce 2006 se Facebook stal veřejným, což umožnilo registraci všem jedincům starším 13 let. Navzdory tomu, že se svým konceptem podobal již existujícím sociálním sítím, rychle dosáhl dominantní pozice. Klíčovou roli sehrála standardizace vizuálního vzhledu stránek. Tato standardizace zajistila, že všechny uživatelské profily jsou z hlediska grafiky a obsahu identické, což lidem umožňuje snadné orientování v nich. Uživatelé mohou na Facebooku individuálně nastavit úroveň ochrany svých osobních údajů a aktivity. Mají na výběr ze tří možností: veřejné sdílení, sdílení s přáteli přátel a pouze s přáteli (Treadaway a Smith, 2011, s. 28–30).

Facebook je jednou z nejznámějších sociálních sítí na světě, která umožňuje lidem z různých koutů světa navazovat spojení. Uživatelé zde mohou zveřejňovat své názory, myšlenky, fotografie, videa a další obsah. Zatímco mladí lidé upřednostňují jiné sociální sítě, jako jsou TikTok nebo Instagram, starší lidé stále dávají přednost Facebooku, jehož počet uživatelů se neustále zvyšuje (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 31).

Tato sociální síť nabízí mnoho výhod. Nicméně, jeho používání je spojeno i s určitými riziky, jako je zneužívání uživatelských dat, online podvody, nebezpečí při seznamování, kyberšikana a šíření falešných informací (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 33–34).

#### **3.1.1 Facebook messenger**

Meta Messenger, dříve známý jako Facebook Messenger je aplikace, která umožňuje odesílat textové a hlasové zprávy, fotografie, videa a uskutečňovat videohovory. Původně byl součástí Facebooku, ale později byl oddělen jako samostatná aplikace, což umožnilo rozšířit služby a lépe přizpůsobit nabídku různým potřebám uživatelů. Ve webové verzi však Messenger zůstává stále propojený s Facebookem a funguje jako jeho součást. Messenger se poprvé objevil ve webové verzi v roce 2008 a v roce 2011 byla spuštěna mobilní aplikace.

Dnes je možné Messenger používat jak přes web, tak prostřednictvím samostatné mobilní aplikace (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 34).

## 3.2 Instagram

Instagram je sociální síť, která byla založena v roce 2010 Kevinem Systromem a Mikem Kriegerem a zaměřuje se na sdílení fotografií a krátkých videí. V roce 2012 ji odkoupil Marek Zuckerberg. Instagram vyniká především v tom, že je přístupný odkudkoliv a kdykoliv pomocí mobilního telefonu. Klíčovým prvkem komunikace na této sociální síti jsou takzvané „hashtagy“ [heštegy], které se připojují jako popis k příspěvkům. Díky vhodnému použití hashtagu je příspěvek snáze dohledatelný a může být zařazen do konkrétní kategorie příspěvků, kterou sledují ostatní uživatelé. Použití hashtagu může přispět k vytvoření komunity uživatelů kolem určitého klíčového slova (Burešová, 2022, s. 221–222).

Mezi oblíbené funkce Instagramu patří Stories, které uživatelům umožňují sdílet zážitky ve formě krátkých příběhů dostupných pouze po dobu 24 hodin. Další atraktivní funkcí jsou Instagram Reels, krátká videa, která se svým formátem podobají obsahu známému z TikToku (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 38).

Instagram se soustředí především na vizuální obsah, který uživatelé často upravují tak, aby vypadal co nejlépe. Lidé obvykle zveřejňují jen to, na co jsou hrdí, nebo co vypadá atraktivně. Málokdo chce zveřejňovat něco obyčejného nebo nepovedeného. Tato orientace na dokonalost, spolu s lajky, může vést k tomu, že lidé začnou hodnotit nejen své příspěvky, ale i svou vlastní hodnotu podle počtu lajků a sledujících. Pro influencery, kteří si Instagramem vydělávají, znamená menší zájem nižší příjmy. U adolescentů ale tento tlak na dokonalost může negativně ovlivnit jejich sebevědomí a pohled na sebe sama. Bez kritického přístupu se z Instagramu snadno stává konkurenční prostředí plné porovnávání a soutěžení, namísto prostoru pro spojování lidí (Knollová, Křivánková a Šutová, 2019, s. 33).

Studie Sherlock a Wagstaff (2019) poukazuje na to, že snaha uživatelů Instagramu získat větší oblibu, zlepšit svou pozici v online prostředí a neustálé porovnání s ostatními na sociálních sítích má negativní dopad na jejich psychické zdraví. Tento způsob chování přispívá k pocitům úzkosti, nespokojenosti s vlastním tělem, poklesu sebevědomí a v některých případech až k depresivním symptomům.

### 3.3 YouTube

YouTube je největší platforma pro sdílení videí na světě. Před jeho vznikem bylo obtížné posílat videa e-mailem nebo je publikovat na internetu, zejména pro ty, kdo neměli technické dovednosti. YouTube tento proces zjednodušil tím, že uživatelé mohou snadno nahrávat videa a sdílet je pomocí odkazů. Na této platformě mají lidé možnost sledovat, sdílet, komentovat, a hodnotit různé typy videí, např. hudební videa, živé přenosy, filmové ukázky a vzdělávací tutoriály. Během živých přenosů mohou uživatelé pokládat otázky a diskutovat s tvůrci. YouTube rovněž dává možnost tvůrcům vydělávat peníze z reklam, předplatného YouTube Premium a prodeje reklamního zboží, které se nazývá merch (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 43–44).

YouTube je nejen zdrojem vzdělávání a inspirace, ale také místem, kde se může šířit potenciálně nebezpečný obsah. I přes snahu platformy odstraňovat nevhodná videa, například s násilným nebo sexuálním obsahem, velké množství nových příspěvků znemožňuje včasné odhalení a blokování všech nevhodných obsahů. Pokud se některé video stane senzací, jeho odstranění z platformy často nestačí, protože jeho kopie se rychle rozšíří i na jiné sociální sítě (Knollová, Křivánková a Šutová, 2019, s. 39). To ukazuje, že jakmile je obsah jednou zveřejněn na internetu, jeho úplné odstranění je nemožné.

Jedním z největších rizik dnešní digitální doby jsou tzv. deepfake videa, která díky umělé inteligenci dokážou přesvědčivě napodobit hlas a výraz tváře jakékoliv osoby na videu. Tato videa mohou působit naprosto autenticky a vytvářet iluzi, že člověk na videu řekl nebo udělal něco, co se ve skutečnosti nikdy nestalo. Příkladem jsou videa, která "půjčila" slova Baracku Obamovi nebo zakladateli Facebooku Marku Zuckerbergovi. Deepfake videa zásadně narušují důvěru v digitální obsah a posilují šíření dezinformací (Kopecký, 2019, s. 23–25). Kopecký (2024, s. 42) upozorňuje, že *„výtvary umělé inteligence jsou stále dokonalejší a v blízké době již nebudeme schopni rozeznat autentické záznamy skutečných událostí (např. v případě fotografií a videí) od vygenerovaných produktů umělé inteligence. AI tak razantně změní způsob, jak přistupujeme k informacím – fotografie a videa již nebudou zárukou pravdivosti, protože mohou (ale také nemusí) být vytvořeny uměle, prostřednictvím umělé inteligence.“*

### 3.4 TikTok

TikTok je čínská mobilní aplikace, která se zaměřuje na sdílení krátkých videí trvajících 15 až 60 sekund. Uživatelé mohou videa upravovat pomocí filtrů, hudby a různých efektů, což jim umožňuje vytvořit kreativní obsah. Kromě toho mohou procházet videa jiných lidí, lajkovat je, komentovat a sdílet. Jedním z hlavních rysů TikToku je jeho algoritmus založený na umělé inteligenci, který sleduje chování a interakce uživatelů, a na základě toho doporučuje videa, která by je mohla zajímat. Tento algoritmus umožňuje rychlé a snadné procházení obsahu, což přispívá k jeho velké oblíbenosti (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 39–41).

TikTok, i když je mimořádně populární po celém světě, čelí několika problémům, z nichž největší představuje ochrana soukromí uživatelů. Aplikace sbírá obrovské množství osobních údajů, jako jsou například IP adresy, typ operačního systému, GPS lokalizace, telefonní číslo a navštívené stránky. Objevují se obavy, že TikTok může předávat osobní údaje svých uživatelů čínské vládě. Tyto pochybnosti vedly některé státy k přijetí opatření, včetně částečných omezení nebo úplného zákazu aplikace, aby se předešlo možnému zneužití dat (Kopecký, 2023, s. 36–37).

Jak již bylo zmíněno, TikTok funguje na principu algoritmů, které přizpůsobují obsah podle preferencí uživatelů. Pokud někdo začne sledovat škodlivá témata, jako je sebepoškození, sebevraždy nebo poruchy příjmu potravy, platforma může tyto zájmy dále podporovat. Novým uživatelům, kteří o takový obsah projeví zájem, mohou být další příspěvky s těmito tématy doporučeny velmi rychle. Sebevražedný obsah během 2,6 minut a obsah týkající se poruch příjmu potravy za 8 minut. Tento způsob fungování představuje značné riziko, zejména pro zranitelné jedince, jako jsou adolescenti (The Center for Countering Digital Hate, 2022, s. 19).

### 3.5 WhatsApp

WhatsApp založili v roce 2009 Brian Acton a Jan Koum, kteří měli 20letou pracovní historii ve společnosti Yahoo (Pahwa, 2023). WhatsApp je bezplatná aplikace pro posílání zpráv a uskutečňování videohovorů. Nabízí skupinové chaty, sdílení polohy, hlasové zprávy i možnost sdílet statusy, které se po 24 hodinách samy vymažou. Funguje na telefonech, počítačích i hodinkách se systémem Wear OS. Po instalaci aplikace zadáte pouze své telefonní číslo, není třeba vytvářet uživatelské jméno ani další přihlašovací údaje. Aplikace automaticky

zjistí, kteří z vašich telefonních kontaktů ji také používají, takže si můžete ihned začít psát (WhatsApp Messenger, 2025).

Tato sociální síť klade důraz na bezpečnost, a to tím, že veškerý obsah v aplikaci WhatsApp je koncově šifrován, což znamená, že je přístupný pouze vám a vašemu komunikačnímu partnerovi. Žádný jiný subjekt, včetně WhatsApp, nemá možnost sledovat tento obsah (uskutečněné hovory, odeslané zprávy, fotky, videa, soubory atd.). Šifrování je klíčový nástroj pro zajištění bezpečnosti vlád, firem i jednotlivců v této moderní digitální době (Acton a Koum, 2016).

### 3.6 Snapchat

Snapchat klade důraz na okamžik přítomnosti. Lidé mohou mezi sebou sdílet fotografie a videa, nazvané „snaps“, které se po prohlednutí automaticky vymažou. Uživatel má možnost si sám určit časový interval (v rozmezí 1–10 sekund), po který budou zobrazeny tyto snaps. Kromě toho je k dispozici možnost vytvářet „příběhy“ (též stories), což umožňuje uživatelům sdílet fotografie a videa s přáteli, které se automaticky vymažou po 24 hodinách. Aplikace obsahuje i chat, ve kterém uživatelé mohou posílat fotografie, textové zprávy, hlasové zprávy, a dokonce i uskutečňovat videohovory (Chomynová et al., 2022, s. 40–41; Kopecký a Krejčí, 2023, s. 47).

Sdílením fotografií a videí ze svého života uživatelé mohou pociťovat větší svobodu, s vědomím toho, že se brzy automaticky vymažou. Je nezbytné mít na paměti, že i když obsah odstraní, stále zůstává riziko, že ho může někdo zachytit. Například tím, že udělá snímek obrazovky nebo využitím jiných aplikací. Snapchat je schopen zjistit, když někdo provede snímek obrazovky a následně vás na to upozorní. Nicméně v celkovém důsledku se tím nic nemění. To přináší nebezpečí nekontrolovatelného šíření osobních údajů a fotografií (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 48; Kubala, 2019, s. 40–43).

Snap map, jedna z funkcí Snapchatu, umožňuje uživatelům sdílet svou aktuální polohu, kterou jejich přátelé mohou vidět v reálném čase. Přestože může být tato funkce užitečná pro rychlé setkání s blízkými, představuje také riziko, zejména pokud adolescenti sdílejí svou polohu s lidmi, které znají pouze z internetu. Cizí osoby mohou tato data zneužít ke sledování pohybu uživatele, což může vést k ohrožení jeho bezpečnosti (Suchá et al., 2024, s. 51). Klíčové je, aby adolescenti pečlivě zvažovali, komu svou polohu sdílí, a zároveň rozuměli rizikům spojeným s nadměrným sdílením osobních informací na internetu.

### 3.7 Twitter

Twitter slouží k sdílení krátkých textů, nazývané tweety, o maximální délce 280 znaků (Trédez, 2018, s. 40). Do tweetu lze kromě textu přidat i obrázky, videa nebo odkazy. Tyto tweety se ukazují na profilu uživatele a na stránkách lidí, kteří sledují daného uživatele, a těm se říká followers (Chomynová et al., 2022, s. 41).

Původním záměrem Twitteru bylo umožnit lidem rychlé sdílení svých aktivit a názorů s blízkými. Postupně však získal mnohem širší význam a stal se globálním prostorem, kde uživatelé sdílejí nejen své zážitky, ale také vyjadřují své názory a zapojují se do debat o aktuálních tématech. V současnosti Twitter používají různorodé skupiny lidí. Patří sem novináři, kteří sledují aktuální události. Dále známé osobnosti, které sdílejí svůj život s fanoušky. Politici také používají Twitter, a to k aktivní komunikaci svých názorů s veřejností. Běžní lidé pak Twitter používají k tomu, aby si udrželi spojení s okolním světem (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 49).

Twitter se potýká s řadou rizik, přičemž největším je šíření dezinformací a nepravdivých informací, které se mezi uživateli šíří mimořádně rychle. Dalším zásadním rizikem je využívání Twitteru k šíření nenávisti, obtěžování nebo výhrůžkám. Tato rizika mohou mít vážné důsledky, zejména pokud se týkají politických témat. Ačkoli platforma zavedla pravidla a nástroje pro hlášení nevhodného obsahu, úplné zamezení těmto jevům se zatím nedaří (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 52–53).

## 4 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ UŽIVATELŮ NA INTERNETU

V odborné literatuře lze nalézt řadu definic, které se zabývají vymezením pojmu rizikové chování. Například Širůčková (2012, s. 127) uvádí, že rizikové chování „*zahrnuje rozmanité formy chování, které mají negativní dopady na zdraví, sociální nebo psychologické fungování jedince anebo ohrožují jeho sociálního okolí, přičemž ohrožení může být reálné nebo předpokládané.*“

Dolejš (2010, s. 9) definuje rizikové chování jako „*takové chování jedince nebo skupiny, které zapříčiňuje prokazatelný nárůst sociálních, psychologických, zdravotních, vývojových, fyziologických a dalších rizik pro jedince, pro jeho okolí a/nebo pro společnost.*“

„*Rizikové chování může ohrozit plnění běžných vývojových úkolů, plnění očekávaných sociálních rolí, získávání základních dovedností, dosahování smyslu pro adekvátnost a kompetentnost a správnou přípravu na přechod do další fáze životní dráhy, mladé dospělosti*“ (Jessor, 1991 cit. podle Dolejš a Orel, 2017, s. 29).

