



Rizika komunikace v prostředí internetu

Diplomová práce

Studijní program: N7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obory: 7503T009 – Učitelství anglického jazyka pro 2. stupeň základní školy
7503T045 – Učitelství občanské výchovy pro 2. stupeň základní školy

Autor práce: **Bc. Kamila Procházková**
Vedoucí práce: PhDr. Stanislava Exnerová



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kamila Procházková**
Osobní číslo: **P14000611**
Studijní program: **N7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obory: **Učitelství anglického jazyka pro 2. stupeň základní školy**
Učitelství občanské výchovy pro 2. stupeň základní školy
Název tématu: **Rizika komunikace v prostředí internetu**
Zadávací katedra: **Katedra filosofie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je analyzovat rizikové faktory komunikace v prostředí internetu, s nimiž se mohou setkat děti ve věku druhého stupně základní školy. Autorka vytvoří doporučení pro rodiče, která povedou ke zvýšení bezpečnosti dětí při práci s jedním z nejvlivnějších masmédií. Dále vytvoří modelové hodiny, které bude možné použít ve výuce k informování dětí o nebezpečích, která se v online prostředí vyskytují. Při tvorbě práce bude použita metoda analýzy textových materiálů. Studentka se bude v průběhu příprav a vypracovávání řídit metodickými a organizačními pokyny vedoucího práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER. **Bezpečně na internetu**. Vyd. 1. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014, 43 s. ISBN 978-80-904864-9-2.

ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. **Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče**. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2013, 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.

HULANOVÁ, Lenka. **Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality**. 1. vyd. Praha: Triton, 2012, 217 s. ISBN 978-807-3875-459.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. **Děti a online rizika: sborník studií**. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, 178 s. ISBN 978-809-0492-028.

VAŠUTOVÁ, Maria. **Proměny šikany ve světě nových médií**. Vyd. 1. Ostrava: Universitas Ostraviensis, Facultas Philosophica, 2010, 225 s. ISBN 978-807-3688-585.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Stanislava Exnerová
Katedra filosofie

Datum zadání diplomové práce:

15. dubna 2015

Termín odevzdání diplomové práce:

30. dubna 2016



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PhDr. Ondřej Lánský, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Stanislavě Exnerové za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá nebezpečími, s nimiž se děti mohou setkat v online prostředí.

V první části se práce zaměřuje na faktory, které ovlivňují lidské chování v kyberprostoru a na pravidla slušného chování na internetu. Druhá část je věnována popisu jednotlivých rizik elektronické komunikace a jejich možných dopadů na psychiku i tělesné zdraví dítěte. Ve třetí části jsou uvedena doporučení pro rodiče, která mají za cíl ochránit děti před zmíněnými riziky. Čtvrtá část je určena především pro učitele na základních školách, protože obsahuje popis dvou modelových hodin věnovaných bezpečnosti při provozování online aktivit.

Celá práce poukazuje na fakt, že online prostředí lze snadno zneužít k ovlivnění či poškození druhých. V závěru práce jsou shrnuta negativa komunikace v prostředí internetu. Také je zde zhodnocena možnost ochrany dětí před těmito negativy.

Klíčová slova

Internet, online prostředí, komunikace, kyberšikana, nebezpečný obsah, netolismus

Annotation

The Diploma thesis deals with dangers children can encounter in the online environment.

The first part focuses on the factors which influence human behaviour in cyberspace and on the rules of good manners on the Internet. The second part is devoted to the description of the individual dangers of the online communication and their potential impacts on the psyche and physical health of a child. The third part presents recommendations to parents that aim to protection of children against the above mentioned dangers. The fourth part is mainly dedicated to the secondary school teachers, because it contains the description of two model lessons about safety during online activities.

The whole thesis points out to the fact that it is possible to misuse the online environment to the manipulation and harm of the others. At the end of the thesis the negatives of the online communication are summarized and the chance of the protection of children against these negatives is evaluated.

