

# Kyberšikanovanie adolescentov v kontexte zvládania zát'aže

## *Adolescent Cyberbullying in Coping with Stressful situations*

Jana Plavnická<sup>46</sup>, Magdaléna Halachová<sup>47</sup>

---

### Abstrakt

*Príspevok sa zameriava na zvládanie zát'aže adolescentov, študentov stredných škôl v kontexte kyberšikanovania. Primárne je orientovaný na zisťovanie rozdielov v stratégiách zvládania medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými adolescentmi ako i medzi obeťami a agresormi kyberšikanovania. Sekundárne sa orientuje na technické stratégie zvládania kyberšikanovania. Výsledky preukazujú rozdiely v jednotlivých zložkách stratégií zvládania medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými adolescentmi, rovnako aj medzi obeťami a agresormi kyberšikanovania.*

**Kľúčové slová:** Kyberšikanovanie. Adolescencia. Zvládanie zát'ažových situácií.

### Abstract

*This article focuses on examination of coping with stress in adolescents, high school students in the context of cyberbullying. Its primary aims are finding the differences between coping strategies of cyberbullying victim and non-victim adolescents, and between victims and aggressors of cyberbullying. Secondly it focuses on technical strategies of coping with cyberbullying. The results are showing differences in individual components of coping strategies between cyberbullying victim and non-victim adolescents as well as between victims and aggressors of cyberbullying.*

**Keywords:** Cyberbullying. Adolescence. Dealing with stressful situations.

---

## Úvod

Nevyhnutnosť progresu v informačno-komunikačných technológiách súčasnej modernej spoločnosti je nepopierateľnou skutočnosťou. Rýchle a komfortné sprístupňovanie technológií so sebou prináša samozrejme mnoho pozitívnych aspektov, avšak aj negatívnych vplyvov. Jedným z dôsledkov týchto negatívnych vplyvov je čoraz častejšie trávenie času vo virtuálnom prostredí, v ktorom vďaka anonymite a nevytýčeným normám správania sa, dochádza k vzniku rôznych patológií. Za takúto patológiu možno považovať problém kyberšikanovania. Kyberšikanovanie predstavuje zát'ažovú situáciu, pri ktorej dôležitú úlohu zohráva špecifickosť jej zvládania, hlavne v období adolescencie, kedy vývin osobnosti ešte nie je ucelený. Vo vzťahu ku kyberšikanovaniu tvoria preto adolescenti ohrozenú skupinu, u ktorej je potrebné orientovať pozornosť na zvyšovanie účinných stratégií zvládania s dôrazom na efektívne zvládnutie tejto zát'ažovej situácie.

---

<sup>46</sup> Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce; e-mailová adresa: [j.plavnicka@gmail.com](mailto:j.plavnicka@gmail.com)

<sup>47</sup> Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce; e-mailová adresa: [magdalena.halachova@gmail.com](mailto:magdalena.halachova@gmail.com)

## 1. Kyberšikanovanie

Kyberšikanovanie, ako novodobá forma šikanovania realizovaná v rámci virtuálneho priestoru, využíva so zámerom dosiahnutia svojho cieľa najrôznejšie formy a prostriedky. V súvislosti s touto skutočnosťou formuluje definíciu kyberšikanovania Kopecký (2007, in: Hollá 2010, s. 10), ktorý uvádza, že ide o „šikanovanie a ponižovanie jednotlivcov alebo skupín formou osobných útokov uskutočňovaných prostredníctvom kanálov elektronickej komunikácie, ako je napríklad e-mail, rýchle správy alebo krátke textové správy (SMS)“. Podľa Dehuea (2008, in: Halachová, Žiaková 2013, s. 33) „je kyberšikanovanie trýznením, hrozbami, obťažovaním, ponižovaním, strápňovaním alebo inými útokmi medzi mladistvými. Má rovnaké charakteristiky ako nepriame tradičné šikanovanie, ktoré sa deje opakovane, zahŕňa psychické násilie a je zámerné.“