Adolescenti se na internetu nejen stávají oběťmi, ale mohou se také aktivně podílet na různých formách rizikového chování. Mezi ně patří například sexting<sup>1</sup>, kybergrooming<sup>2</sup>, sdílení osobních údajů, komunikace s neznámými lidmi, nebezpečné výzvy (tzv. challenges)<sup>3</sup> a kyberšikana. Z tohoto širokého spektra rizikového chování se tato kapitola zaměří na problematiku kyberšikany.

---

<sup>1</sup> „Elektronické rozesílání, šíření vlastních sexuálně sugestivních či explicitních materiálů, tj. textových zpráv, fotografií či videí, ke kterému dochází prostřednictvím internetu a mobilních telefonů. A dále pak přijímání materiálů této povahy“ (Szotkowski, Kopecký a Dobešová, 2020, s. 33).

<sup>2</sup> „Manipulativní techniky sexuálních útočníků, kteří se jimi snaží donutit oběť k osobní schůzce s možností následného zneužití oběti“ (Kožíšek a Písecký, 2016, s. 146).

<sup>3</sup> Výzvy, které vybízejí uživatele internetu k tomu, aby prováděli nebezpečné úkoly. Účastníci tyto výzvy dokumentují a sdílejí, čímž inspirují další k podobnému nebezpečnému chování (Kopecký et al., 2020, s. 85).

## 4.1 Kyberšikana

Kyberšikana, relativně nový a rychle se měnící fenomén, nemá jednotnou definici, protože existuje mnoho různých pohledů na to, co přesně tento pojem znamená. Tato nejednotnost se odráží i ve výsledcích výzkumů, například při zjišťování jejího výskytu.

Mezi nejčastěji citované definice kyberšikany patří definice amerických výzkumníků Hinduji a Patchina. Podle nich (Hinduja a Patchin, 2008, s. 152) je kyberšikana „*záměrnou, opakovanou a zraňující činností využívající počítač, mobilní telefon a jiné elektronické přístroje.*“

Jurková (2010, s. 3) pojednává o kyberšikaně následovně: „*Kyberšikana (také cyberbullying, počítačová šikana, kybernetická šikana) je specifickou formou šikanujícího chování agresora vůči oběti. Specifik je v rámci procesu kyberšikanování, tedy šikanování pomocí elektronických prostředků – mobilních telefonů, emailů, internetu a digitálních technologií, mnoho.*“

Vašutová et al. (2010, s. 77) definují kyberšikanu jako „*specifický druh násilí, který k ponižování, osočování, urážení, zastrasování, vyhrožování, vydírání a pronásledování jedinců využívá moderní média, např. internet, popřípadě další informační a komunikační technologie, jako jsou mobilní telefony aj.*“ Pro účely mého výzkumu jsem vycházela z této definice. Nezaměřovala jsem se na to, zda šlo o jednorázové, nebo opakované chování, protože v prostředí internetu není snadné určit opakovatelnost. Podle Černé et al. (2013, s. 40) jedna upravená či posměšná fotografie sdílená na internetu může způsobit větší škody než opakované urážky na sociálních sítích. Jindy ale mohou mít větší dopad právě tyto urážky. Vše záleží na konkrétní situaci. Každá situace je jiná a vyžaduje individuální posouzení.

### 4.1.1 Projevy kyberšikany

Černá et al. (2013, s. 25) zmiňují 7 nejčastějších projevů kyberšikany. Prvním z nich je **vydávání se za někoho jiného a krádež hesla**. Agresor se snaží v online prostředí předstírat identitu oběti, často tím, že vytvoří falešný profil s jejím jménem, fotografiemi či dalšími informacemi. Takto se pak vydává za oběť a používá tuto falešnou identitu k ubližování nebo nevhodnému chování. Nebezpečí spočívá v tom, že agresor může kontaktovat přátele oběti a tím poškodit jejich vztahy. Agresor může někdy zajít tak daleko, že ukradne oběti heslo k jejímu účtu, například na Facebooku, a následně se prezentuje pod touto ukradenou identitou.

Kyberšikana se může projevovat i **vyločením** oběti, což je známé jako ostrakizace. V praxi to může znamenat, že je jedinec úmyslně vyřazen z online skupiny (například z facebookové

skupiny), kam měl být přijat nebo kam toužil patřit. Vyloučení oběti ze skupiny je silně emočně bolestivé, protože zasahuje do jedné z nejzákladnějších lidských potřeb – potřeby cítit se součástí kolektivu a aktivně se podílet na skupinových činnostech (Černá et al., 2013, s. 25–26). Šmahaj (2014, s. 48) vnímá vyloučení z internetové skupiny shodně: „*Stejně tak jako v reálném světě, tak i v kyberprostoru může být uživatel „v“ nebo „mimo“ určitou skupinu. Není proto překvapením, že vyloučení z on-line světa může mít na mladého člověka vážný emoční dopad.*“

**Flaming** představuje konflikt, který překročil hranice obvyklé výměny názorů a vyznačuje se používáním vulgárních výrazů, výhrůžek a urážek. Tento konflikt se odehrává mezi dvěma nebo více uživateli nástrojů online komunikace (diskusní fórum, chat apod.) (Černá et al., 2013, s. 25–26). Cílem agresora je především vyvolat rozhořčení u ostatních uživatelů nebo je provokací zatáhnout do podobné formy komunikace, případně agresivně prosadit svůj názor. Pokud se ostatní uživatelé rozhodnou ignorovat tyto pokusy, agresor se může pokusit o zablokování komunikace tzv. tapetováním, což spočívá v zahlcování online komunikace opakovaně vkládaným textem (Kopecký, 2016, s. 39).

**Kyberharašení a kyberstalking.** Kyberharašení je situace, kdy agresor neustále posílá oběti nepříjemné zprávy, což může probíhat online nebo prostřednictvím SMS. Oběť obvykle usiluje o ukončení komunikace, protože se cítí nepříjemně. Na druhé straně, kyberstalking zahrnuje opakované zasílání výhrůžných zpráv, které často zahrnují fyzické hrozby. Pokud oběť začne mít strach o svou fyzickou bezpečnost, může to být známka toho, že se kyberharašení mění v kyberstalking (Černá et al., 2013, s. 26).

**Pomlouvání** můžeme popsat jako šíření lživých informací o jiné osobě, s úmyslem způsobit jí škodu nebo jí vyloučit z určité sociální skupiny. Tento negativní jev je velmi těžké zastavit, zejména v internetovém prostředí, kde se lživé informace šíří výrazně rychleji a mají větší dosah než v tradičním, offline prostředí (Černá et al., 2013, s. 27).

**Odhalení a podvádění** se týká zveřejňování soukromých informací o oběti, které měly zůstat tajné, přičemž se jedná především o intimní fotografie, odhalení sexuální orientace a důvěrné konverzace. Dalším běžným jevem je preposílání materiálů, které oběť sdílela s důvěrou, jako jsou videa a další obsah (Černá et al., 2013, s. 27).

**Happy slapping** nebo také „fackování pro zábavu“ se používá pro označení situace, kdy si skupina jedinců zvolí náhodnou (např. osobu bez domova) či známou osobu (např. učitele, spolužáka), kterou na veřejném místě, jako jsou ulice, dopravní prostředky nebo obchody fyzicky napadne. Původní happy slapping představoval situaci, kdy neznámý kolemjdoucí čelil fyzickému útoku od jednotlivce, nebo skupiny dospívajících ve formě facek. Fyzické útoky

nekončí pouze zřeknutím, obvykle následuje série dalších úderů. Jeden ze členů skupiny pak natáčí toto násilné chování prostřednictvím svého mobilního telefonu a video následně zveřejní na internetu. Happy slapping způsobuje oběti nejen psychické, ale také fyzické následky (Černá et al., 2013, s. 27; Šmahaj, 2014, s. 49). Existuje mnoho medializovaných případů, kdy video s ponižujícím obsahem vedlo k tragickým následkům. Příkladem může být událost z Anglie roku 2004, kdy skupina čtyř mladých lidí (v rozmezí 15–21 let) napadla náhodně pět samostatných skupin lidí, přičemž některé z těchto útoků byly zaznamenány na mobilní telefony. Někteří z napadených utrpěli pouze lehká zranění, ale jeden z nich, David Morley, byl převezen do nemocnice poté, co mu útočníci způsobili 44 různých zranění. Bohužel, o 17 hodin později zemřel na prasknutí sleziny a masivní ztrátu krve (Summers, 2005).

#### **4.1.2 Agresoři kyberšikany**

Kyberšikany se dopouštějí lidé různého věku, pohlaví, společenského postavení, intelektu i úrovně sebevědomí. Agresoři kyberšikany jsou obvykle charakterizováni stejně jako u běžné šikany. Patří mezi ně jedinci s nízkým sebevědomím, slabými sociálními dovednostmi a pocitem nejistoty, nedostatku uznání (Shariff, 2008). V kolektivu bývají neoblíbení a jejich agresivní chování vůči ostatním pramení z pocitu méněcennosti a vnitřní nespokojenosti. Šikana jim dočasně dodává pocit moci, čímž nahrazují své vlastní slabiny (Černá et al., 2013, s. 64). Na druhé straně existují i agresoři, kteří mají ve skupině autoritu, mnoho přátel, vyšší sociální dovednosti a sebevědomí. Tyto vlastnosti pak využívají k manipulaci druhých lidí (Sutton, Smith a Swettenham, 1999, s. 445–446). Často dochází k tomu že ti, kteří sami zažívají běžnou šikanu, se stávají agresory v internetovém prostředí. Zde se zejména snaží kompenzovat své negativní zážitky a zkušenosti z reálného světa (Černá et al., 2013, s. 64–65).

Kožíšek a Písecký (2016, s. 63) upozorňují, že kyberšikana může také vzniknout, když situace není správně odhadnuta. To se často děje u dětí, které ještě nemají dostatek zkušeností na to, aby dokázaly správně posoudit situaci a její dopady na oběť. Agresor může například zveřejnit fotografii, která je pro něj vtipná, ale oběti se může zdát ponižující.

### 4.1.3 Oběti kyberšikany

Při rozlišování různých typů obětí kyberšikany se často vychází ze základního rozdělení obětí tradiční šikany. První skupinu tvoří pasivní oběti, které se vyznačují nejistotou, nedostatkem asertivity a nižší fyzickou zdatností, což je činí pro agresory snadným terčem. Nicméně osoby s touto charakteristikou nejsou automaticky vyloučeny ze skupiny, spíše mají potíže se do ní začlenit a prosadit se v ní. Pokud vyrůstají v harmonickém kolektivu nemusí být šikaně vystaveni vůbec. Vztah mezi odmítáním jednotlivce ve skupině a výskytem šikany funguje jedním směrem. Lidé, kteří jsou terčem šikany zažívají odmítání ve skupině. Není automatické, že všechny odmítané osoby jsou vystaveny šikaně (Olweus, 1993, s. 32–33; Schuster, 1999). Druhou skupinu představují „oběti-provokatéři“, pro které je charakteristická hyperaktivita, impulzivita nebo se projevují nepřátelským a agresivním chováním. V důsledku toho jsou většinou odmítnuti ostatními členy skupiny a málokdy si najdou přátele (Kolář, 2011, s. 145–146).

Černá et al. (2013, s. 61–63) rozšiřují pojetí obětí kyberšikany tím, že mezi ně zahrnují i agresory, kteří se po určitém čase ocitnou na druhé straně, tedy sami se stanou oběťmi. K tomu může dojít z různých důvodů. Například pokud se původní oběť rozhodne pomstít, nebo pokud se agresor setká s rostoucími negativními reakcemi ostatních uživatelů internetu na své chování. Oběti kyberšikany se také mohou stát lidé, kteří v reálném životě běžně nevyčnívají a mají v rámci své skupiny respekt. V internetovém prostředí, kde je snadné je vyhledat pomocí mobilních aplikací, se jejich zranitelnost výrazně zvyšuje.

*„Obecně pro oběti kyberšikany platí, že tráví větší množství času na internetu, více používají sociální sítě a instant messengery<sup>4</sup>, zveřejňují o sobě mnoho osobních údajů. To však neznamená, že by se ti, kteří tráví hodně času na internetu, automaticky stávali oběťmi kyberšikany“* (Kopecký, Szotkowski a Krejčí, 2015, s. 24).

---

<sup>4</sup> „Instant messengery jsou aplikace, které umožňují uživatelům komunikovat prostřednictvím zpráv. Kromě textových zpráv mohou uživatelé posílat hlasové zprávy, videa a jiné soubory i provádět videohovory. Mezi nejznámější instant messengery patří například WhatsApp a Facebook messenger. Tyto aplikace jsou oblíbené pro rychlou, jednoduchou a efektivní osobní komunikaci. Nicméně stále častěji se používají i v pracovním prostředí“ (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 61).

#### 4.1.4 Příhlížející v kyberšikaně

I přesto, že se může na první pohled jevit, že kyberšikana je problémem mezi obětí a agresorem, ve skutečnosti postihuje i další osoby zapojené do situace. Tito lidé mohou být svědky chování agresora, aniž by sami aktivně útočili. Oběť mnohem více trpí, když ji agresor poníží před přihlížejícími nebo sdílí s ostatními lidmi její soukromé informace (Chromý, 2010, s. 44).

U kyberšikany může být kdokoli, kdo se připojí k internetu, přihlížejícím, což zahrnuje miliony lidí z různých částí světa. Kromě přihlížejících se v kyberšikaně angažují i lidé nazývaní šířitelé, kteří podporují její šíření. Tím, že dále sdílejí informace o kyberšikaně, jako jsou například odkazy na stránky, kde se se objevila, se úmyslně, nebo neúmyslně stávají součástí kyberšikany. Tyto dvě skupiny mají významný podíl na kyberútocích, protože mohou výrazně zhoršit škodu způsobenou útokem na oběť (Sztokowski, Kopecký a Krejčí, 2013, s. 23).

## 5 BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ NA INTERNETU

Tato kapitola navazuje na předchozí kapitolu o rizikovém chování uživatelů na internetu. Existuje několik způsobů, jak zajistit bezpečnost v online prostředí. Nejdůležitější je, aby rodiče vzdělávali své děti o bezpečném chování na internetu. Kromě vzdělávání je také důležité přizpůsobit nastavení na počítači a účtů na sociálních sítích, což přispěje k větší ochraně soukromí uživatelů. Pokud taková opatření nejsou dostatečná, existují různé preventivní projekty a akce, které organizují školy nebo jiné organizace, zaměřené na zvýšení povědomí o bezpečnosti na internetu.