Key words

The Internet, The online environment, communication, dangerous content, Internet overuse

Obsah

Úvod.....	8
1. Internetová komunikace.....	10
1. 1 Faktory ovlivňující online komunikaci.....	10
1. 2 Netiketa.....	13
2. Rizika komunikace v online prostředí.....	16
2. 1 Kyberšikana.....	16
2. 1. 1 Co je kyberšikana a jak se liší od šikany tradiční.....	16
2. 1. 2 Formy kyberšikany.....	17
2. 1. 3 Prostředky šíření kyberšikany.....	19
2. 1. 4 Účastníci kyberšikany.....	20
2. 2 Kyberstalking.....	25
2. 2. 1 Co je kyberstalking.....	25
2. 2. 2 Znaký kyberstalkingu.....	26
2. 2. 3 Kyberstalkeři a oběti.....	27
2. 3 Kybergrooming.....	29
2. 3. 1 Co je kybergrooming a jaké jsou jeho fáze.....	29
2. 3. 2 Kybergroomer a oběť.....	30
2. 4 Šíření nevhodného obsahu.....	32
2. 4. 1 Sexuální obsah.....	32
2. 4. 2 Oblast výživy a cvičení.....	39
2. 4. 3 Extremismus a terorismus.....	45
2. 4. 4 Násilí a sebepoškozování.....	50
2. 4. 5 Sociální inženýrství.....	54
2. 4. 6 Hoaxy.....	56
2. 4. 7 Výzvy.....	58
2. 5 Závislost.....	60

2. 5. 1 Definice netolismu a příčiny vzniku	60
2. 5. 2 Kategorie netolismu a důsledky	62
3. Doporučení pro rodiče	64
4. Návrh modelových hodin.....	66
4. 1 Modelová hodina č. 1	66
4. 2 Modelová hodina č. 2.....	68
4. 3 Komentář k modelovým hodinám	71
5. Závěr	73
Zdroje.....	75

Úvod

V dobách, kdy vzniklo rádio a televize, lidé pravděpodobně nepočítali s tím, že se nějakému médiu podaří vyrovnat se jim či je dokonce předčít. Doba však jde dopředu velice rychle a technologie se mění každým dnem. Internet rozhlas i televizi bezpochyby předčil. Nejenže díky němu lze sledovat televizní vysílání nebo poslouchat oblíbenou rozhlasovou stanici, ale nabízí i možnost komunikovat s jinými lidmi. Internet se stal pro lidi zdrojem informací a zábavy, který využívají denně. Mezi uživatele patří i děti, na které však číhají v online prostředí různé nástrahy. Tyto potenciální hrozby jsou hlavním tématem práce.

První část je věnována faktorům, které působí na lidi při online komunikaci. Lidé se pod jejich vlivem chovají jinak, než jak se chovají v reálném životě při rozhovoru tváří v tvář. Některým z nich pomáhá elektronická komunikace překonat strach ze selhání. Jiní ale naopak zneužívají své „neviditelnosti“ k ohrožování a ustrkování ostatních lidí. Porušují pravidla netikety, která jsou v této části rovněž popsána.

Druhá část se zaměřuje na nebezpečí, se kterými se mohou na internetu setkat zejména děti. Děti se často stávají oběťmi nástrah a útoků kvůli své zranitelnosti a nedostatku životních zkušeností. Dospělí se snaží zneužít jejich důvěřivosti a získat jejich osobní a přihlašovací údaje, nebo je dokonce vylákat na schůzku. V případě osobního setkání s neznámým člověkem jde mnohdy i o život. Avšak nejen dospělí zapřičiňují, že se děti při pohybu v online prostoru ocitají v ohrožení či se cítí nepříjemně. Některé děti mohou mít na své vrstevníky neblahý vliv, když na blogu sdělují názory, které nejsou zdraví prospěšné. Děti si rovněž umějí navzájem ubližovat a hojně k tomu internet využívají. Následky, které s sebou zmíněná rizika nesou, jsou velmi závažné. V některých případech dokonce končí příběhy obětí ztrátou života.

Třetí část práce je užitečná zejména pro rodiče. Obsahuje rady, které by měly sloužit jako prevence před nástrahami online světa. V dnešní době existují různé programy kontroly, díky kterým lze zabezpečit počítač nebo zablokovat stránky s nevhodným obsahem, na něž by děti neměly mít přístup. Rodiče by ale především měli se svými potomky o veškerých rizicích hovořit. Diskuse o nebezpečných stránkách a situacích pomáhají dětem uvědomit si negativa internetu a nutnost chránit sám sebe. Rodič má v diskusi příležitost nejen dítě poučit, ale především uzavřít s ním partnerský vztah založený na důvěře.