Kyberšikanovanie môže mať rôzne dôsledky ako pri obeti, tak aj u agresora. Pri obetiach ide najčastejšie o dôsledky emocionálneho charakteru, ktoré možno rozdeliť na krátkodobé a dlhodobé. Ku *krátkodobým* Hollá (2013) zaraďuje úzkosti, nízke sebavedomie, psychosomatické problémy, suicidálne myšlienky, depresie, poškodenie fyzického zdravia. *Dlhodobé dôsledky* sa prejavujú vysokou mierou depresie, neuroticizmom v dospelosti, nezabudnuteľné spomienky či zážitky, patologický perfekcionizmus. „Obete, ktoré zažili online útok, prežívajú sociálnu izoláciu, čo vedie k fyzickej a psychickej ujme, strate sebaúcty, pocitom hanby a úzkosti“ (Hollá 2013, s. 58). K psychologickým dôsledkom kyberšikanovania zaraďuje Šmahaj (2014) aj poruchy spánku, psychickú nestabilitu, zníženú frustračnú toleranciu, zmena self-konceptu, skratové správanie, posttraumatickú stresovú poruchu, impulzívne správanie, neurotické problémy a bezdôvodná agresivitu. Elektronické šikanovanie nepochybne prináša aj sociálne dôsledky, kde zaraďujeme fiktívnu a vymyslenú identitu e-agresora. Môže ísť napríklad o osamelosť, absencie v škole, sociálna izolácia, zhoršené študijné výsledky, úteky z domu, užívanie rôznych látok alebo o sociálnu úzkosť či odmietanie sociálnej komunikácie (Hollá 2013). U agresorov sa dôsledky kyberšikanovania týkajú rovnakých oblastí ako u obetí. Sourander (2000, in: Černá a kol. 2013) hovorí o následkoch v psychosomatickej oblasti, problémy v interpersonálnych vzťahoch, neschopnosť koncentrácie, zhoršený školský prospech, časté absencie v škole, zvýšená miera delikventného správania či zneužívanie návykových látok.

## 2. Zvládanie záťažových situácií

Elektronické šikanovanie predstavuje pre jednotlivých účastníkov záťažovú situáciu, ktorú je potrebné účinne zvládnuť. V súvislosti možno hovoriť o copingu, ktorý Křivohlavý (1994) popisuje ako snahu tolerovať a riadiť, či redukovať vonkajšie a vnútorné požiadavky, ktoré sú na človeka kladené a ktoré pre neho môžu byť veľmi zaťažujúce. Cieľom copingu je predovšetkým znižovanie úrovne činiteľov ohrozujúcich jednotlivca v strese, tolerancia k nepríjemným skutočnostiam, zachovanie pozitívneho sebaobrazu a duševnej rovnováhy, pokračovanie v sociálnych interakciách s druhými ľuďmi (Křivohlavý 2001). Všeobecne možno rozlišovať extrapersonálne zdroje zvládania, ktoré sa vzťahujú k jednotlivcovi (napríklad finančné zdroje, sociálna opora) a intrapersonálne zdroje, ktoré predstavujú vlastnosti osobnosti, zručnosti a schopnosti daného jednotlivca (Lazarus, Folkman 1984; Stroebe, Stroebe 1987; Cohen, Edwards 1989, in: Kebza 2005).

Zvládnutie záťažových situácií vyžaduje od jednotlivca disponovanie stratégiami zvládania. Baumgartner (2001) uvádza stratégie zvládania, medzi ktoré patria stratégie

zamerané na problém, emócie a orientácia na únik, ktoré k predchádzajúcim dvom pridal Lazarus a Folkmanová. Snaha o pôsobenie a modifikáciu svojho prostredia je cieľom **stratégií zvládania zameraných na problém**. Tieto stratégie obsahujú rôzne prejavy správania, napríklad analyzovanie problému a zostavenie plánu jeho riešenia či aktívne konanie. **Stratégie zamerané na emócie** sú orientované na ovplyvňovanie emocionálnych reakcií na dané ťažkosti, ktoré jednotlivec prežíva a modifikovať ich tak, aby jednotlivec prijal danú situáciu primeranejším spôsobom. Tieto stratégie zahŕňajú expresívnu interpretáciu pocitov, prijatie danej situácie, tiež popieranie.