### 5.1 Pravidla bezpečného chování na internetu

Ministerstvo vnitra České republiky vydalo brožuru, která obsahuje deset pravidel, jak by se lidé měli chovat na internetu. Desatero obsahuje tyto body (MV ČR, © 2024):

1. *Mysli na svou digitální stopu*
  - *Každý příspěvek, který na sociálních sítích publikuješ, může mít dlouhodobé následky na tvůj digitální život a kariéru.*
2. *Zvaž, koho přijmeš do svých přátel*
  - *Bud' obezřetný při přijímání nových přátel na sociálních sítích, ať nedáváš osobní informace cizím lidem.*
3. *Ověřuj informace, než je sdílíš*
  - *Snaž se ověřit pravost informací, než je na sociálních sítích sdílíš, aby ses vyhnul šíření dezinformací a lží.*
4. *Chraň své osobní údaje*
  - *Ujisti se, že chráníš své osobní údaje, jako jsou jméno, adresa a telefonní číslo, a nezveřejňuješ je na sociálních sítích.*
5. *Nezveřejňuj fotografie, které by mohly být nevhodné*
  - *Nezveřejňuj nevhodné fotografie, jako jsou fotografie alkoholu, drog nebo nahoty.*

6. *Neporušuj pravidla a podmínky sociálních sítí*

- *Respektuj pravidla a podmínky sociálních sítí, na kterých jsi registrován, aby ses vyhnul potenciálním problémům a možnému vyloučení z nich.*

7. *Bud' opatrný s odesíláním soukromých zpráv*

- *Neposílej soukromé zprávy lidem, které neznáš nebo o kterých nic nevíš, abys předešel možným nebezpečným situacím.*

8. *Snaz se udržovat rovnováhu mezi online a offline světem*

- *Nenech se unášet online světem a žij také svůj reálný život.*

9. *Nepodléhej nevhodnému chování ostatních*

- *Neřid' se zavádějícími nebo nevhodnými výzvami, které mohou být škodlivé nebo nebezpečné.*

10. *Nahlas nebezpečné nebo nelegální chování na sítích*

- *Obrátit se můžeš na Policii ČR, Linku bezpečí nebo další instituce a organizace pro ochranu a bezpečnost.*

V rámci doporučení pro bezpečné chování na internetu je důležité se zaměřit i na tzv. „netiketu“, což jsou pravidla slušného chování uživatelů internetu. Tato pravidla pomáhají zajistit, aby komunikace probíhala v přátelském a respektujícím duchu. Kromě toho chrání lidská a další práva v online prostředí a podporuje spolupráci mezi uživateli internetu. Ačkoliv má internetové prostředí svá specifika, často se opomíjí slušné chování v něm, zatímco v reálném světě mu věnujeme mnoho pozornosti. Mezi pravidla slušného chování na internetu patří například:

*V online světě se k ostatním uživatelům chovej tak, jak bys chtěl, aby se chovali oni k tobě.*

*V online světě poskytuj ostatním pozitivní vzory/vzorové chování. Ukazuj především dobro, inspiruj, motivuj, podporuj a pomáhej. Sdílej kvalitní obsah!*

*Neignoruj nespravedlnost a bezpráví. Nebud' mlčící většinou. Neboj se zastat jiného a podpořit ho! (Kopecký, 2021).*

## 5.2 Preventivní projekty zaměřené na bezpečnost na internetu

V naší zemi se uskutečňuje mnoho projektů, které se snaží naučit lidi, jak se bezpečně pohybovat v prostředí internetu. Uvedeme si několik konkrétních příkladů. Projekt E-Bezpečí, který realizuje Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, se zaměřuje na primární prevenci rizikového chování na internetu. Kromě preventivních vzdělávacích aktivit se projekt také orientuje na výzkum, poskytování poradenství a provádění intervencí v dané problematice. Mezi hlavní témata, na která se soustředí, patří kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking, rizika sociálních sítí, hoax a spam (nevyžádané emaily, které jsou obtěžující nebo poškozující), online závislosti, a také zneužití osobních informací v digitálním prostředí. Projekt E-Bezpečí se zaměřuje především na děti, které jsou v internetovém prostředí nejvíce zranitelné. Děti tráví mnoho času na internetu, kde si vytvářejí sociální vazby, sdílejí osobní informace a zapojují se do různých interakcí, které mohou být nebezpečné. Další klíčovou skupinou, na kterou se projekt zaměřuje, jsou rodiče, učitelé a další profesionálové pracující s dětmi, jako například pracovníci OSPOD, policisté nebo vychovatelé. Kromě aktivit pro tyto skupiny se projekt také snaží šířit osvětu o internetové bezpečnosti i mezi širokou veřejností (Kopecký, Szotkowski a Krejčí, 2015, s. 120–121).

K dalším projektům patří O2 Chytrá škola, která aktivně podporuje digitální vzdělávání na základních školách v České republice. Jejím cílem je naučit žáky i jejich učitele modernímu, efektivnímu, a hlavně bezpečnému využívání digitálních technologií. Na portálu [www.o2chytraskola.cz](http://www.o2chytraskola.cz) mají pedagogové přístup k mnoha podkladům pro výuku. V nabídce jsou metodické postupy, informační letáky, kvízy a videa. Tento projekt zároveň poskytuje rodičům užitečné informace, které jim pomáhají chránit své děti před nebezpečími na internetu. Obsah není určen pouze výše uvedeným skupinám, ale všem, kdo mají zájem o aktuální informace z digitálního světa. Projekt také provádí výzkumy zaměřené na chování dětí i dospělých na internetu (O2 Chytrá škola, b.r.).

Safer Internet Centrum ČR (SIC CZ) vzniklo z partnerství čtyř organizací, které se spojily za účelem zlepšení bezpečnosti internetu pro děti a mládež. Zaměřují se na prevenci, aby zvýšily informovanost o bezpečnosti na internetu mezi dětmi, učiteli, rodiči či vychovateli. Poskytují také pomoc prostřednictvím helplinek (nonstop Linka důvěry a Linka Bezpečí). V rámci SIC CZ je také dostupná služba [STOPonline.cz](http://STOPonline.cz), kde pracovníci vyhodnocují hlášení o nezákonném obsahu na internetu, především dětskou pornografií. Aktivity SIC CZ mají dosah nejen v ČR, ale i po celém světě (Safer Internet Centrum, b.r.).

## 6 VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část se zaměřuje na chování adolescentů na internetu, přičemž klade důraz na sociální sítě. Tato část popisuje metodologii výzkumného šetření, jako je stanovení cílů, formulace výzkumných otázek a hypotéz, použitá metoda pro sběr dat a charakteristika výzkumného souboru. Rovněž se věnuje předvýzkumu a realizaci samotného výzkumného šetření. Klíčovým výstupem této části jsou vyhodnocená data a verifikace hypotéz, jež poskytují podklady pro závěr výzkumného šetření.

### 6.1 Cíle výzkumného šetření

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, jak se adolescenti ve věku 13–20 let chovají na internetu. Dalším cílem je zjistit, k jakým činnostem používají internet, jaké sociální sítě používají a zda se osobně setkávají s lidmi, které poznali na sociálních sítích.

### 6.2 Stanovení výzkumných otázek

**VO1:** Chrání si adolescenti, kterým rodiče poskytují rady o bezpečném používání internetu, své soukromí na internetu více způsoby než ti, kterým rodiče takové rady neposkytují?

**VO2:** Má pohlaví adolescenta vliv na jeho schopnost být sám sebou na internetu v porovnání s osobním setkáním?

**VO3:** Má pohlaví adolescenta vliv na míru sdílení osobních informací na sociálních sítích?

**VO4:** Má věk adolescenta vliv na sdílení názorů a zkušeností na sociálních sítích?

**VO5:** K jakým činnostem adolescenti používají internet?

**VO6:** Jaké sociální sítě adolescenti používají?

**VO7:** Jaký typ obsahu adolescenti sdílejí na sociálních sítích?

**VO8:** Jaké osobní informace adolescenti sdílejí na sociálních sítích?

**VO9:** Jaké způsoby ochrany soukromí na internetu adolescenti používají?

**VO10:** Setkávají se adolescenti osobně s lidmi, které poznali na sociálních sítích?

**VO11:** Jaké projevy kyberšikany vykazují adolescenti na internetu, co je k tomu motivuje a jak se zachovali po určité době?

## 6.3 Formulace hypotéz

**H1: Adolescenti, kteří dostávají rady od svých rodičů o tom, jak bezpečně používat internet, používají více způsobů na ochranu svého soukromí na internetu než ti, jejichž rodiče jim takové rady neposkytují.**

Domnívám se, že rodičovské vedení má klíčovou roli v prevenci rizikového chování adolescentů na internetu. Adolescenti, kteří dostávají od svých rodičů doporučení o bezpečném používání internetu, mají větší povědomí o ochranných opatřeních. Díky těmto radám jsou více motivováni aktivně chránit své soukromí na internetu. Na druhou stranu adolescenti, kteří takové rady nedostávají, mohou mít nižší povědomí o bezpečnostních opatřeních a jsou tak více vystaveni rizikům spojeným s používáním internetu.

**H2: Chlapci častěji, než dívky uvádějí, že je pro ně snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání.**

Myslím si, že chlapci na internetu pocítují menší tlak na dodržování určitých společenských norem a očekávání, což jim umožňuje se na internetu prezentovat přirozeněji. Na rozdíl od dívek, které čelí většímu tlaku, aby byly dokonalé, což zahrnuje nejen vzhled, ale i chování, komunikaci a způsob prezentace na internetu. Tento tlak může vést k tomu, že upravují nebo idealizují svou osobnost v online prostředí.

**H3: Dívky sdílejí na sociálních sítích více osobních informací než chlapci.**

Předpokládám, že dívky častěji využívají sociální sítě k vyjadřování emocí, sdílení osobních zážitků a budování sociálních vztahů, což je spojené s větší mírou otevřenosti a sdílením osobních informací.

**H4: Adolescenti ve věku 17–20 let více sdílejí své názory a zkušenosti na sociálních sítích než adolescenti ve věku 13–16 let.**

Domnívám se, že starší adolescenti (17–20 let) považují sdílení názorů a zkušeností za způsob, jak ovlivnit druhé, vyvolat diskusi nebo získat sociální uznání, zatímco mladší adolescenti (13–16 let) se více zaměřují na sdílení zábavného obsahu nebo osobních momentů (např. fotek a videí). Také si myslím, že s věkem roste zájem o aktuální dění, což může podněcovat starší adolescenty ke sdílení jejich názorů a zkušeností.

## 6.4 Metoda sběru dat

Sběr dat probíhal prostřednictvím kvantitativního výzkumu realizovaného formou anonymního dotazníku. Dotazníky byly respondentům předávány osobně. Dotazník obsahoval celkem 13 otázek, přičemž 7 z nich mělo formu polouzavřených otázek a 6 formu uzavřených otázek. Jednotlivé otázky byly vytvořeny na základě teoretických poznatků a stanovených cílů výzkumného šetření. Dotazník, který byl sestaven autorkou této práce, je součástí přílohy.

## 6.5 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor zahrnuje adolescenty ve věku 13–20 let, kteří používají internet. Do výzkumu se zapojilo celkem 245 respondentů, z toho bylo 134 (55 %) žen a 111 (45 %) mužů.

## 6.6 Předvýzkum

Před samotným výzkumným šetřením proběhl předvýzkum, jehož cílem bylo ověřit srozumitelnost dotazníku a zjistit, zda respondentům poskytuje dostatek možností pro odpovědi na jednotlivé otázky. Dotazník byl vytištěn a rozdán celkem 16 respondentům. Na základě jejich zpětné vazby došlo k mírné úpravě osmé otázky. Respondenti uvedli, že v některých případech je pro ně snadnější být sám/a sebou na internetu než při osobním setkání, ale jindy tomu tak není. Původní znění otázky: „*Je pro tebe snadnější být sám/sama sebou na internetu než při osobním setkání?*“ bylo proto přeformulováno na: „*Pociťuješ ve většině případů, že je pro tebe snazší být sám/sama sebou na internetu než při osobním setkání?*“.

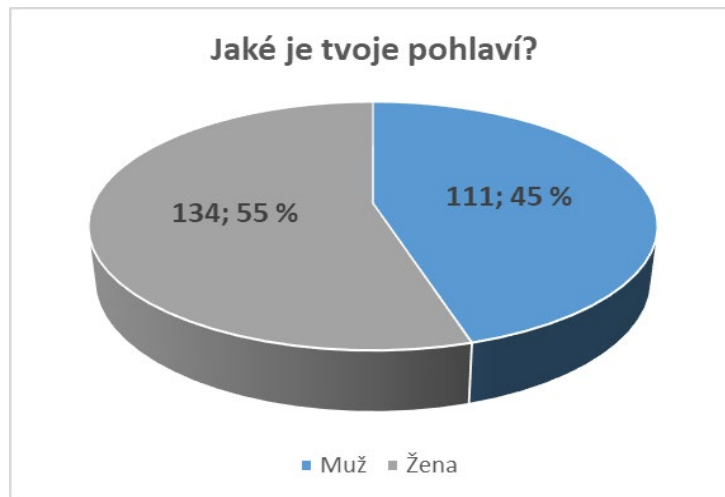
## 6.7 Realizace výzkumného šetření

Výzkumné šetření probíhalo formou rozdání dotazníků v období od 29. listopadu do 6. prosince 2024. Dotazníky byly rozdány mezi adolescenty škol, ke kterým jsem měla přístup díky osobním kontaktům. Respondenti vyplňovali dotazníky v tištěné podobě během vyučovacích hodin za přítomnosti pedagogů. Celkem bylo shromážděno 271 dotazníků, z nichž 26 bylo vyřazeno z důvodu neúplného vyplnění nebo neadekvátních odpovědí s úmyslem udělat si z výzkumného šetření legraci. Výzkumný soubor nakonec tvoří 245 respondentů.

## 6.8 Zpracování a vyhodnocení dat

Tato část se zabývá analýzou jednotlivých otázek obsažených v dotazníku. Výsledky každé otázky jsou zobrazeny pomocí grafů, které byly zpracovány v programu Microsoft Excel. Každý graf je doplněn stručným popisem, který uvádí konkrétní počty odpovědí respondentů, což umožňuje lepší pochopení.

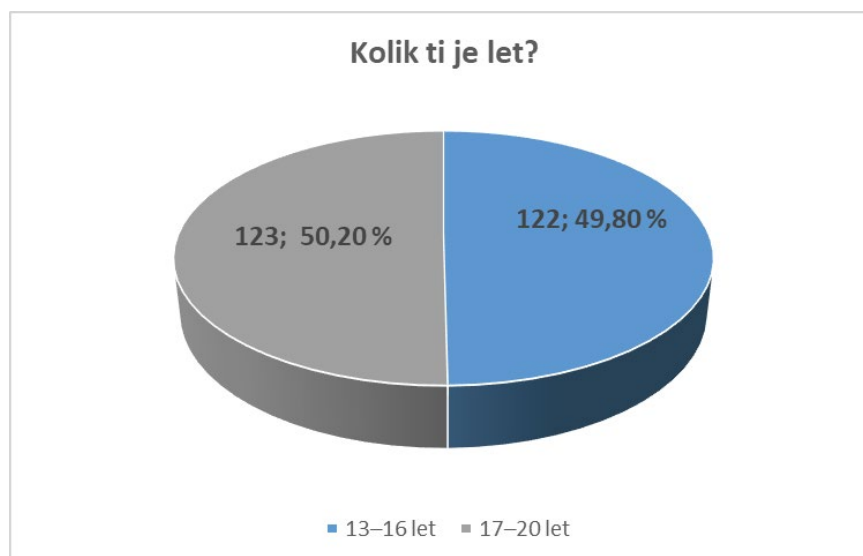
### Otázka č. 1



Graf 1: Pohlaví respondentů

První otázka se týkala pohlaví, na kterou odpovědělo všech 245 respondentů. Z toho bylo 134 (55 %) žen a 111 (45 %) mužů.