Ve čtvrté části je kladen důraz na podporu preventivních opatření ze strany školy. Učitelé by se měli věnovat v rámci průřezového tématu mediální výchova právě rizikovým situacím, v nichž se jejich žáci mohou v kyberprostoru ocitnout. Uvedené modelové hodiny ukazují, jakou podobu by výuka mohla mít. Základní struktura hodin je shodná. Obě začínají motivací, pokračují osvojováním nových či propojováním stávajících znalostí a končí reflexí.

Cílem práce je zmapovat možná rizika online komunikace a jejich dopady na duševní i tělesné zdraví dětí, vytvořit doporučení pro rodiče a modelové vyučovací hodiny, a zhodnotit, zdali je možné děti opravdu ochránit. Při tvorbě bylo použito metod interpretace, komparace a kompilace prostudované literatury a elektronických zdrojů. Téma práce si udržuje svoji aktuálnost právě díky neustálému rozvoji komunikačních a informačních technologií. Přestože by se mohlo zdát, že patří výhradně do hodin informatiky, občanská výchova poskytuje příležitost pohovořit s dětmi o jeho morální stránce.

1. Internetová komunikace

Lidé jsou od pradávna společenší tvorové, a proto vzájemně komunikují téměř neustále. Internet dodal mezilidské komunikaci a potažmo i vztahům nový rozměr. Přinesl mnoho pozitiv ale také mnoho negativ. Mezi pozitiva se řadí urychlení a zjednodušení komunikace, možnost spojit se s druhými na velkou vzdálenost, možnost seznámit se s novými lidmi či se stát součástí nějaké online komunity. Bohužel se však internet stal také nástrojem k zesměšňování a ohrožování lidí a k manipulování s nimi. Na internetu se totiž lze velmi často setkat se zkreslenou podobou reality. Je tedy na internetových uživateli, aby veškeré informace kriticky vyhodnocovali a nenechali se strhnout lživými či polopравdivými informacemi. Největší nebezpečí online prostor představuje pro děti, protože nemají tolik životních zkušeností, aby poznaly, na co a kdy si mají dávat pozor.

1.1 Faktory ovlivňující online komunikaci

Online komunikace se výrazně odlišuje od komunikace probíhající tváří v tvář. Tento fakt značnou měrou přispívá k tomu, že se lidé v kyberprostoru chovají jinak než v reálném světě. Většinou bývají mnohem odvážnější a otevřenější. Člověk vidí sebe i ostatní jinými očima. Změnu vnímání sebe samých i druhých lidí v online prostředí způsobují níže uvedené psychologické faktory, které jsou pro kyberprostor charakteristické.

Velkou roli v internetové komunikaci hraje pocit **anonymity**. Lidé mají možnost vybrat si, jak se budou v kyberprostoru prezentovat. Mohou být sami sebou, prezentovat jen část své osobnosti, nebo zůstat zcela anonymní. Anonymitu lze využít různými způsoby. Někteří lidé se schovávají pod její roušku, aby mohli ostatní urážet a zesměšňovat. Posílají vulgární vzkazy a vyhrožují adresátovi. Spoléhají na to, že nikdo neobjeví jejich pravou identitu. Na druhé straně však může anonymita pomoci stydlivějším lidem při vyjadřování jejich názorů.¹

Anonymitu lze rozdělit na dva typy. Objektívni anonymita označuje míru odhalitelnosti za pomoci technických prostředků. Popisuje tedy reálnou možnost identifikace internetových uživatelů. Anonymita subjektivní naopak vyjadřuje, co si myslíme o vlastní anonymitě na internetu, a jak moc jsme přesvědčeni o tom, že nás ostatní neodhalí. Chování a myšlení lidí ovlivňuje především druhý typ anonymity. Je

¹ HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. 1. vyd. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9, s. 29

nutno dodat, že odborníci v oblasti ICT dokážou vystopovat místo, odkud došlo k připojení na internet, takže běžní uživatelé mohou být poměrně snadno identifikováni.²

Omezená percepce souvisí s dominancí psaného textu v internetové komunikaci. Uživatelé se vzájemně nemohou vidět. Nevidí výraz ve tváři toho druhého ani nemají možnost orientovat se podle řeči těla. Zároveň neslyší ani změny v hlase. To vše může vést k omezení schopnosti empatie daných uživatelů. V dnešní době sice stoupá popularita používání webkamery či internetových telefonních hovorů, ale reálnou komunikaci jimi nahradit nelze.³ Stejně je tomu i v případě emotikonů, jejichž počet se kvůli jejich oblíbenosti mezi uživateli stále zvyšuje.