### **2.1 Stratégie zvládania kyberšikanovania**

Virtuálne prostredie je špecifickým prostredím a je ťažké zaradiť stratégie zvládania kyberšikanovania do už existujúcich kategórií. Černá (2013) uvádza nasledujúce oblasti stratégií vyrovnávania sa s kyberšikanovaním. Oblasť **technicky zameraných stratégií** predstavuje riešenie elektronického šikanovania prostredníctvom technologických prostriedkov. Ide o spôsoby riešenia ako napríklad nahlásenie problému, zmeny v nastaveniach súkromia (zabezpečenie schránky elektronickej pošty, blokovanie konkrétnych používateľov). Ďalšiu oblasť predstavuje **vyhýbanie sa a ignorácia**, ktorých cieľom je vyhnúť sa e-agresorovi a celej situácii. Môže ísť o konkrétne konanie, ako napríklad vyhýbanie sa agresorovi v školskom prostredí, odstraňovanie správ na internete a pod., ale taktiež sa môže jednať o ignorovanie útočníka. Oblasť **oddelenia online a offline sveta** možno chápať ako presvedčenie obete, že e-agresor by sa v reálnom svete takto nesprával, čo avšak neznamená, že šikanovanie vo virtuálnom prostredí je odpustiteľné. **Kognitívne prerámovanie** predstavuje schopnosť zmeniť uhol pohľadu. Patrí sem znehodnocovanie e-agresora či jeho znevažovanie a pod. Zaraďujú sa tu aj situácie, pri ktorom obeť dospeje k rozhodnutiu, že sa kvôli správaniu útočníka nebude trápiť, pretože daná situácia nie je pre ňu závažná. K stratégiám **odplaty** patria online a offline aktivity zamerané na pomstu útočníkovi. **Priama konfrontácia s útočníkom** je stratégiou zameranou na vysvetlenie a vyjasnenie situácie tvárou v tvár. Poslednou stratégiou je **vyhľadávanie sociálnej opory**, kedy sa obeť zverí niekomu ďalšiemu a tento človek sa pre ňu môže stať zdrojom sociálnej opory.

Stratégie zvládania elektronického šikanovania delí Perren et al. (2012, in: Machackova et al. 2013) vo svojej štúdií na *stratégie orientované smerom k e-agresorovi*, kde možno zaradiť napríklad odplatu, *stratégie orientované na ignoráciu e-agresora*, *stratégie zamerané na emocionálnu podporu* od učiteľov, priateľov či iných dospelých alebo od externých inštitúcií a na *stratégie orientované na konkrétne technické riešenia*, teda ne-copingové stratégie zvládania kyberšikanovania (napríklad zmena či zrušenie účtu, blokovanie e-agresora).

## **3. Výskum**

Elektronické šikanovanie je novodobým fenoménom, ktorý vďaka pokroku v informačno-komunikačných technológiách expanduje. Je preto nepochybne dôležité vyzdvihnúť potrebu zvyšovania efektívnych stratégií zvládania, ktoré prispievajú k uľahčeniu zvládania záťažovej situácie, ktorou kyberšikanovanie rozhodne je. Preto bolo cieľom autorského výskumu primárne zisťovanie rozdielov v stratégiách zvládania záťažových situácií medzi agresormi a obeťami kyberšikanovania a medzi kyberšikanovanými a nekyberšikanovanými respondentmi a sekundárne zisťovanie stratégií ovplyvňujúcich kyberšikanovanie zo strany obetí.