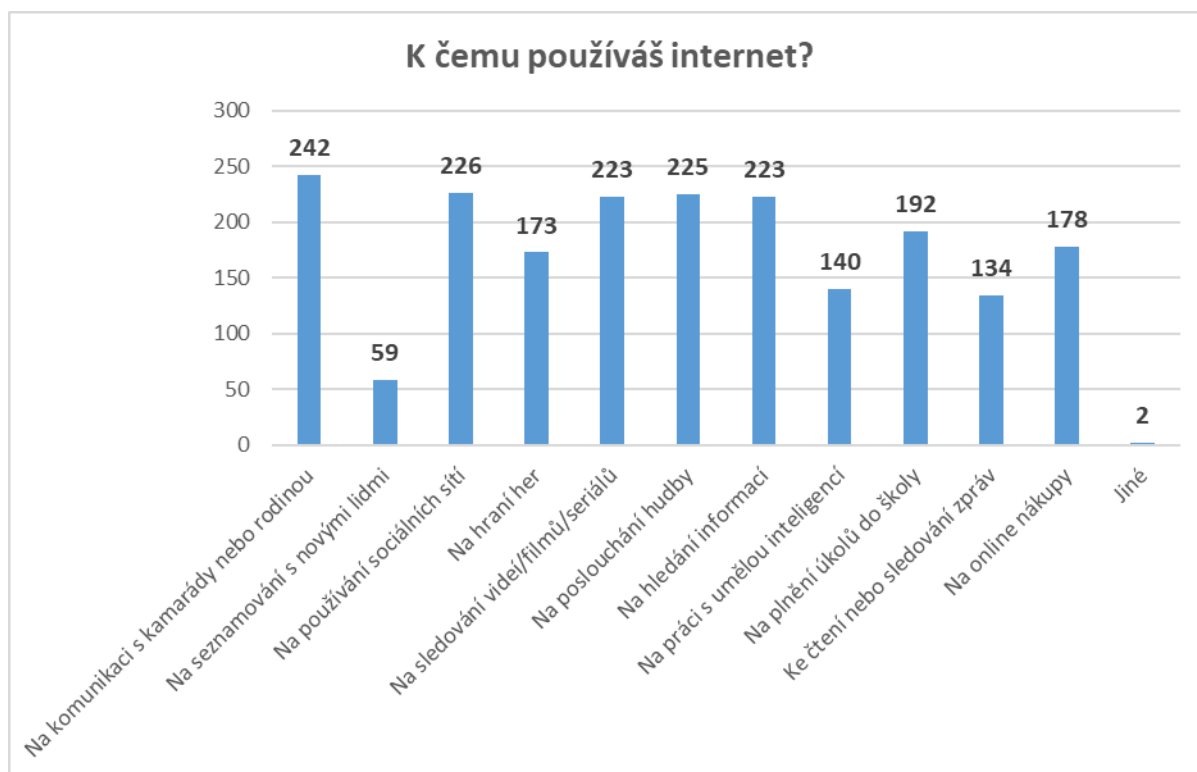
### Otázka č. 2



Graf 2: Věk respondentů

Tento graf znázorňuje věk respondentů. Z celkového počtu respondentů odpovědělo 122 osob ve věku 13 až 16 let a 123 osob ve věku 17 až 20 let.

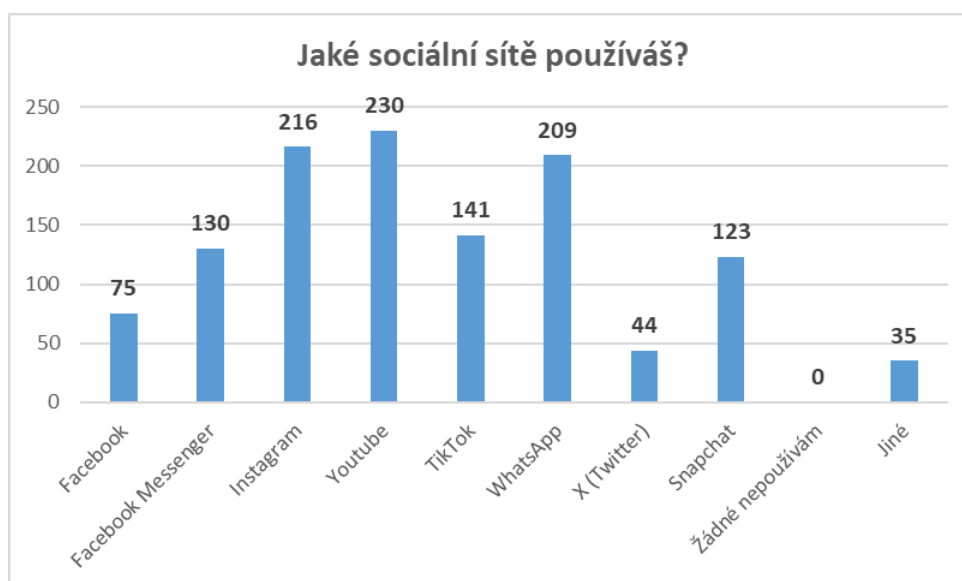
### Otázka č. 3



Graf 3: Používání internetu adolescenty

Třetí otázka zjišťovala, k jakým činnostem adolescenti používají internet. Respondenti měli možnost vybrat více odpovědí nebo napsat vlastní odpověď. Z grafu vyplývá, že adolescenti nejvíce používají internet ke komunikaci s kamarády nebo rodinou (242 odpovědí), což potvrzuje význam internetu jako nástroje pro sociální interakci. Velmi populární je také používání sociálních sítí (226 odpovědí), poslouchání hudby (225 odpovědí), sledování videí/filmů/seriálů (223 odpovědí) a hledání informací (223 odpovědí). Mezi další časté aktivity patří plnění úkolů do školy (192 odpovědí), online nákupy (178 odpovědí) a hraní her (173 odpovědí). Naopak méně časté jsou aktivity jako práce s umělou inteligencí (140 odpovědí) a čtení nebo sledování zpráv (134 odpovědí). Nejméně respondentů (59) používá internet k seznamování s novými lidmi. Pouze 2 respondenti uvedli jiný účel používání internetu. Jednalo se o programování PC her a inspirace na šití, vyrábění.

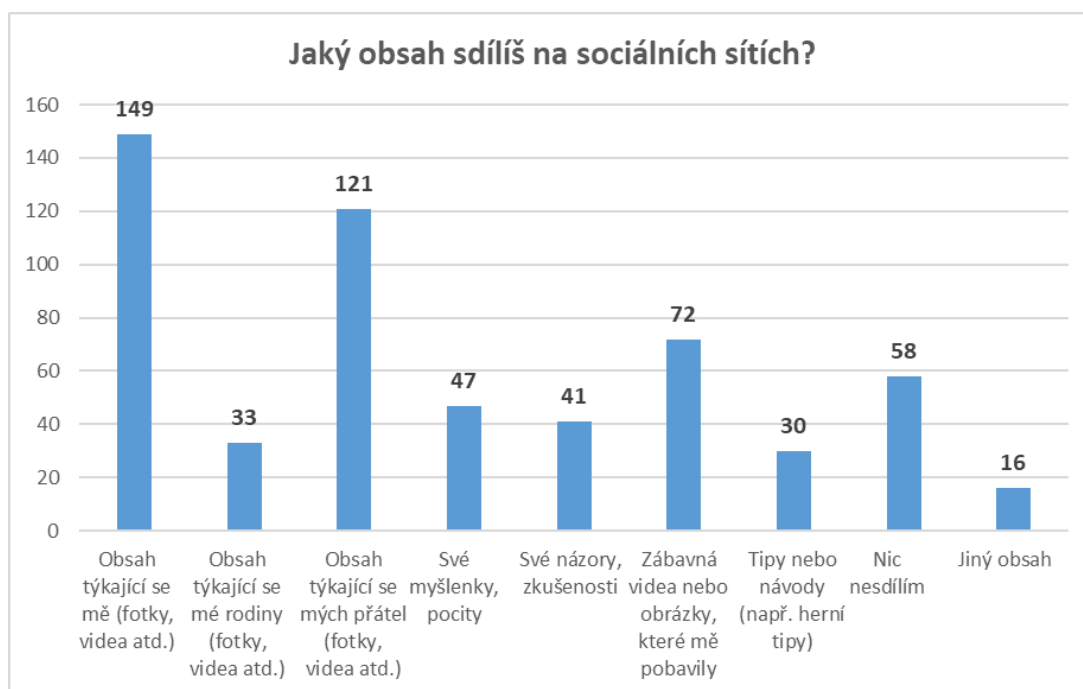
#### Otázka č. 4



Graf 4: Sociální sítě používané adolescenty

Tento graf zobrazuje, jaké sociální sítě adolescenti používají. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí nebo napsat vlastní. Je zajímavé, že ačkoli všichni dotazovaní adolescenti uvedli, že používají sociální sítě, na předchozí otázku o používání internetu pro tento účel odpovědělo kladně 226 z nich, což znamená, že ne všichni. Rozdíl v počtech respondentů může být způsoben tím, že respondenti mohli při vyplňování dotazníku, který obsahoval dlouhý seznam možností, udělat chybu z nepozornosti. Nejpopulárnější sociální sítí je YouTube, který používá 230 respondentů. Následuje Instagram (216 odpovědí) a WhatsApp (209 odpovědí). Mezi další oblíbené sociální sítě patří TikTok (141 odpovědí), Facebook Messenger (130 odpovědí) a Snapchat (123 odpovědí). Naopak Facebook (75 odpovědí) a X (Twitter) (44 odpovědí) jsou mezi adolescenty nejméně oblíbené sociální sítě. Dalších 35 respondentů uvedlo, že používá i jiné sociální sítě než ty uvedené v dotazníku. Mezi nejčastěji zmiňované patří Discord, Reddit, Pinterest, Viber, Tinder a BeReal.

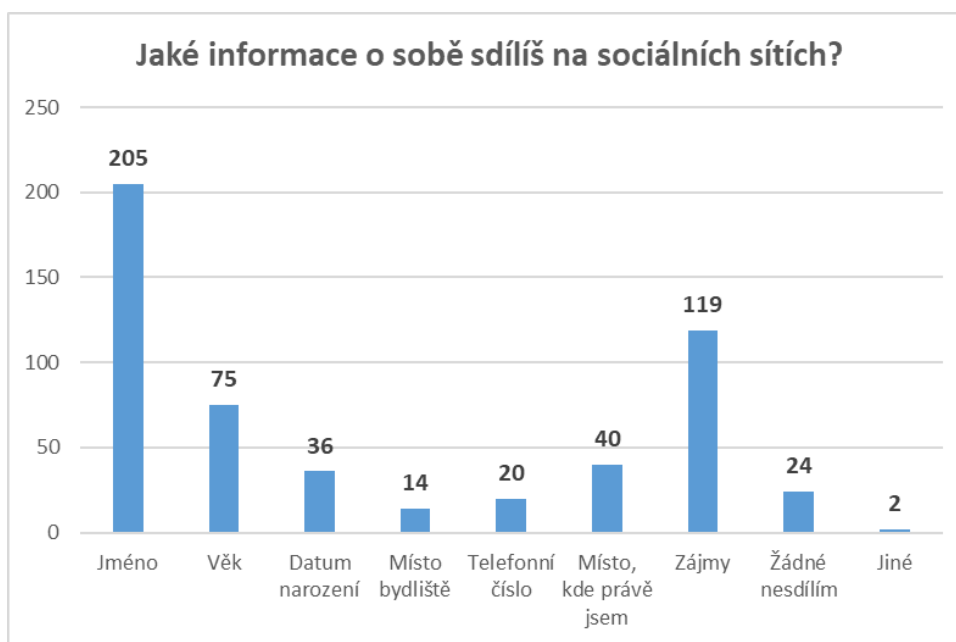
## Otázka č. 5



Graf 5: Sdílení obsahu na sociálních sítích adolescenty

Pátá otázka v dotazníku zjišťovala, jaký typ obsahu adolescenti sdílejí na sociálních sítích. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí nebo napsat vlastní. Největší počet respondentů (149) uvedl, že sdílí obsah týkající se jich samotných (fotky, videa atd.). Velmi populární je také sdílení obsahu souvisejícího s přáteli (121 odpovědí). Mezi další sdílený obsah patří zábavná videa nebo obrázky, které adolescenty pobavily (72 odpovědí). Méně časté je sdílení pocitů a myšlenek (47 odpovědí), sdílení názorů a zkušeností (41 odpovědí) a sdílení obsahu týkající se rodiny (33 odpovědí). Nejméně časté je sdílení tipů nebo návodů, například herních (30 odpovědí). Zajímavé je, že 58 respondentů uvedlo, že na sociálních sítích žádný obsah nesdílí. Dalších 16 respondentů zmínilo sdílení jiného typu obsahu, než jaký byl uveden v možnostech. Mezi tento obsah patří nově vydané knihy, recenze na knihy, poslouchaná hudba, fotografie přírody a zvířat, informace o celosvětovém dění a informace ze světa politiky.