Dalším faktorem, který ovlivňuje lidské jednání je **disinhibice**. Tento termín označuje ztrátu zábran, které v běžném světě lidé mají. Lidé se v online prostředí chovají tak, jak by se v realitě nikdy nechovali. Oddělují své pravé „já“ od činů, které na internetu provádějí.⁴ Také jim mnohem méně záleží na mínění ostatních osob.⁵ Disinhibice mimo jiné pomáhá lidem vyrovnat se s pocitem, že provedli něco špatného. Opadnutí zábran pramení především z anonymity, neviditelnosti, neutralizace sociálního statusu či z jiného toku času.⁶ Disinhibice vychází z termínu **deindividualizace**. Tento pojem použil sociolog a sociální psycholog Gustav Le Bon ve své práci s názvem *Psychologie davu*. Le Bon v práci uvádí, že v davu se stírají intelektuální schopnosti jednotlivců a s nimi i jejich individualita. Díky pocitu nepřekonatelné moci dává jedinec v davu průchod pudům, které by o samotě potlačil. Zároveň se stává anonymním, a proto ztrácí pocit zodpovědnosti.⁷ Le Bonův popis chování člověka v davu se do značné míry shoduje s chováním, které lze pozorovat na internetu.

V online prostředí se **snižuje důležitost fyzického vzhledu**. Není zde přítomen haló efekt, který komunikaci tváří v tvář doprovází. Fyzická atraktivita se totiž často spojuje s lepšími povahovými vlastnostmi nebo schopnostmi člověka. Na internetu se však její význam snižuje, a tak zde mohou vyniknout i jedinci, kteří sami sebe za atraktivní nepovažují. Lidé s nízkým sebehodnocením často raději zvolí kontakt, který

² ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1, s. 18-19

³ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 28

⁴ KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5488-2, s. 30

⁵ ŠMAHEL, David, pozn. 2, s. 13

⁶ Proč je komunikace na Internetu jiná. In: *Lupa.cz* [online]. [cit. 2016-06-13]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/psychologicke-aspekty-internetove-komunikace/>

⁷ ŠMAHEL, David, pozn. 2, s. 14

není fyzický, protože jsou si v něm sami sebou daleko jistější. Nikdo nevidí, jak vypadají, a tak nemají strach, že by byli na základě svého vzhledu odsouzeni.⁸

Kyberprostor se vyznačuje **rovností statusu jednotlivých osob**. Pokud se chce někdo vyjádřit na internetu, ve většině případů mu v tom nezabrání jeho pohlaví, rasa, vzdělání, postavení, bohatství ani náboženství, které vyznává. Všichni začínají na internetu s rovnými podmínkami, čemuž se říká „internetová demokracie“. Vliv, který jednotlivci při svém působení v online prostředí získají, je určen naprosto odlišnými faktory, mezi které patří: schopnost komunikovat, kvalita myšlenek, vytrvalost, cílevědomost, schopnost pracovat s novými technologiemi a v neposlední řadě také technické vybavení, s nímž disponují.⁹

Na rozdíl od bezprostřední komunikace mají lidé elektronickou komunikaci více **pod kontrolou**. Zejména jedinci, kteří pochybují o svých sociálních dovednostech, mívají pocit nedostatečné kontroly nad komunikací. Na internetu však tento problém mizí, především v případě asynchronní komunikace (nevyžaduje okamžitou reakci adresáta). I v případě synchronní komunikace, kdy dochází k přímé interakci, si lze svou reakci před odesláním zkontrolovat a udělat potřebné změny. Při reálné komunikaci s některými lidmi se nám díky tomu může zdát, že jsou odlišní, než jací se nám zdáli při dopisování například přes e-mail či na sociální síti.¹⁰

Internet je zejména pro mladé **prostředím bez závazků**. Kromě toho, že jsou lidé v online prostoru otevřenější a mají méně zábran, považují za otevřený i prostor samotný. Předpokládají, že v něm nemají povinnost brát na sebe závazky ani zodpovědnost. Lidé tedy nepřikládají stejný význam komunikaci přes internet a reálné komunikaci. Bezprostřední vztahy často považují za vážnější a důležitější.¹¹