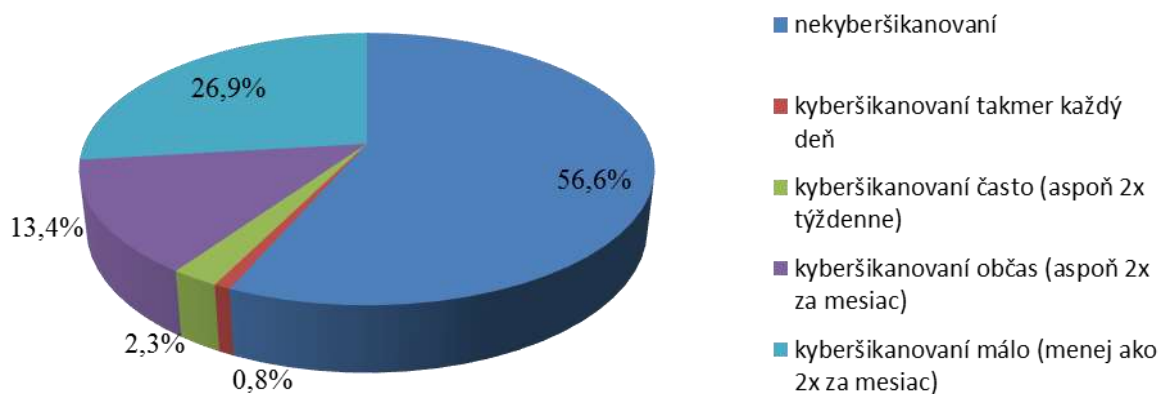
### 3.1 Výskumná vzorka

Výskumná vzorka pozostávala z 350 respondentov, študentov stredných škôl s humanitným a technickým zameraním štúdia. Výskumu sa zúčastnilo 189 mužov a 161 žien. Rozdelenie respondentov podľa rodu a zamerania štúdia uvádza Tab. č. 1. Výber výskumnej vzorky prebiehal zámerným nenáhodným spôsobom.

Tab. č. 1 - rozdelenie respondentov podľa rodu a zamerania štúdia

Zameranie štúdia	Muži	Ženy	Σ
Humanitné	86	89	175
Technické	103	72	175
Σ	189	161	350

Výskumná vzorka bola taktiež rozdelená na kyberšikanovaných a nekyberšikanovaných respondentov. Za kyberšikanovaných boli považovaní tí respondenti, ktorí sa subjektívne za kyberšikanovaných považovali. Rozdelenie uvádza Graf č. 1.



Graf č. 1 - rozdelenie výskumnej vzorky na základe frekvencie kyberšikanovania

### 3.2 Výskumné metódy

Ako výskumný nástroj bol zvolený štandardizovaný dotazník *Stratégií zvládania záťaže SVF 78* (Stressverarbeitungsfragebogen), ktorý zostavili Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová v roku 2002 a ktorý preložil Švancara v roku 2003. Pozostáva zo 78 položiek, ktoré opisujú spôsoby ako možno reagovať v situáciách, v ktorých sa jedinec cíti vnútorne rozrušený či vyvedený z miery. Jednotlivé položky sú rozdelené do 13 subtestov: Podhodnotenie (prisudzovanie nižšej miery stresu), Odmietanie viny (zdôrazňovanie inej ako vlastnej zodpovednosti), Odklon (odklon od činností, ktoré predstavujú záťaž), Náhradné uspokojenie (predstavuje obrátenie sa ku kladným situáciám), Kontrola situácie (analyzovanie situácií, plánovanie a realizácia kontroly, riešenie problémov), Kontrola reakcií (zaistenie a udržanie kontroly nad vlastnými reakciami), Pozitívna sebainstrukcia (prisudzovanie vlastnej kompetentnosti a schopnosti kontroly), Potreba sociálnej opory (pranie pomoci, rozhovoru, sociálnej opory), Vyhýbanie sa (vyhnutie sa záťažovým situáciám), Úniková tendencia (sklon k úniku zo záťažovej situácie), Perseverácia (neschopnosť kognitívneho odpútania sa od záťaže), Rezignácia (vzdanie sa pocitu beznádeje a bezmocnosti) a Sebaobviňovanie (pripísanie záťažovej situácie vlastnému nesprávnemu správaniu). Reliabilita v pôvodnom dotazníku mala hodnotu 0,80 a v autorskom 0,92. Dotazník bol doplnený o otázky týkajúce sa technicky zameraných stratégií zvládania kyberšikanovania,