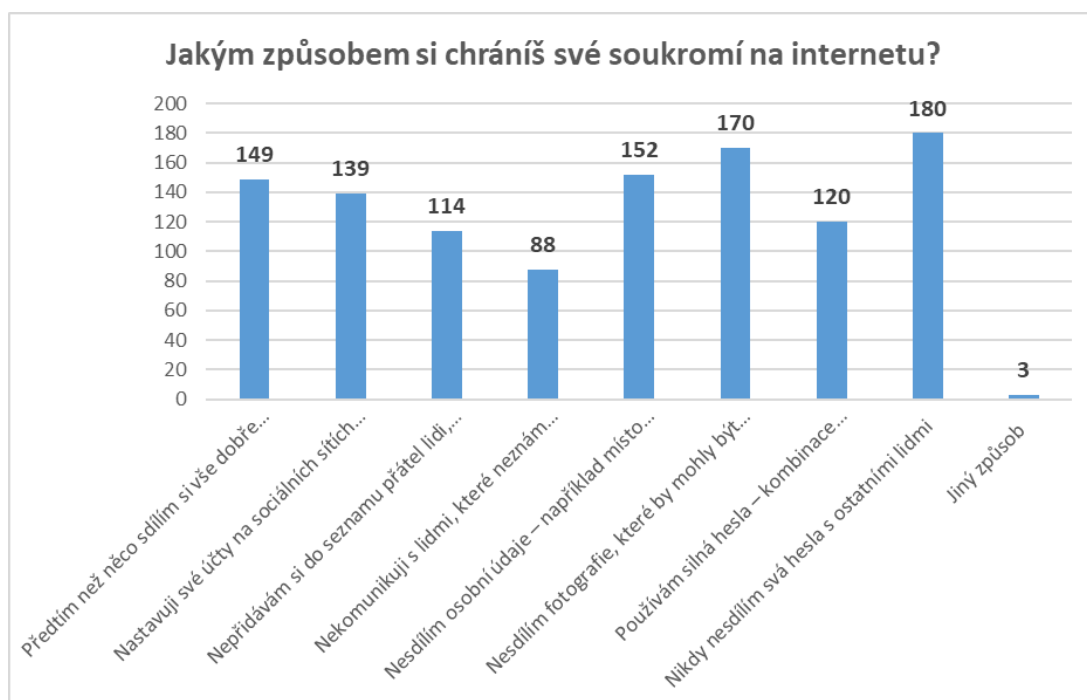
## Otázka č. 6



Graf 6: Informace sdílené adolescenty na sociálních sítích

V šesté otázce respondenti odpovídali na to, jaké informace o sobě sdílí na sociálních sítích. Měli možnost zvolit více odpovědí nebo napsat vlastní. Nejvíce respondentů (205) sdílí své jméno na sociálních sítích, což je logické, protože při vytváření účtu na sociální síti je tato informace obvykle vyžadována. Přesto je toto číslo nižší než celkový počet respondentů (245), kteří uvedli, že sociální síť používají. Tento rozdíl může být způsoben tím, že někteří uživatelé používají přezdívky, zkratky místo skutečného jména nebo tuto informaci nepovažují za sdílenou, pokud ji zadali pouze při registraci. Druhou nejčastější odpovědí bylo sdílení zájmů, zvolilo ji 119 respondentů. Za nimi následuje 75 respondentů, kteří sdílí svůj věk. Méně sdílenými informacemi jsou místo, kde právě jsem (40 odpovědí) a datum narození (36 odpovědí). Ještě méně respondentů zveřejňuje své telefonní číslo (20 odpovědí). Nejméně časté je sdílení místa bydliště, tuto informaci uvedlo pouze 14 respondentů. Celkem 24 respondentů uvedlo, že na sociálních sítích nezveřejňuje žádné osobní informace. Také 2 respondenti napsali jiné sdílené informace, než jaké byly uvedeny v dotazníku, konkrétně národnost a e-mailovou adresu.

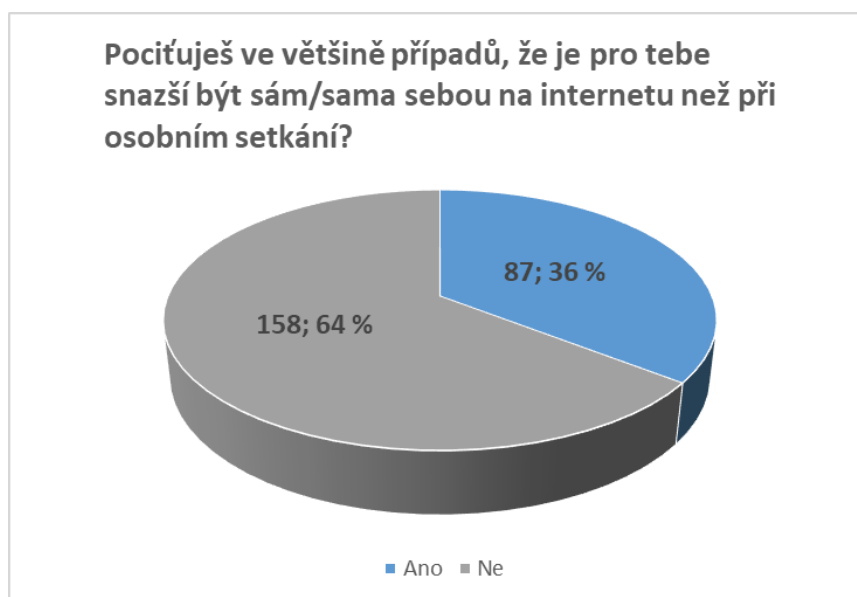
## Otázka č. 7



Graf 7: Ochrana soukromí na internetu

Tento graf zobrazuje způsoby, jakými adolescenti chrání své soukromí na internetu. Měli možnost zvolit více odpovědí nebo napsat jiný způsob ochrany soukromí. Nejvíce jich (180) uvedlo, že nikdy nesdílí svá hesla s ostatními lidmi. Další častou odpovědí je nesdílení fotografií, které by mohly být zneužity (170 odpovědí). Třetí nejčastější způsob ochrany soukromí je nesdílení osobních údajů (152 odpovědí). Následovali respondenti (149), kteří označili možnost „předtím, než něco sdílím si vše dobře promyslím – uvědomuji si, že každý příspěvek může mít dlouhodobé následky“. Další časté odpovědi zahrnují nastavení účtů na sociálních sítích tak, aby příspěvky byly viditelné pouze pro lidi v seznamu přátel (139 odpovědí) a používání silných hesel – kombinace velkých a malých písmen, čísel a speciálních znaků (120 odpovědí). Méně častou odpovědí bylo nepřidávání neznámých lidí do seznamu přátel (114 odpovědí). Nejmenší počet respondentů (88) zvolil možnost „nekomunikuji s lidmi, které neznám osobně“. Tři respondenti uvedli jiné způsoby ochrany soukromí na internetu, jako je používání otisku prstu na sociálních sítích, nesdílení obsahu a používání VPN.

### Otázka č. 8



Graf 8: Porovnání snadnosti být sám/a sebou na internetu versus při osobním setkání

Osmá otázka měla zjistit, zda je pro adolescenty ve většině případů snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání. Z grafu vyplývá, že většina respondentů, konkrétně 158 (64 %) nepocítuje, že by bylo pro ně snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání. Naopak 87 (36 %) respondentů uvedlo, že je pro ně snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání.

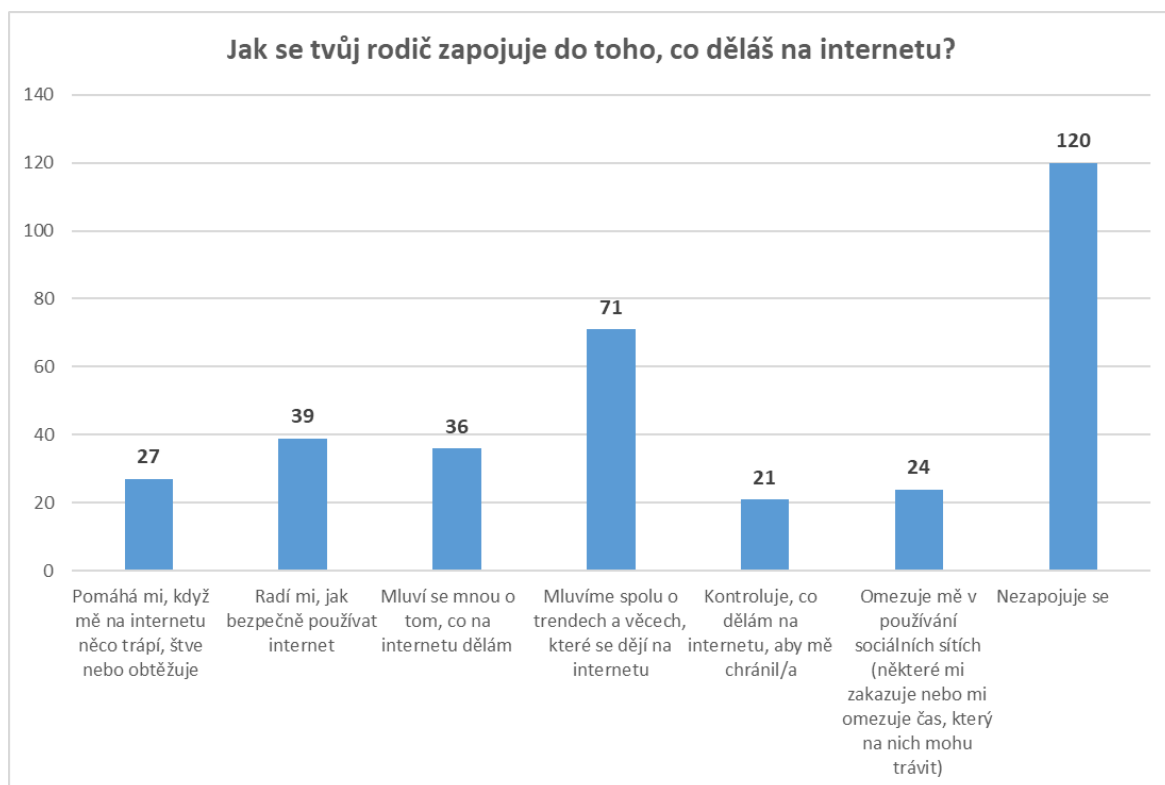
### Otázka č. 9



Graf 9: Reakce na nabídku setkání s cizí osobou ze sociální sítě

Tento graf zobrazuje odpovědi na otázku z dotazníku: „Setkal/a ses někdy osobně s někým, koho jsi předtím znal/a jen ze sociálních sítí?“. Z grafu vyplývá, že většina respondentů (145, 59 %) odpověděla, že se osobně nesetkala s někým, koho znala pouze ze sociálních sítí. Naopak 100 respondentů (41 %) uvedlo, že takové osobní setkání zažili.

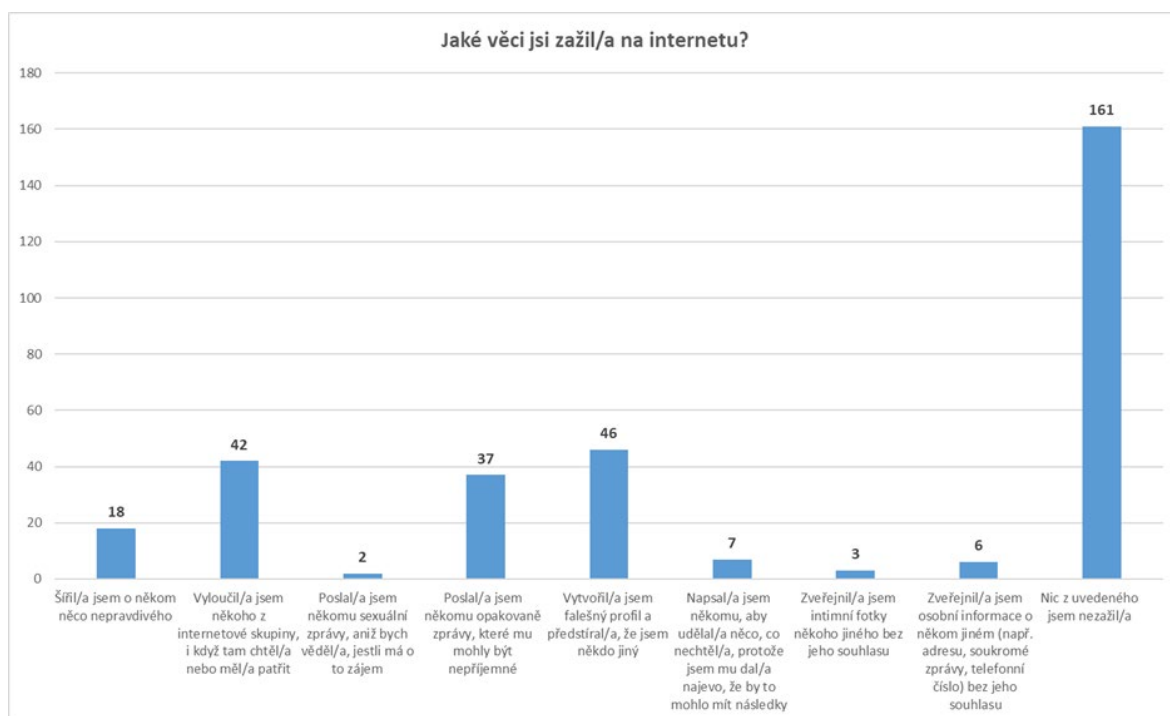
### Otázka č. 10



Graf 10: Způsoby zapojení rodičů do internetových aktivit adolescentů

Graf č. 10 znázorňuje způsoby zapojení rodičů do internetových aktivit adolescentů. Jednalo se o desátou otázku v dotazníku, kde bylo možné označit více odpovědí. Nejčastější odpověď zvolilo 120 respondentů, kteří uvedli, že se rodič do jejich internetových aktivit nezapojuje. Další způsoby zapojení zahrnují rozhovory o trendech a věcech, které se dějí na internetu (71 odpovědí) nebo rady o bezpečném používání internetu (39 odpovědí). Diskuse s rodičem o tom, co adolescenti na internetu dělají získala 36 odpovědí. Pomoc v případě obtíží na internetu poskytují rodiče 27 respondentům. Rodiče omezují používání sociálních sítí u 24 respondentů. Nejmenší počet respondentů (21) uvedl, že jejich rodič kontroluje, co dělá na internetu, aby je chránil.

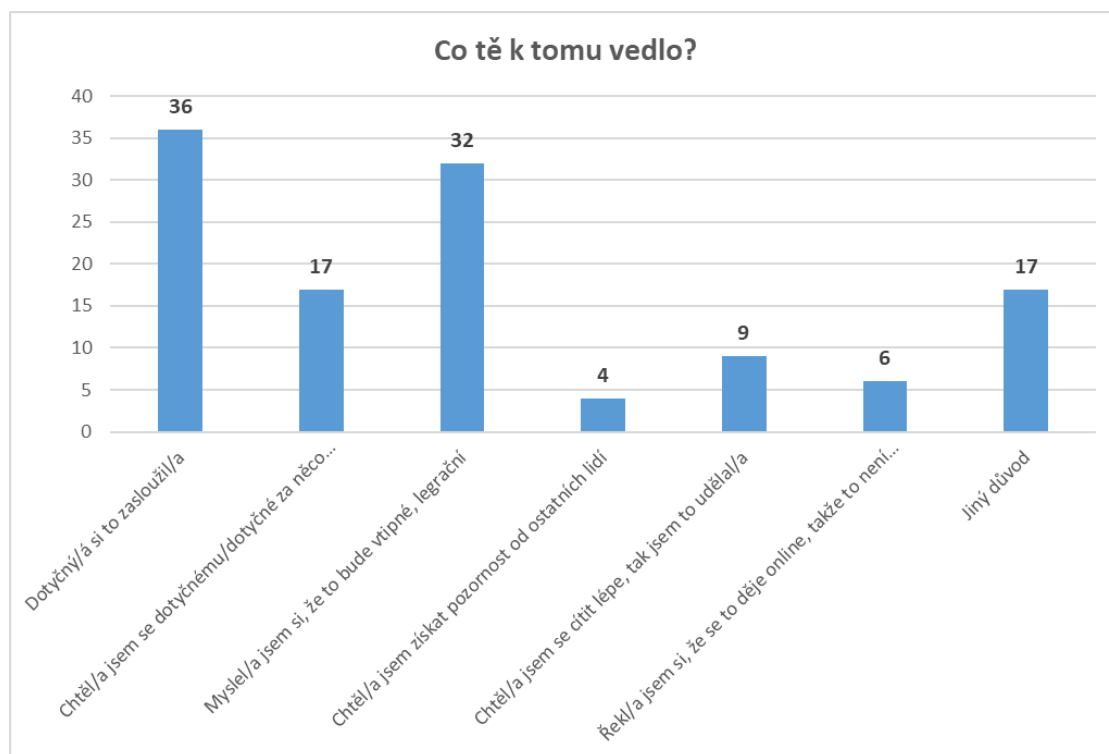
## Otázka č. 11



Graf 11: Adolescenti dopouštějící se kyberšikany

Tento graf zachycuje odpovědi na otázku, zda se respondenti sami dopustili některých projevů kyberšikany na internetu. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. Nejvíce jich (161) uvedlo, že se nedopustili žádného z uvedených chování. Nejčastějším jednáním bylo vytvoření falešného profilu a předstírání jiné identity, což uvedlo 46 respondentů. Dalších 42 respondentů odpovědělo, že vyloučili někoho z internetové skupiny, i když tam dotyčný/á chtěl/a nebo měl/a patřit. Opakované zasílání zpráv, které mohly být nepříjemné, přiznalo 37 respondentů. Šíření nepravdivých informací o někom jiném bylo označeno 18 respondenty. Zbývající odpovědi byly označeny podobným počtem respondentů a zahrnovaly psaní někomu s cílem přimět ho k určitému jednání pod hrozbou následků, pokud to neudělá (7 odpovědí), zveřejnění osobních informací o někom jiném bez jeho souhlasu (6 odpovědí), zveřejnění intimních fotografií někoho jiného bez jeho souhlasu (3 odpovědi) a zasílání sexuálních zpráv bez toho, aniž by adolescenti věděli, jestli o to dotyčný/á má zájem (2 odpovědi).