S předchozím bodem souvisí také vnímání internetu jako **světa lži a přetvářky**. Jelikož není cenzura v online světě příliš častá, představuje internet ideální prostor pro šíření dezinformací. Lidé nejčastěji vypouštějí nepravdivé informace buď se záměrem zvýšit vlastní hodnotu nebo poškodit jiného člověka. V kyberprostoru se lidé mohou vydávat za někoho jiného, než kým doopravdy jsou. Uchylují se k tomu, protože chtějí být atraktivnější pro ostatní uživatele. Lžou například o svém věku, pohlaví, vzdělání, zaměstnání či příjmu. Někteří považují lhaní o sobě samých za pouhou zábavu a chtějí si

⁸ KONEČNÝ, Štěpán, pozn. 4, s. 32

⁹ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 29

¹⁰ KONEČNÝ, Štěpán, pozn. 4, s. 32

¹¹ ŠMAHEL, David, pozn. 2, s. 30-31

vyzkoušet různé role.¹² V závažnějších případech používají lež i lidé, kteří mají v úmyslu použít smyšlenou identitu k napadení vyhlédnuté oběti (více viz. podkapitola 2. 3). Rozeznat pravdu od lži bývá v případě online komunikace často nemožné. Při reálném rozhovoru se lhář může prozradit uhýbavým pohledem či jinou formou neverbální komunikace. Nemá také tolik času na promyšlení vlastní promluvy, takže ho může usvědčit i unáhlená řeč. Internet tedy poskytuje lhářům mnohem bezpečnější zázemí.¹³

Díky elektronickým médiím dochází k **mazání rozdílů ve vědomostech** mezi různými věkovými kategoriemi či mezi pohlavími. Dříve si lidé nebyli jistí tím, co ti druzí vědí, protože informace nebyly prezentovány tak explicitně. Elektronická média však zahrnují děti, dospělé, muže i ženy (a další sociální skupiny) do jednoho informačního prostředí. Poskytují všem obdobné informace a to veřejně a ve stejný čas. Tím pádem dochází ke stírání rozdílů mezi lidmi. Jakékoliv téma, které se v elektronických médiích objeví, se může stát předmětem rozhovoru, a tak se pomalu vytrácí i pojem „tabu“.¹⁴

Zmíněné faktory jsou, kromě lhaní a mazání rozdílů v informovanosti lidí, pro internet specifické. Co se informovanosti týká, kromě internetu ji pomáhají šířit i ostatní elektronická média. V případě lhaní lze říci, že se běžně objevuje i v reálném životě. V kyberprostoru však lidem připadá lhaní daleko přijatelnější než v realitě. To je způsobeno určitým odosobněním, které s sebou elektronická komunikace přináší.

1. 2 Netiketa

Stejně jako v reálném životě i v tom „virtuálním“ by se lidé měli řídit zásadami slušného chování. Slovo netiketa slouží právě k označení **pravidel slušného chování na internetu**. Také zde by se měl člověk chovat ohleduplně k ostatním lidem i přes to, že s nimi není v bezprostředním kontaktu, nevidí je a ani neslyší. Každý uživatel má právo na respekt a svobodný pohyb v kyberprostoru. Všichni by si měli být vědomi toho, že v něm nejsou sami a že svými příspěvky a činnostmi mohou ovlivnit ostatní uživatele připojené k internetové síti. Pravidla jsou dostupná jak na internetu, tak v literatuře¹⁵, takže se s nimi může kdokoliv seznámit. Většinu z nich však lze logicky odvodit.