otázky zamerané na sociálneho pracovníka a o demografické otázky. Údaje boli analyzované prostredníctvom programu IBM SPSS Statistics 16 s využitím induktívnej štatistiky. Na základe nerovnomernej distribúcie dát bol použitý Mann-Whitneyho U-Test a Spearmanov korelačný koeficient.

### 3.3 Vybrané výsledky výskumu

Autorský výskum skúmal rozdiely v stratégiách zvládania medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými respondentmi. Signifikantné rozdiely sa potvrdili v nasledujúcich subtestoch, ktoré zobrazuje Tab. č. 2.

Tab. č. 2 - Mann-Whitneyho U-test - rozdiely v stratégiách zvládania medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými respondentmi

		n	X	Z	p(α)
Kontrola situácie	kyberšikanovaní	119	195,39	-2,648	0,008**
	ne-kyberšikanovaní	231	165,25		
Pozitívna sebainštrukcia	kyberšikanovaní	119	201,66	-3,617	<0,001***
	ne-kyberšikanovaní	231	160,57		
Vyhýbanie sa	kyberšikanovaní	119	191,03	-2,289	0,022*
	ne-kyberšikanovaní	231	165,11		

V subteste *Kontrola situácie* kyberšikanovaní respondenti dosahovali vyššie skóre ako ne-kyberšikanovaní. Predpokladáme, že tento výsledok ovplyvnila skutočnosť vlastného uvedomenia si, že ich činnosť realizovaná vo virtuálnom prostredí bola riziková. Práve preto sa domnievame, že sa snažia do budúcnosti viac kontrolovať svoje aktivity, ktoré na internete realizujú, aby sa v budúcnosti vyhli podobnej situácii. Signifikantné rozdiely sa taktiež potvrdili v subteste *Pozitívna sebainštrukcia*, kde kyberšikanovaní respondenti dosiahli vyššie skóre ako ne-kyberšikanovaní. Predpokladáme, že tento výsledok odrážal automotiváciu kyberšikanovaných respondentov k tomu, že záťažovú situáciu, ktorú už raz zvládli, zvládnu znovu v prípade jej opätovného vzniku. Z analýzy údajov vyplynuli signifikantné rozdiely aj v subteste *Vyhýbanie sa*, kde taktiež kyberšikanovaní respondenti dosahovali vyššie skóre. Predpokladáme, že tomu tak bolo na základe vyhýbania sa kyberšikanovaných respondentov tomu, aby sa do takej záťažovej situácie viac nedostali. Považujeme za dôležité zdôrazniť, že vyhýbanie sa kyberšikanovaných respondentov je významné v prípade, ak ide o vyhýbanie sa rizikovým situáciám.

Autorský výskum zisťoval aj rozdiely v stratégiách zvládania medzi agresormi a obeťami kyberšikanovania. Signifikantné rozdiely boli potvrdené, okrem vyššie spomínaných subtestov, aj v subteste *Odklon* a v subteste *Kontrola reakcií*. Výsledky uvádza Tab. č. 3.