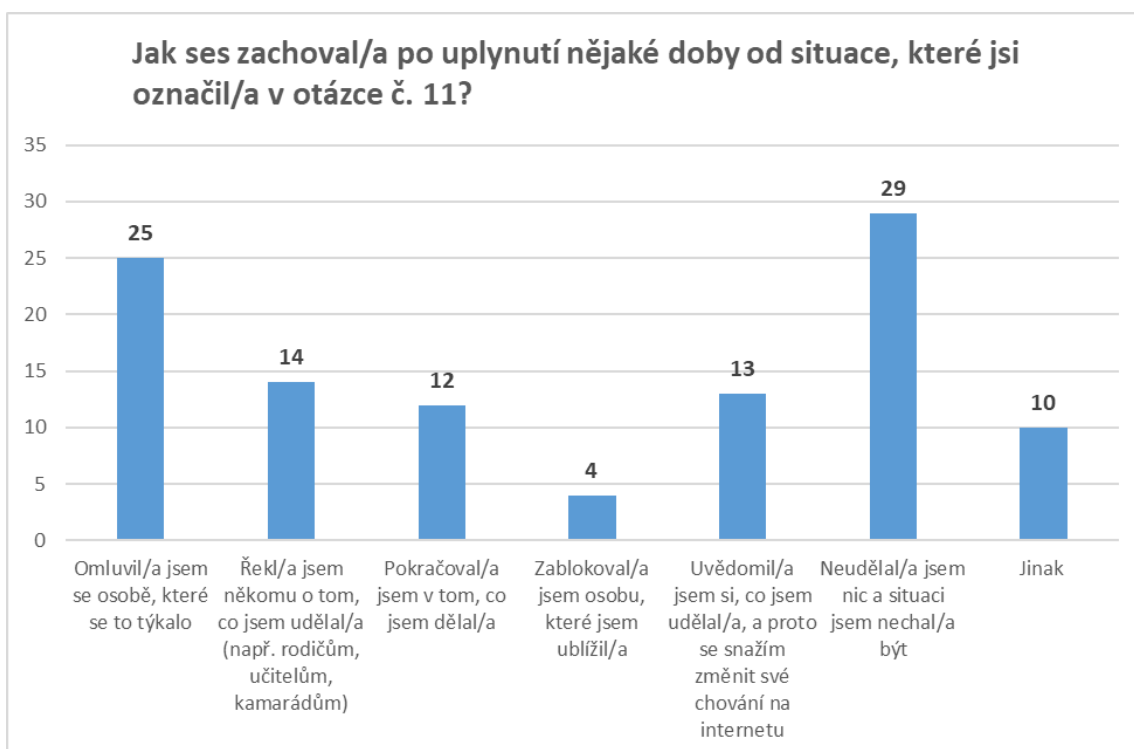
## Otázka č. 12



Graf 12: Motivace adolescentů ke kyberšikaně

Ve dvanácté otázce respondenti uvedli, co je motivovalo k chování, které označili v jedenácté otázce. Na tuto otázku odpovídali pouze ti, kteří se dopustili kyberšikany (celkem 84 respondentů). Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. Nejčastější motivací (36 odpovědí) bylo přesvědčení, že dotyčný/á si to zasloužil/a. Další častou odpovědí (32) byla snaha o vtip. Pomstu jako motiv uvedlo 17 respondentů, stejně jako možnost „jiný důvod“. Mezi nejčastější důvody, které se opakovaly, patřily: „sledování lidí, u nichž nechci, aby věděli, že to jsem já“ a „chtěl/a jsem si ověřit nějaké informace“. Další respondenti uvedli například: „nevím“, „shodli jsme se na tom s ostatními“, „byl jsem moc mladý“. Někteří zdůvodnili své chování tím, že se chtěli cítit lépe (9 odpovědí) nebo tím, že se to děje online, a tudíž to není realita (6 odpovědí). Nejméně respondentů (4) uvedlo jako motiv získání pozornosti od ostatních lidí.

### Otázka č. 13



Graf 13: Reakce adolescentů po dopuštění se kyberšikany

Graf č. 13 znázorňuje, jak respondenti reagovali po určité době od dopuštění se kyberšikany. Na tuto otázku odpovídalo 84 lidí, kteří se kyberšikany dopustili, přičemž mohli zvolit více možností odpovědí. Nejčastější reakcí (29 odpovědí) bylo, že neudělali nic a situaci nechali být. Druhou nejčastější reakcí byla omluva osobě, které se to týkalo (25 odpovědí). Čtrnáct respondentů o svém chování někomu řeklo (např. rodičům, učitelům, kamarádům). Dalších 13 respondentů si uvědomilo své chování na internetu a snaží se ho změnit, zatímco 12 jich pokračovalo ve svém chování. Deset respondentů zapsalo jiný způsob reakce. Zarážející bylo, že 5 z nich si vůbec neuvědomovalo, že jejich chování by mohlo být zraňující, s vyjádřeními jako: „*Nic tak špatného jsem neudělal/a.*“ „*Nic se nestalo, všechno v klidu.*“ „*Nebylo to nic, co by jí/jemu ublížilo.*“ Mezi další jiné reakce patřily: „*Zablokovala jsem si ji, protože mě od rána do večera otravovala a nepochopila, že mám jiné povinnosti, také jsem s ní nic řešit nechtěla.*“ „*Řekla jsem pravdu tomu člověku.*“ „*Přestala jsem používat falešný profil.*“ Nejmenší počet respondentů (4) uvedl, že osobu, které ublížili, zablokovali.

## 6.9 Verifikace hypotéz

**H<sub>1</sub>: Adolescenti, kteří dostávají rady od svých rodičů o tom, jak bezpečně používat internet, používají více způsobů na ochranu svého soukromí na internetu než ti, jejichž rodiče jim takové rady neposkytují.**

H<sub>0</sub>: Rady rodičů o bezpečném používání internetu nemají vliv na počet způsobů ochrany soukromí, které adolescenti na internetu používají.

H<sub>1</sub>: Rady rodičů o bezpečném používání internetu mají vliv na počet způsobů ochrany soukromí, které adolescenti na internetu používají.

Tabulka 1: Základní charakteristiky obou výběrů

	Poskytují rady	Neposkytují rady
Aritmetický průměr	5,103	4,447
Výběrový rozptyl	3,620783	3,69226
Výběr. směrodatná odchylka	1,902835	1,921525
Počet prvků	39	206

### F-test

$$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$$

$$\alpha = 0,05$$

$$TK = 0,980642$$

$$KH_d = 0,584023$$

$$KH_h = 1,573137$$

Testové kritérium leží mezi kritickými hodnotami:  $KH_d < TK < KH_h$ . Přijímáme nulovou hypotézu H<sub>0</sub>. Mezi rozptyly obou skupin nejsou signifikantní rozdíly, proto můžeme použít dvouvýběrový t-test pro shodné rozptyly.

### Dvouvýběrový t-test

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

$$\alpha = 0,05$$

$$s^2 = 3,681080$$

$$s = 1,918614$$

$$TK = -1,957826$$

$$KH = t_{0,975}(243) = 1,9698$$

#### **Závěr:**

U první hypotézy vyšlo  $-KH < TK < KH$ . Přijímáme nulovou hypotézu  $H_0$  a zamítáme alternativní hypotézu  $H_1$ . Mezi radami rodičů o bezpečném používání internetu a počtem způsobů ochrany soukromí na internetu neexistuje statisticky významná závislost. Hypotéza č. 1 není potvrzena.

#### **H2: Chlapci častěji, než dívky uvádějí, že je pro ně snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání.**

$H_0$ : Pohlaví nemá vliv na schopnost být sám sebou na internetu v porovnání s osobním setkáním.

$H_1$ : Pohlaví má vliv na schopnost být sám sebou na internetu v porovnání s osobním setkáním.

*Tabulka 2: Empirické četnosti H2*

Empirické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Muži	41	70	111
Ženy	46	88	134
Celkem	87	158	245

Tabulka 3: Teoretické četnosti H2

Teoretické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Muži	39,416	71,584	111
Ženy	47,584	86,416	134
Celkem	87	158	245

Tabulka 4: Testové kritérium H2

Testové kritérium	Ano	Ne	Celkem
Muži	0,0636	0,0350	0,0987
Ženy	0,0527	0,0290	0,0817
Celkem	0,1163	0,0641	0,1804

TK (testové kritérium) = 0,1804

KH (kritická hodnota) =  $\chi^2_{0,95}(1) = 3,84$

**Závěr:**

Výsledek chí-kvadrát testu ukázal, že  $TK < KH$ , proto zamítáme alternativní hypotézu  $H_1$  a přijímáme nulovou hypotézu  $H_0$ . Mezi pohlavím a schopností být sám sebou na internetu v porovnání s osobním setkáním neexistuje statisticky významná závislost. Druhá hypotéza není potvrzena.

### H3: Dívky sdílejí na sociálních sítích více osobních informací než chlapci.

H<sub>0</sub>: Pohlaví adolescenta nemá vliv na míru sdílení osobních informací na sociálních sítích.

H<sub>1</sub>: Pohlaví adolescenta má vliv na míru sdílení osobních informací na sociálních sítích.

Tabulka 5: Základní charakteristiky obou výběrů

	Muž	Žena
Aritmetický průměr	1,775	2,328
Výběrový rozptyl	3,503358	2,808663
Výběr. směrodatná odchylka	1,871726	1,675907
Počet prvků	111	134

#### F-test

$$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$$

$$\alpha = 0,05$$

$$TK = 1,247340$$

$$KH_d = 0,696268$$

$$KH_h = 1,427391$$

Testové kritérium leží mezi kritickými hodnotami:  $KH_d < TK < KH_h$ . Přijímáme nulovou hypotézu H<sub>0</sub>. Mezi rozptyly obou skupin nejsou signifikantní rozdíly, proto můžeme použít dvouvýběrový t-test pro shodné rozptyly.

#### Dvouvýběrový t-test

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

$$\alpha = 0,05$$

$$s^2 = 3,123134$$

$$s = 1,767239$$

$$TK = 2,440724$$

$$KH = t_{0,975}(243) = 1,9698$$

**Závěr:**

U třetí hypotézy vyšlo  $TK \geq KH$ . Zamítáme nulovou hypotézu  $H_0$  a přijímáme alternativní hypotézu  $H_1$ . Mezi pohlavím adolescenta a mírou sdílení osobních informací na sociálních sítích existuje statisticky významná závislost. Hypotéza č. 3 je potvrzena.

**H4: Adolescenti ve věku 17–20 let více sdílejí své názory a zkušenosti na sociálních sítích než adolescenti ve věku 13–16 let.**

$H_0$ : Věk adolescenta nemá vliv na sdílení názorů a zkušeností na sociálních sítích.

$H_1$ : Věk adolescenta má vliv na sdílení názorů a zkušeností na sociálních sítích.

*Tabulka 6: Empirické četnosti H4*

Empirické četnosti	Sdílejí	Nesdílejí	Celkem
13–16 let	13	109	122
17–20 let	28	95	123
Celkem	41	204	245

*Tabulka 7: Teoretické četnosti H4*

Teoretické četnosti	Sdílejí	Nesdílejí	Celkem
13–16 let	20,416	101,584	122
17–20 let	20,584	102,416	123
Celkem	41	204	245

Tabulka 8: Testové kritérium H4

Testové kritérium	Sdílejí	Nesdílejí	Celkem
13–16 let	2,6940	0,5414	3,2355
17–20 let	2,6721	0,5370	3,2092
Celkem	5,3661	1,0785	6,4446

TK (testové kritérium) = 6,4446

KH (kritická hodnota) =  $\chi^2_{0,95}(1) = 3,84$

**Závěr:**

Výsledek chí-kvadrát testu ukázal, že  $TK \geq KH$ , proto zamítáme nulovou hypotézu  $H_0$  a přijímáme alternativní hypotézu  $H_1$ . Mezi věkem adolescenta a sdílením názorů a zkušeností na sociálních sítích existuje statisticky významná závislost. Čtvrtá hypotéza je potvrzena.

## 6.10 Závěr výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak se adolescenti ve věku 13–20 let chovají na internetu. Zajímala jsem se například o to, jaké osobní informace o sobě zveřejňují, jakými způsoby si chrání své soukromí a jaký obsah sdílí. Dalším cílem bylo zjistit, k jakým činnostem používají internet, jaké sociální sítě používají a zda se osobně setkávají s lidmi, které poznali na sociálních sítích. K naplnění těchto cílů byl využit kvantitativní výzkum založený na anonymním dotazníku. Po vyřazení neúplných nebo žertovně vyplněných dotazníků z celkových 271, bylo pro analýzu použito 245 dotazníků.

Na začátku výzkumu jsem si definovala čtyři hypotézy a jedenáct výzkumných otázek, které sloužily k dosažení stanovených cílů. První hypotéza předpokládala, že adolescenti, kteří dostávají rady od svých rodičů o bezpečném používání internetu, používají více způsobů na ochranu svého soukromí na internetu než ti, jejichž rodiče jim rady neposkytují. Na základě provedených výpočtů se hypotéza nepotvrdila.

Na základě druhé výzkumné otázky, která se zabývala vlivem pohlaví adolescenta na schopnost být sám sebou na internetu v porovnání s osobním setkáním, byla formulována druhá hypotéza. Ta předpokládala, že chlapci častěji, než dívky uvádějí, že je pro ně snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání. Domnívala jsem se, že chlapci na internetu pociťují menší tlak na dodržování určitých společenských norem a očekávání, což jim umožňuje se na internetu prezentovat přirozeněji. Na rozdíl od dívek, které čelí většímu tlaku, aby byly dokonalé, což zahrnuje nejen vzhled, ale i chování, komunikaci a způsob prezentace na internetu. Tento tlak může vést k tomu, že upravují nebo idealizují svou osobnost v online prostředí. Nicméně, druhá hypotéza nebyla potvrzena.