¹² KONEČNÝ, Štěpán, pozn. 4, s. 38-42

¹³ Internet – ideální podnět pro lež. In: *Lupa.cz* [online]. [cit. 2016-06-13]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/lez-a-internet-idealni-par/>

¹⁴ MEYROWITZ, Joshua. *Všude a nikde: vliv elektronických médií na sociální chování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. Mediální studia. ISBN 80-246-0905-3, s. 83-84

¹⁵ viz. ECKERTOVIÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. 1. vyd. Brno: Computer Press. 2013, ISBN 978-80-251-3804-5, s. 38

Pravidlo, které platí vždy na prvním místě, zdůrazňuje, že by lidé neměli zapomínat na to, že vždy komunikují s člověkem. Osoba na opačném konci je stejně tak člověkem jako oni sami, a proto není na místě chovat se nevhodným způsobem. Většinou se pravidla netikety překrývají s pravidly formulovanými pro běžný život. Co není vhodné v reálném životě, zůstává nevhodným i na internetu. Stejně tak se v online komunikaci odrážejí i interkulturní odlišnosti. Když se člověk chystá odcestovat do cizí země, měl by si předem prostudovat, co daná kultura považuje za slušné a co nikoliv. Při online diskusích a rozhovorech s cizinci je nutno dávat si pozor na výběr témat a v případě nejistoty se do debaty vůbec nepouštět.

Lidé by měli zohledňovat možnosti ostatních uživatelů. Ne všechny domácnosti jsou vybaveny stejně rychlým a kvalitním připojením k internetu, a proto se doporučuje posílat nepříliš velké e-mailové zprávy a používat metodu komprimace. Ohled si zaslouží bezpochyby i samotní uživatelé. Pokud tedy člověk píše někomu druhému, měl by se pokusit vyjádřit se co nejsrozumitelněji, bez ohledu na postavení adresáta. To by se však mělo odrazit ve výběru mezi formálním a neformálním sdělením. Za nevhodné se rovněž považuje i rozesílání obtěžujících zpráv v podobě hoaxů či spamů a nevyžádané reklamy. Nejsou ničím přínosné, naopak zahlcují internetové prostředí.

Na co se velmi často zapomíná, je bezkonfliktní jednání s druhými. Urážkami nikoho o vlastní pravdě přesvědčit nelze. Lidé se také neštítí zasahovat do soukromí ostatních. Šíří osobní informace bez svolení dotyčného člověka a celkově soukromí druhých nerespektují. Soukromí však představuje něco, do čeho bychom jiným lidem bez jejich souhlasu neměli vstupovat. Také bychom neměli zneužívat svou moc. Pokud se na internetu dostaneme do nadřazené pozice, neznamená to, že jsme jako osoby významnější než ti druzí. Díky svému postavení ale naopak můžeme pomáhat ostatním. Pokud například známe odpověď na otázku, na níž se někdo ptá v diskusi, měli bychom mu bez váhání poradit.

V online komunikaci by neměla chybět tolerance. Každý člověk dělá chyby a každému se čas od času něco nepovede. Proto by pokažená věc neměla být důvodem k zesměšňování a odsouzení druhého člověka. Lepším řešením může být konstruktivní kritika či vyjádření podpory a pochopení.

Poslední ale ne nedůležité pravidlo pojednává o autorských právech. Lenost často přinutí člověka, aby ukradl něčí myšlenku, a vydával ji za svoji. Autorská práva se ale nevztahují jen k vědeckým pracím ale také k filmům, seriálům a písním. Díla různých

umělců jsou znehodnocována a ztrácejí svoje kouzlo. Každý, komu se podaří vytvořit nějaké dílo, ať už vědecké či umělecké, si zaslouží respekt a uznání.

Přestože dodržování zmíněných pravidel nikoho nestojí vůbec žádné úsilí, v dnešní době je lidé spíše ignorují. V diskusích se objevují urážky a nadávky. Lidé sledují internetovou tvorbu jiných, ale místo rad, jak věci změnit, se uchylují k ponižování a ubližování. Neuvědomují si, že každý člověk má city, které mohou být jednáním ostatních zraněny. Internet lidem poskytl výhodu, že mezi sebou mohou komunikovat, aniž by se museli setkat, avšak tato výhoda často podněcuje nevhodné chování. Lidé získávají pocit větší moci a dovolují si říct či dělat ostatním to, na co by si ve skutečném životě netroufli. Pocit všemocnosti dává vzniknout jednání, které představuje hrozbu pro ostatní uživatele.

2. Rizika komunikace v online prostředí

Tato kapitola se zabývá charakteristikou rizikových faktorů, s nimiž se děti a dospívající mohou setkat v online prostředí. Popis a vysvětlení jednotlivých rizik doplňují informace o jejich dopadech na děti a také ukázky z reálného života. Ty slouží k pochopení závažnosti veškerých zmíněných problémů. Lidé si totiž mnohdy neuvědomují, že to, co vypadá nevině, může být ve skutečnosti nebezpečné. Kapitola rovněž poukazuje na fakt, že nástrahy na internetu vytvářejí nejen dospělí, ale i děti samotné.