Tab. č. 3 - Mann-Whitneyho U-test - rozdiely v stratégiách zvládania medzi agresormi a obeťami kyberšikanovania

		n	X	Z	p(α)
Odklon	obeť	119	94,44	-2,003	0,045*
	agresor	55	78,13		
Kontrola reakcií	obeť	119	95,93	-2,375	0,018*
	agresor	55	76,53		

Analýza údajov v subteste *Odklon* preukázala, že obeť kyberšikanovania dosahovali vyššie skóre ako agresori. Predpokladáme, že tento výsledok pravdepodobne ovplyvnila snaha obeť kyberšikanovania pozitívne zmeniť danú situáciu. Výsledok taktiež poukazuje na skutočnosť, že agresor nie je schopný odvrátiť psychickú záťaž v takej miere ako obeť

a možno práve to, je dôvodom prečo agresori obete kyberšikanujú. V subteste *Kontrola reakcií* boli takisto potvrdené významné rozdiely. Ako možno vidieť v Tabuľke 3, obeť dosahovali vyššie skóre ako agresori. Predpokladáme, že tomu tak bolo z dôvodu väčšej snahy zo strany obetí zaistiť a udržať kontrolu nad vlastnými reakciami, ktoré by mohli eskalovať kyberšikanovanie. Naopak u agresorov, ktorí dosahovali nižšie skóre predpokladáme nižšiu schopnosť zaistenia a udržania kontroly nad vlastnými reakciami, čo mohlo byť dôvodom kyberšikanovania.

Medzi ďalšie zistenia autorského výskumu možno zaradiť vysoko významný negatívny slabý vzťah medzi rozhovormi s rodičmi a negatívnymi stratégiami u obetí kyberšikanovania. Výsledky teda poukazujú na skutočnosť, že čím menej sa kyberšikanovaní jednotlivci rozprávajú s rodičmi o svojich problémoch, známkach atď., tým viac využívajú negatívne stratégie zvládania záťaže. Práve negatívne stratégie sa podieľajú na obtiažnejšom zvládnutí situácie, ktorá predstavuje záťaž. Nadväzujúc na preukázanú súvislosť, je potrebné, aby sa rodičia rozprávali so svojimi deťmi vo vyššej miere, čo môže prispieť k budovaniu pozitívnych stratégií zvládania záťaže a ich využitím ľahšie zvládnuť kyberšikanovanie. Významný pozitívny stredne silný vzťah bol potvrdený medzi rozhovormi s rodičmi a technicky zameranými stratégiami zvládania kyberšikanovania a teda možno konštatovať, že čím viac sa kyberšikanovaní respondenti rozprávajú s rodičmi, tým majú vyššie technicky zamerané stratégie zvládania kyberšikanovania. Predpokladáme, že tento výsledok bol ovplyvnený skutočnosťou, že rodičia v rámci rozhovorov s respondentmi poukazujú na efektívne stratégie v prípade akéhokoľvek obťažovania vo virtuálnom prostredí. Výsledky sú uvedené v Tab. č. 4.

Tab. č. 4 - Spearmanov korelačný koeficient - vzťah medzi rozprávaním sa s rodičmi a negatívnymi stratégiami a technicky zameranými stratégiami

Rozhovory s rodičmi	Kyberšikanovaní		Negatívne stratégie	Technicky zamerané stratégie
		r	-0,186	0,410
	p(α)	0,001**	0,026*	

## Diskusia a záver

Nasledujúca časť predstavuje komparáciu realizovaného výskumu s výskumami iných autorov zaoberajúcich sa rovnakou resp. podobnou problematikou. Autorský výskum možno porovnať s výskumom Šléglovej a Černej (2011). V autorskom výskume boli potvrdené významné rozdiely v subteste *Vyhýbanie* sa medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými respondentmi s dosiahnutím vyššieho skóre u kyberšikanovaných respondentov. Z výskumnej vzorky spomínaných autoriek tvorenej 14 respondentmi sa vyhýbanie preukázalo iba u troch respondentov a to aktivitami ako: neodpovedanie na správy, mazanie správ, blokovanie, nechodenie na webové stránky, kde kyberšikanovanie prebiehalo.