Třetí výzkumná otázka, která se zabývala vlivem pohlaví adolescenta na míru sdílení osobních informací na sociálních sítích, byla spojena s třetí hypotézou. Ta předpokládala, že dívky sdílejí na sociálních sítích více osobních informací než chlapci. Očekávala jsem, že dívky častěji využívají sociální sítě k vyjadřování emocí, sdílení osobních zážitků a budování sociálních vztahů, což je spojené s větší mírou otevřenosti a sdílením osobních informací. Na základě provedených výpočtů se hypotéza potvrdila.

Čtvrtá výzkumná otázka zněla: „Má věk adolescenta vliv na sdílení názorů a zkušeností na sociálních sítích?“ Na tuto otázku navazovala hypotéza, která předpokládala, že adolescenti ve věku 17–20 let více sdílejí své názory a zkušenosti na sociálních sítích než adolescenti ve věku 13–16 let. Měla jsem za to, že starší adolescenti (17–20 let) považují sdílení názorů a zkušeností za způsob, jak ovlivnit druhé, vyvolat diskusi nebo získat sociální uznání, zatímco

mladší adolescenti (13–16 let) se více zaměřují na sdílení zábavného obsahu nebo osobních momentů (např. fotek a videí). Také jsem usuzovala, že s věkem se zvyšuje zájem o současné dění, což může motivovat starší adolescenty ke sdílení svých názorů a zkušeností. Tato hypotéza byla potvrzena.

Adolescenti odpovídali také na otázku, k jakým činnostem používají internet. Nejčastěji ho používají ke komunikaci s kamarády nebo rodinou (242 odpovědí). Důvodem může být, že sociální kontakt naplňuje jejich potřebu sounáležitosti, která je v období adolescence velmi důležitá pro jejich emocionální a sociální vývoj. Dále adolescenti uváděli, že internet používají k aktivitám spojeným se zábavou a volným časem – k používání sociálních sítí (226 odpovědí), poslechu hudby (225 odpovědí) a sledování videí, filmů nebo seriálů (223 odpovědí). Stejný počet odpovědí jako sledování videí/filmů/seriálů získalo také hledání informací, což naznačuje, že internet pro adolescenty není jen nástrojem komunikace a zábavy, ale i prostředkem pro získávání znalostí. Nejmenší zájem projeví adolescenti o seznamování s novými lidmi (59 odpovědí), což může být způsobeno jejich opatrností vůči neznámým lidem. Dále může hrát roli nižší potřeba rozšiřovat svůj okruh známých. Adolescenti mohou chtít udržovat jen stávající sociální vztahy, které pro ně představují větší jistotu a podporu.

Mezi adolescenty dominuje YouTube jako nejpoblárnější sociální síť, kterou používá 94 % respondentů. Tento výsledek je v souladu s rozsáhlejším výzkumem *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru z let 2018-2019*, který zjistil totéž (Kopecký, Szotkowski a Dobešová, 2021, s. 84). YouTube je pravděpodobně nejpoblárnější, protože nabízí širokou škálu obsahu – od zábavy, přes vzdělávání, až po tutoriály a vlogy. Mladí lidé mají rádi vizuální obsah a YouTube je pro ně ideální platformou, kde mohou sledovat videa na různá témata, která je zajímají. Instagram (216 odpovědí) a WhatsApp (209 odpovědí) jsou rovněž velmi oblíbené. Naopak sociální síť jako Facebook a X (dříve Twitter) se mezi adolescenty těší nejmenší popularitě. Facebook je nyní často vnímán jako platforma určená pro starší generace. X (Twitter) může být pro některé adolescenty příliš textově zaměřený a nepůsobí tak vizuálně atraktivně jako jiné sociální síť. Tyto faktory mohou být důvody, proč adolescenti dávají přednost jiným sociálním sítím.

Adolescenti na sociálních sítích nejčastěji sdílejí obsah, který se týká jich samotných (např. fotografie, videa). Sdílení pocitů, myšlenek, názorů, zkušeností nebo obsahu týkající se rodiny, je méně časté, což může znamenat jistou míru opatrnosti v oblasti sdílení osobních a emociálních témat. Zajímavým zjištěním je, že 24 % respondentů, na sociálních sítích vůbec nesdílí. Z toho vyplývá, že ne všichni adolescenti vnímají sociální síť jako vhodné místo pro prezentování sebe sama.

Výzkum byl také zaměřen na otázku, jaké osobní informace adolescenti sdílejí na sociálních sítích. Většina (84 %) sdílí své jméno. Tento výsledek je v souladu s rozsáhlejším výzkumem *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru*, který zjistil, že mezi nejčastěji publikované osobní informace dětí patří jejich jméno (Kopecký, Szotkowski a Dobešová, 2021, s. 67). Ačkoliv se náš výzkum zaměřil na starší věkovou kategorii (13–20 let) ve srovnání s výzkumem *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru* (11–17 let), shoda v obou případech ukazuje na trend sdílení jména jako nejběžnější osobní informace na sociálních sítích mezi adolescenty. Nejméně respondentů (14) sdílí místo bydliště na sociálních sítích. Mezi adolescenty je také 10 % těch, kteří na sociálních sítích nesdílejí žádné osobní informace. Diskutabilní však zůstává otázka, zda i méně osobní informace, jako je jméno, nepředstavují v kombinaci s jinými informacemi určité riziko.

Pokud jde o ochranu soukromí na internetu, adolescenti nejvíce dbají na bezpečnost svých účtů. Z celkového počtu respondentů 73 % uvedlo, že nikdy nesdílí svá hesla s ostatními lidmi. Druhým nejčastějším způsobem ochrany soukromí je nesdílení fotografií, které by mohly být zneužity (170 odpovědí). Celkově lze říct, že adolescenti jsou v otázce ochrany soukromí na internetu poměrně obezřetní, ale stále existuje oblast, kde by jejich informovanost mohla být lepší, zejména v kontaktu s neznámými osobami. Pouze 88 respondentů uvedlo, že se na internetu vyhýbají komunikaci s lidmi, které neznají osobně, což je nejméně častá odpověď.

Desátá výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, zda se adolescenti setkávají osobně s lidmi, které poznali na sociálních sítích. Většina respondentů (59 %) se s těmito osobami osobně nesešla, což může svědčit o opatrnosti. Je však také možné, že někteří adolescenti se k těmto setkáním nepřiznali z obav o to, jak by jejich chování mohlo být vnímáno, nebo nechtěli o této zkušenosti mluvit. Tato skutečnost znamená, že realita může být složitější, a je možné, že se více adolescentů osobně setkala s někým, koho znali pouze ze sociálních sítích, než jak vyplývá z výsledků tohoto výzkumného šetření. Naopak 41 % adolescentů uvedlo, že osobní setkání s někým, koho poznali na sociálních sítích, zažilo.

Jedenáctá výzkumná otázka zjišťovala, jaké projevy kyberšikany adolescenti na internetu vykazují. Respondenti mohli označit více odpovědí. Z výsledků vyplývá, že většina adolescentů (66 %) se kyberšikany nedopustila. Naopak 84 respondentů přiznalo, že se kyberšikany dopustilo. Nejčastějším projevem kyberšikany bylo vydávání se za jinou osobu prostřednictvím falešného profilu (46 odpovědí). Následovalo vyloučení jiného člověka z internetové skupiny, do které chtěl nebo měl patřit (42 odpovědí). Dalším poměrně častým projevem bylo opakované zasílání zpráv, které mohly být druhé straně nepříjemné

(37 odpovědí). Méně častým projevem bylo šíření něčeho nepravdivého o někom jiném (18 odpovědí). Mezi vzácnější projevy kyberšikany patřilo psaní někomu s cílem přimět ho k určitému jednání pod hrozbou následků, pokud to neudělá (7 odpovědí), zveřejnění osobních informací o někom jiném bez jeho souhlasu (6 odpovědí), zveřejnění intimních fotografií někoho jiného bez jeho souhlasu (3 odpovědi). Nejnižší výskyt mělo posílání sexuálních zpráv bez vědomí zájmu druhé osoby (2 odpovědi). V rámci této výzkumné otázky byly zjišťovány také motivace, které adolescenty ke kyberšikaně vedly. Nejčastějším důvodem bylo přesvědčení, že si to oběť zasloužila. Naopak nejméně respondentů uvedlo, že jejich motivací bylo získat pozornost od ostatních. Co se týče reakcí respondentů po určité době od situace, kdy se dopustili kyberšikany, nejčastěji uváděli, že situaci nijak neřešili a nechali ji být (29 odpovědí). Tento postoj ukazuje na nezáměr o řešení vážného problému, který může mít závažné důsledky pro oběti. Ignorování kyberšikany může svědčit o nedostatku povědomí o následcích nebo o absenci sebereflexe, což je znepokojivé. Zlepšení vzdělávání v této oblasti je nezbytné. Vzdělávací programy by měly zahrnovat důkladné informování o důsledcích kyberšikany. Stejně důležité je rozvíjení sociálních kompetencí, které pomohou adolescentům lépe zvládat konflikty a budovat zdravé vztahy v internetovém prostředí. Nedílnou součástí výuky na školách by měly být také praktické ukázky toho, jak se zachovat v situacích, kdy jsou svědky nevhodného chování na internetu. Nejméně častým způsobem reakce bylo zablokování osoby, které ublížili.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala problematikou adolescentů na internetu. Teoretická část byla rozdělena do pěti kapitol. Nejprve se zaměřila na adolescenci jako vývojové období jedinců, na které se tato diplomová práce soustředí. Druhá kapitola popisovala internetové prostředí. Třetí kapitola se týkala sociálních sítí. Čtvrtá kapitola se soustředila na rizikové chování na internetu, zejména na kyberšikanu. V závěru teoretické části byla představena pravidla bezpečného chování na internetu a preventivní projekty zaměřené na zvýšení povědomí o bezpečnosti na internetu.

Výzkumná část diplomové práce se zaměřovala na adolescenty ve věku 13–20 let v prostředí internetu. Zjišťovalo se, zda adolescenti, kteří dostávají rady od svých rodičů o tom, jak bezpečně používat internet, používají více způsobů na ochranu svého soukromí na internetu než ti, jejichž rodiče jim takové rady neposkytují, ale na základě výpočtů se hypotéza nepotvrdila. Stejně tak se neprokázalo, že chlapci častěji, než dívky uvádějí, že je pro ně snazší být sami sebou na internetu než při osobním setkání. Na druhé straně však výsledky potvrdily hypotézu, že dívky sdílejí na sociálních sítích více osobních informací než chlapci, stejně jako hypotézu, že adolescenti ve věku 17–20 let více sdílejí své názory a zkušenosti na sociálních sítích než adolescenti ve věku 13–16 let. Výsledky výzkumného šetření také ukazují, že adolescenti používají internet především ke komunikaci s kamarády nebo rodinou. Sociální sítě hrají v životě adolescentů roli. YouTube patří mezi nejoblíbenější sociální síť, zatímco Facebook a X (Twitter) jsou nejméně populární. Na sociálních sítích sdílejí především obsah týkající se jich samotných, přičemž část z nich na sociálních sítích nesdílí nic. V oblasti sdílení osobních informací na sociálních sítích většina respondentů uvádí, že sdílí své jméno. Naopak nejméně z nich se dělí o místo bydliště. Pokud jde o způsoby ochrany soukromí na internetu, respondenti se nejvíce zaměřují na ochranu soukromí prostřednictvím nesdílení hesel s ostatními lidmi. Nejméně uváděným způsobem ochrany soukromí, který respondenti používají, je vyhýbání se komunikace s lidmi, které osobně neznají. V otázce osobního setkávání s lidmi poznanými na sociálních sítích většina adolescentů (59 %) uvedla, že k takovému setkání nedošlo. Výzkum odhalil i důležité aspekty spojené s kyberšikanou. Většina adolescentů se jí sice nedopustila, část však ano (34 %). Ačkoli se jedná o menší část respondentů, i tak je potřeba se v praxi zaměřit na prevenci, která zahrnuje vzdělávání adolescentů o důsledcích jejich chování na internetu. Nejčastěji bylo zaznamenáno vydávání se za jinou osobu prostřednictvím falešného profilu. Motivace ke kyberšikaně nejčastěji pramenila z přesvědčení, že si to oběť zasloužila. Naopak nejméně častou motivací bylo získání

pozornosti od ostatních. Výzkum také zkoumal reakce respondentů po určité době od provedení kyberšikany. Nejčastěji respondenti uvedli, že situaci nijak neřešili a ponechali ji bez povšimnutí.

Provedený výzkum přispěl k lepšímu pochopení chování adolescentů na internetu, avšak existují i další oblasti, které si zaslouží zkoumání. Mezi ně patří rozdíly v chování adolescentů na různých sociálních sítích, jako např. TikTok vs. Instagram, nebo vliv sociálních sítí na sebevědomí a vnímání vlastního těla. Dále by bylo zajímavé zkoumat souvislosti mezi častým srovnáváním se s ostatními na sociálních sítích a výskytem deprese a úzkosti. Dalším důležitým tématem je vliv trendů a výzev na sociálních sítích na chování adolescentů a jejich zapojení do rizikových aktivit. Tímto návrhem se snažím poskytnout komplexnější pohled na problematiku adolescentů na internetu a inspirovat k dalšímu výzkumu v této oblasti. Poznatky z mého výzkumu i z budoucích výzkumů zaměřených na zmíněné oblasti by mohly přispět k vývoji účinnějších preventivních programů a k vytvoření bezpečnějšího online prostředí pro mladé lidi.