Významné rozdiely boli potvrdené v subteste *Pozitívna sebainštrukcia* medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými respondentmi v autorskom výskume. Na základe preukázaných významných rozdielov boli skúmané vzťahy medzi Pozitívnou sebainštrukciou a sociálnou oporou u obetí kyberšikanovania. Potvrdil sa významný pozitívny slabý vzťah ( $r = 0,247$ ;  $p = 0,007$ ) medzi uvedenými premennými. Tieto výsledky

možno komparovať s výsledkami výskumu Kokkinosa et al., ktorý bol realizovaný v roku 2013. V rámci tohto výskumu sa potvrdil signifikantný pozitívny slabý vzťah ( $r = 0,120$ ) medzi Sociálnou oporou a pozitívnou sebainštrukciou. Možno teda povedať, že so zvyšujúcou sa sociálnou oporou kyberšikanovaných respondentov sa zvyšuje aj ich pozitívna sebainštrukcia, v rámci ktorej sa snažia sami seba vnútorne motivovať k zvládnutiu kyberšikanovania.

Z analýzy výsledkov autorského výskumu sa preukázali nasledujúce technicky zamerané stratégie, ktoré respondenti označovali najčastejšie: nenavštevovanie webovej stránky, kde došlo ku kyberšikanovaniu (19,1%), zablokovanie agresora (17,7%) a nereagovanie na správy od agresora (17,1%). Uvedené výsledky možno porovnať s výsledkami výskumu Schenka a Fremouwa (in: Nixon 2014), ktorí taktiež skúmali stratégie zvládania kyberšikanovania, ktoré poukazujú na to, že najčastejšie vyskytujúce sa stratégie boli: povedanie agresorovi kyberšikanovania, aby prestal, vyhýbanie sa, pomsta a izolácia od sociálneho prostredia. V autorskom výskume v subteste Vyhýbanie sa boli zistené signifikantné rozdiely medzi kyberšikanovanými a ne-kyberšikanovanými respondentmi, pričom kyberšikanovaní respondenti dosahovali vyššie skóre.

Ako už bolo spomenuté, kyberšikanovanie môže mať na jednotlivých účastníkov rôzne dôsledky. Predstavuje teda situáciu, ktorá vplýva na jednotlivca v rôznej miere a preto je potrebné sa s touto záťažovou situáciou adekvátne vyrovnáť. Práve preto vyvstáva potreba zvyšovania pozitívnych stratégií zvládania, ktoré napomáhajú účinnejšiemu zvládnutiu elektronického šikanovania prostredníctvom pôsobenia školského sociálneho pracovníka. Je dôležité, aby tento profesionál pôsobil v oblasti prevencie kyberšikanovania na všetkých úrovniach, a to realizáciou sociálno-psychologických výcvikov či nácvikov sociálnych spôsobilostí orientovaných na zvyšovanie stratégií zvládania. Je dôležité, aby školský sociálny pracovník pôsobil aj ako zdroj sociálnej opory, ale zároveň aj pomáhal vytvárať a udržiavať siete sociálnej opory adolescentov, ktoré pomáhajú ľahšiemu zvládaniu záťažových situácií. Namiesto je aj pôsobenie školského sociálneho pracovníka v oblasti intervencie pri realizácii sociálneho poradenstva, ale aj dištančného poradenstva či realizáciou socioterapie. V neposlednom rade je pri riešení kyberšikanovania potrebná spolupráca rovesníkov, priateľov, rodičov, učiteľov, ale aj odborníkov z oblasti psychológie, práva, polície, sociálno-právnej ochrany a sociálnej kurately a takisto spolupráca so školami.

## Zoznam bibliografických odkazov

- BAUMGARTNER, František, 2011. Zvládanie stresu - coping. In: I. VÝROST a I. SLAMĚNIK, eds. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, s. 191 - 208. ISBN 80-247-0042-5.
- ČERNÁ, Alena, 2013. Strategie zvládání kyberšikany. In: A. ČERNÁ et al., ed. *Kyberšikana. Průvodce novým fenoménem*. České Budejovice: Grada Publishing, s. 105 - 122. ISBN 978-80-247-4577-0.
- DĚDKOVÁ, Lenka a Hana MACHÁČKOVÁ, 2013. Dopady kyberšikany. In: A. ČERNÁ et al., ed. *Kyberšikana. Průvodce novým fenoménem*. České Budejovice: Grada Publishing, s. 83 - 104. ISBN 978-80-247-4577-0.
- HALACHOVÁ Magdaléna a Eva ŽIAKOVÁ, 2013. Kyberšikanovanie – novodobý sociálny problém. In: *Výskum v sociálnych vedách: zborník príspevkov z III. Doktorandskej konferencie konanej 9. novembra 2012 v Prešove*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 33-40. ISBN 9788055508016.
- HOLLÁ, Katarína, 2010. *Elektronické šikanovanie – nová forma agresie*. Bratislava: Iris. ISBN 978-80-8925-658-7.
- HOLLÁ, Katarína, 2013. *Kyberšikana*. Bratislava: IRIS. ISBN 978-80-8153-011-1.
- KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.
- KOKKINOS, Constantinos et al., 2013. Cyber-Bullying, Personality and Coping among Pre-Adolescents. In: *International Journal of CyberBehavior, Psychology and Learning* [online]. 3(4) [cit.2016-03-13]. Dostupné na internete: [http://www.academia.edu/6409722/CyberBullying\\_Personality\\_and\\_Coping\\_among\\_Pre-Adolescents](http://www.academia.edu/6409722/CyberBullying_Personality_and_Coping_among_Pre-Adolescents)
- KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ, 2010. *Rizika virtuální komunikace. Příručka pro učitele a rodiče*. Olomouc: Net University. ISBN 978-80-254-7866-0.
- KREJČÍ, Veronika, 2010. *Kyberšikana. Kybernetická šikana*. Olomouc: Net University. ISBN 978-80-254-7791-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada-Avicenum. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- MACHACKOVA, Hana et al., 2013. Effectiveness of coping strategies for victim of cyberbullying. In *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. [online]. ISSN 1802-7962 [cit.2016-11-09]. Dostupné na internete: <<http://cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2014012101>>.
- MACHÁČKOVÁ, Hana, Alena ČERNÁ, Lenka DĚDKOVÁ, Anna ŠEVČÍKOVÁ, Eva BLAŽKOVÁ, 2012. *Online obtěžování a kyberšikana*. [online]. Brno: Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny. [cit.2015-10-09]. Dostupné na internete: <[http://www.cyberpsychology.eu/team/storage/2012MachackovaOnline\\_obtezovani\\_a\\_kybersikana.pdf](http://www.cyberpsychology.eu/team/storage/2012MachackovaOnline_obtezovani_a_kybersikana.pdf)>.
- NIXON, Charisse, 2014. Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. In: *Adolesc Health Med Ther*. 14(5), pp. 143-158. ISSN 1179-318X.
- ŠLÉGLOVÁ, Veronika and Alena ČERNÁ, 2011. Cyberbullying in Adolescent Victims: Perception and Coping. In: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* [online]. 5(4). [cit.2016-03-13]. Dostupné na internete: <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2011121901>.
- ŠMAHAJ, Jan, 2014. *Kyberšikana jako společenský problém*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4227-3.
- ŠVANCARA, Josef, 2003. *Wilhelm Janke Gisela Erdmanová Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum. ISBN 80-86471-24-1.



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

**Kontakt na autora/-ku:** *Mgr. Jana Plavnická, Univerzita P. J. Šafárika, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce, Moyzesova 9, 040 59 Košice, Slovenská republika, j.plavnicka@gmail.com, Mgr. Magdaléna Halachová, PhD., Univerzita P. J. Šafárika, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce, Moyzesova 9, 040 59 Košice, Slovenská republika, magdalena.halachova@gmail.sk*