## POUŽITÁ LITERATURA

- ACTON, Brian a KOUM, Jan, 2016. Koncové šifrování. *WhatsApp* [online]. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: [https://blog.whatsapp.com/end-to-end-encryption?lang=cs\\_CZ](https://blog.whatsapp.com/end-to-end-encryption?lang=cs_CZ)
- BUREŠOVÁ, Jitka, 2022. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1680-5.
- ČERNÁ, Alena et al., 2013. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, ISBN 978-80-210-6374-7.
- DOLEJŠ, Martin, 2010. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2642-6.
- DOLEJŠ, Martin a OREL, Miroslav, 2017. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5252-4.
- Federal Trade Commission, 1998. *Children's Online Privacy Protection Rule ("COPPA")* [online] [cit. 2024-02-19]. Dostupné z: <https://www.ftc.gov/legal-library/browse/rules/childrens-online-privacy-protection-rule-coppa>
- HINDUJA, Sameer a PATCHIN, Justin W., 2008. Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29 (2), s. 129–156. ISSN 0163–9625.
- CHOMYNOVÁ, Pavla et al., 2022. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice*. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Sekretariát Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí, Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-298-2.
- CHROMÝ, Jakub, 2010. *Kriminalita páchaná na mládeži: aktuální jevy a nová právní úprava v České republice*. Praha: Linde. ISBN 978-80-7201-825-3.
- JURKOVÁ, Kristýna, 2010. *Metodika k prevenci a řešení kyberšikany* [online]. Brno: Pedagogicko-psychologická poradna Brno [cit. 2024-02-19]. Dostupné z: <https://www.sosbites.cz/images/stories/Dokumenty/Kyber%C5%A1ikana.pdf>
- KNOLLOVÁ, Josefína, KŘIVÁNKOVÁ, Kateřina a ŠUTOVÁ, Marijana, 2019. *Průvodce po sociálních sítích*. *Zvolši.info* [online]. [cit. 2025-01-13]. Dostupné z: <https://medialka.elpida.cz/build/files/socsite.pdf>

KNOLLOVÁ, Josefína a ŠUTOVÁ, Marijana, 2021. Sociální sítě a duševní zdraví. *Internetem Bezpečně* [online]. [cit. 2023-12-15]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/socialni-site-a-dusevni-zdravi/>

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

KOPECKÝ, Kamil, 2016. *Kybersikana a její specifika v prostředí systému primární prevence rizikového chování* [online habilitační práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2024-02-24]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/105-kybersikana-a-jeji-specifika-v-prostredi-systemu-primarni-prevence-rizikoveho-chovani/file>

KOPECKÝ, Kamil, 2019. Deep fake – stručný úvod do problematiky. *E-Bezpečí* [online], roč. 4, č. 1, s. 23–25 [cit. 2025-01-30]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/realizani-tym/70-projekt-fake-news/1417-deep-fake-strucny-uvod-do-problematiky>

KOPECKÝ, Kamil, 2021. Netiketa, pravidla slušného chování uživatelů internetu. *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2024-04-17]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/2-uncategorised/2219-netiketa-pravidla-slusneho-chovani-uzivatelu-internetu>

KOPECKÝ, Kamil, 2023. TikTok rizikový je, děti z něj ale neodejdou. *E-Bezpečí* [online], roč. 8, č. 1, s. 36–39 [cit. 2025-01-30]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=3171>

KOPECKÝ, Kamil, 2024. Generativní umělá inteligence výrazně mění náš pohled na informace. Čemu budeme věřit? A jak ovlivní např. volby?. *E-Bezpečí* [online], roč. 9, č. 1, s. 42–46 [cit. 2025-01-30]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/journal/pdf.php?article=3884&>

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

KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI René, 2019. České děti v kybersvětě: Jak se chovají online a co jim hrozí? (výzkumná zpráva). *O2 Chytrá škola* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Centrum prevence rizikové virtuální

komunikace & O2 Czech Republic [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://o2chytraskola.cz/vyzkumy/ceske-deti-v-kybersvete>

KOPECKÝ, Kamil et al., 2020. Rizikové výzvy v on-line prostředí. *Pediatric pro Praxi* [online], 21(2), s. 85–89 [cit. 2025-01-30]. ISSN 1213-0494. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/ped/2020/02/03.pdf>

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a DOBEŠOVÁ, Pavla, 2021. *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5914-1.

KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, 2023. *Sociální síť: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6369-8.

KOVÁŘOVÁ, Pavla, 2019. *Informační bezpečnost žáků základních škol: lekce v knihovnách*. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9270-9.

KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav, 2016. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5595-3.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora et al., 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-3-5.

KUBALA, Lukáš, 2019. Snapchat už nepřináší revoluční novinky, pouze rizika. *E-Bezpečí* [online], roč. 4, č. 1, s. 40–43 [cit. 2025-01-30]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1441>

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

MV ČR, © 2024. Desatero bezpečného chování v online světě. *MV ČR* [online]. [cit. 2024-04-16]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/10-ficur-bezpecneho-chovani-v-onlinu-vnitro-radi-jak-se-chovat-na-socialnich-sitich.aspx>

O2 Chytrá škola, 2019. Bezpečné seznamování online. *O2 Chytrá škola* [online]. [cit. 2025-01-15]. Dostupné z: <https://vyuka.o2chytraskola.cz/clanek/6/bezpecne-seznamovani-online/14455>

O2 Chytrá škola, b. r. O nás. *O2 Chytrá škola* [online]. [cit. 2024-04-22]. Dostupné z: <https://o2chytraskola.cz/o-nas>

- OLWEUS, Dan, 1993. *Bullying at school: what we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishers. ISBN 0-631-19241-7.
- PAHWA, Aashish, 2023. The History Of WhatsApp. *Feedough* [online]. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.feedough.com/history-of-whatsapp/>
- PROCHÁZKA, David, 2012. *SEO: cesta k propagaci vlastního webu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4222-9.
- Safer Internet Centrum, b.r. O nás. *Safer Internet Centrum* [online]. [cit. 2024-04-22]. Dostupné z: <https://www.bezpecnyinternet.cz/cs/o-nas/>
- SHARIFF, Shaheen, 2008. *Cyber-Bullying: Issues and Solutions for the School, the Classroom and the Home*. London: Routledge. ISBN 9780415424912.
- SHERLOCK, Mary a WAGSTAFF, Danielle Leigh, 2019. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture* [online], 8(4), s. 482–490 [cit. 2025-01-30]. ISSN 2689-6567. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fppm0000182>
- SCHUSTER, Beate, 1999. Outsiders at School: The Prevalence of Bullying and its Relation with Social Status. *Group Processes & Intergroup Relations*, 2(2), s. 175-190. ISSN 1368-4302.
- Společně bezpečně, 2021. Proč existují věkové hranice pro vstup na sociální sítě? *Společně bezpečně* [online]. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://www.spolecnebezpecne.cz/aktuality/proc-existuji-vekove-hranice-pro-vstup-na-socialni-site/>
- SUCHÁ, Jaroslava et al., 2024. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Praha: Togga. ISBN 978-80-7476-338-0.
- SULER, John, 2004. The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(3), s. 321–326. ISSN 1094–9313.
- SULER, John, 2023. Adolescents in cyberspace. In: SULER, John. *The Psychology of Cyberspace: The Classic Text* [online]. [cit. 2024–03–22], s. 131–138. Dostupné z: <https://www.johnsuler.com/pdfs/psyber.pdf>

- SUMMERS, Chris, 2005. Feral pack who thrived on violence. *BBC News* [online]. [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: [http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_news/4410462.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4410462.stm)
- SUTTON, Jon, SMITH, Peter a SWETTENHAM, John, 1999. Social cognition and bullying: Social inadequacy or skilled manipulation? *The British Journal of Developmental Psychology* [online], 17 (3), s. 435–450 [cit. 2025-01-30]. eISSN 2044- 835X. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/218727848?sourcetype=Scholarly%20Journals>
- SZOTKOWSKI, René, KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, 2013. *Nebezpečí internetové komunikace IV*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3911-2.
- SZOTKOWSKI, René, KOPECKÝ, Kamil a DOBEŠOVÁ, Pavla, 2020. *Sexting u českých dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5793-2.
- ŠIRŮČKOVÁ, Michaela, 2012. Rizikové chování. In: MIOVSKÝ, Michal et al. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, s. 127–132. ISBN 978-80-87258-89-7.
- ŠMAHAJ, Jan, 2014. *Kyberšikana jako společenský problém: Cyberbullying as a social problem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4227-3.
- ŠMAHEL, David, 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-360-1.
- The Center for Countering Digital Hate, 2022. *Deadly by Design: TikTok pushes harmful content promoting eating disorders and self-harm into young users' feeds* [online]. [cit. 2025-01-10]. Dostupné z: [https://counterhate.com/wp-content/uploads/2022/12/CCDH-Deadly-by-Design\\_120922.pdf](https://counterhate.com/wp-content/uploads/2022/12/CCDH-Deadly-by-Design_120922.pdf)
- TREADAWAY, Chris a SMITH, Mari, 2011. *Marketing na Facebooku: výukový kurz*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3337-8.
- TRÉDEZ, Emmanuel, 2018. *Sociální sítě – a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Praha: Svojtka & Co. ISBN 978-80-256-2416-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, přepracované a doplněné. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VAŠUTOVÁ, Maria et al., 2010. *Proměny šikany ve světě nových médií*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7368-858-5.

VYBÍRAL, Zbyněk, 2002. Výzkum disinhibice u mladých uživatelů chatu. In: PLAŇAVA, Ivo a PILÁT, Milan. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. Brno: Barrister & Principal, s. 275–288. ISBN 80-86598-36-5.

VYBÍRAL, Zbyněk, 2009. *Psychologie komunikace*. Vydání druhé. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-387-1.

WhatsApp Messenger, 2025. Informace o aplikaci. *Google Play* [online]. [cit. 2025-01-27]. Dostupné z: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.whatsapp&hl=cs&gl=US>

# PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník.....	69
---------------------------	----

# PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK

Milí studenti,

jmenuji se Adriana Vaněčková a studuji na Univerzitě Pardubice. Ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce s názvem *Adolescenti v prostředí internetu*.

Tento dotazník je určen pro osoby ve věku 13 až 20 let, které používají internet. **Jeho vyplnění je zcela anonymní a zabere vám maximálně 15 minut.** Vaše odpovědi budou použity pouze pro účely výzkumu v rámci mé diplomové práce.

Předem Vám velmi děkuji za Váš čas a ochotu zapojit se do výzkumu a přispět svými zkušenostmi.

**1) Jaké je tvoje pohlaví?**

- a) Muž
- b) Žena

**2) Kolik ti je let?**

- a) 13–16 let
- b) 17–20 let

**3) K čemu používáš internet? (Lze zakroužkovat více možností)**

- a) Na komunikaci s kamarády nebo rodinou
- b) Na seznamování s novými lidmi
- c) Na používání sociálních sítí
- d) Na hraní her
- e) Na sledování videí/filmů/seriálů
- f) Na poslouchání hudby
- g) Na hledání informací
- h) Na práci s umělou inteligencí (AI)
- i) Na plnění úkolů do školy
- j) Ke čtení nebo sledování zpráv
- k) Na online nákupy
- l) Jiné (Napiš): \_\_\_\_\_

**4) Jaké sociální sítě používáš? (Lze zakroužkovat více možností)**

- a) Facebook
- b) Facebook Messenger
- c) Instagram
- d) YouTube
- e) TikTok
- f) WhatsApp
- g) X (Twitter)
- h) Snapchat

- i) Žádné nepoužívám
- j) Jiné (Napiš): \_\_\_\_\_

**5) Jaký obsah sdílíš na sociálních sítích? (Lze zakroužkovat více možností)**

- a) Obsah týkající se mě (fotky, videa atd.)
- b) Obsah týkající se mé rodiny (fotky, videa atd.)
- c) Obsah týkající se mých přátel (fotky, videa atd.)
- d) Své myšlenky, pocity
- e) Své názory, zkušenosti
- f) Zábavná videa nebo obrázky, které mě pobavily
- g) Tipy nebo návody (např. herní tipy)
- h) Nic nesdílím
- i) Jiný obsah (Napiš): \_\_\_\_\_

**6) Jaké informace o sobě sdílíš na sociálních sítích? (Lze zakroužkovat více možností)**

- a) Jméno
- b) Věk
- c) Datum narození
- d) Místo bydliště
- e) Telefonní číslo
- f) Místo, kde právě jsem (aktuální poloha)
- g) Zájmy (co mě baví)
- h) Žádné nesdílím
- i) Jiné (Napiš): \_\_\_\_\_

**7) Jakým způsobem si chráníš své soukromí na internetu? (Lze zakroužkovat více možností)**

- a) Předtím než něco sdílím si vše dobře promyslím – uvědomuji si, že každý příspěvek může mít dlouhodobé následky
- b) Nastavuji své účty na sociálních sítích tak, aby mé příspěvky viděli pouze lidé, které mám v seznamu přátel
- c) Nepřidávám si do seznamu přátel lidi, které osobně neznám
- d) Nekomunikuji s lidmi, které neznám osobně
- e) Nesdílím osobní údaje – například místo bydliště, datum narození, věk nebo telefonní číslo
- f) Nesdílím fotografie, které by mohly být zneužity
- g) Používám silná hesla – kombinace velkých a malých písmen, čísel a speciálních znaků, aby bylo těžké je uhádnout
- h) Nikdy nesdílím svá hesla s ostatními lidmi
- i) Jiný způsob (napiš jaký): \_\_\_\_\_

**8) Pociťuješ ve většině případů, že je pro tebe snazší být sám/sama sebou na internetu než při osobním setkání?**

- a) Ano
- b) Ne

- 9) Setkal/a ses někdy osobně s někým, koho jsi předtím znal/a jen ze sociálních sítí?
- Ano
  - Ne
- 10) Jak se tvůj rodič zapojuje do toho, co děláš na internetu? (Lze zakroužkovat více možností)
- Pomáhá mi, když mě na internetu něco trápí, štvě nebo obtěžuje
  - Radí mi, jak bezpečně používat internet
  - Mluví se mnou o tom, co na internetu dělám
  - Mluvíme spolu o trendech a věcech, které se dějí na internetu
  - Kontroluje, co dělám na internetu, aby mě chránil/a
  - Omezuje mě v používání sociálních sítí (některé mi zakazuje nebo mi omezuje čas, který na nich mohu trávit)
  - Nezapojuje se
- 11) Jaké věci jsi zažil/a na internetu? (Lze zakroužkovat více možností)
- Šířil/a jsem o někom něco nepravdivého
  - Vyloučil/a jsem někoho z internetové skupiny, i když tam chtěl/a nebo měl/a patřit
  - Poslal/a jsem někomu sexuální zprávy (slova, obrázky nebo videa s nahotou), aniž bych věděl/a, jestli má o to zájem
  - Poslal/a jsem někomu opakovaně zprávy, které mu mohly být nepříjemné
  - Vytvořil/a jsem falešný profil a předstíral/a, že jsem někdo jiný
  - Napsal/a jsem někomu, aby udělal/a něco, co nechtěl/a, protože jsem mu dal/a najevo, že by to mohlo mít následky
  - Zveřejnil/a jsem intimní fotky někoho jiného bez jeho souhlasu
  - Zveřejnil/a jsem osobní informace o někom jiném (např. adresu, soukromé zprávy, telefonní číslo) bez jeho souhlasu
  - Nic z uvedeného jsem nezažil/a → Na otázku č. 12 a 13 neodpovídej
- 12) Co tě k tomu vedlo? (Lze zakroužkovat více možností)
- Dotyčný/á si to zasloužil/a
  - Chtěl/a jsem se dotyčnému/dotyčné za něco pomstít
  - Myslel/a jsem si, že to bude vtipné, legrační
  - Chtěl/a jsem získat pozornost od ostatních lidí
  - Chtěl/a jsem se cítit lépe, tak jsem to udělal/a
  - Řekl/a jsem si, že se to děje online, takže to není realita/není to skutečné
  - Jiný důvod, napiš jaký: \_\_\_\_\_
- 13) Jak ses zachoval/a po uplynutí nějaké doby od situace, které jsi označil/a v otázce č. 11? (Lze zakroužkovat více možností)
- Omluvil/a jsem se osobě, které se to týkalo
  - Řekl/a jsem někomu o tom, co jsem udělal/a (např. rodičům, učitelům, kamarádům)
  - Pokračoval/a jsem v tom, co jsem dělal/a
  - Zablokoval/a jsem osobu, které jsem ublížil/a
  - Uvědomil/a jsem si, co jsem udělal/a, a proto se snažím změnit své chování na internetu
  - Neudělal/a jsem nic a situaci jsem nechal/a být
  - Jinak (napiš jak): \_\_\_\_\_