2.1 Kyberšikana

Problém kyberšikany se s rostoucím počtem uživatelů různých internetových účtů nezadržitelně šíří. Díky online prostoru dostala „klasická“ šikana novou podobu a stala se obtížněji řešitelnou. Míra krutosti vůči oběti je však naprosto srovnatelná s tradičním fyzickým a psychickým napadáním. Dalo by se říci, že v některých aspektech může být dokonce i horší.

2.1.1 Co je kyberšikana a jak se liší od šikany tradiční

Definice kyberšikany se odvíjí od definice tradiční formy šikany. Šikana jako taková je agresivní, úmyslné a opakované jednání/chování vůči jednotlivci/skupině, který/ktará se nemůže snadno bránit. Šikana někdy bývá chybně zaměňována s agresí. Zatímco u agrese se jedná o jednorázovou záležitost, pro šikanu je charakteristické opakování. Na druhou stranu však pachatel často agresí při šikaně používá jako jeden z prostředků prosazování své moci nad obětí.¹⁶

Základní **znaky kyberšikany** jsou stejně jako u šikany klasické: opakovanost, mocenská nerovnost, záměrnost agresivního obsahu a nepříjemné a zraňující jednání vůči oběti. Základní rozdíl tedy představuje prostředí, ve kterém se oba typy šikany odehrávají. Kyberšikana, jak už název vypovídá, se pojí s elektronickou komunikací. Pachatel si tedy nevybílí vztek na oběti v realitě, ale například prostřednictvím online sociálních sítí, interaktivních her, webových stránek, blogů, e-mailu či chatovacích místností.

¹⁶ KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9, s. 11

V mnohých případech se však stává, že školní šikanu v případě dětí doprovází právě i šikana elektronická.¹⁷

Při porovnávání obou šikan lze zaznamenat faktory, které dělají kyberšikanu do jisté míry nebezpečnější. Zatímco při tradiční šikaně se agresor s obětí setkávají tváří v tvář, realizaci kyberšikany umožňují informační a komunikační technologie. Agresor tedy nemusí být vybaven fyzickou silou, ale stačí mu znalosti v oblasti ICT. V jeho prospěch hraje i fakt, že se v online světě může stát anonymní osobou. Při tradiční šikaně ví oběť přesně, kdo jí způsobuje tělesné či psychické utrpení, protože se s tyranem reálně setkává. Útočník, který využívá kyberšikanu, se může skrývat a nechat oběť v pochybnostech o své identitě.¹⁸

Dalším znakem, který dělá kyberšikanu velmi děsivou, je její neomezenost. Zde se rozumí z hlediska času i prostoru. Na rozdíl od tradiční šikany může kybernetická šikana probíhat sedm dní v týdnu dvacet čtyři hodin denně. S určitou nadsázkou lze říct, že pokud dítě zažívá šikanu ve škole, alespoň doma se může před protivníkem schovat. Ústrkům prostřednictvím internetu se však člověk neschová nikdy a nikde. Zastrahující či zostuzující zpráva v kyberprostoru velmi často nelze nijak odstranit, takže se s ní oběť setkává stále dokola. Navíc si ji zde může přečíst obrovské množství lidí, což násobí pocit bezmoci a utrpení.¹⁹

2. 1. 2 Formy kyberšikany

Do kategorie kyberšikany obecně spadají veškeré útoky na danou osobu za použití ICT. Tyto útoky pak mají za cíl oběť dehonestovat (urazit, ponížit), zastrašit, vydírat, očernit, obtěžovat či vyprovokovat.²⁰ Jednotlivých forem kyberšikany je mnoho. Autoři nejsou v jejich dělení jednotní, jelikož bývají, díky rozvoji technologií, velmi často propojeny.²¹ Následující přehled poskytuje stručnou charakteristiku vybraných typů kyberšikany.

Jednou z velmi často používaných forem bývá **impersonace**, tedy vydávání se za někoho jiného. V tomto případě se agresor vydává za oběť. Zneužívá osobní informace o oběti a také její fotografie. Jménem oběti komunikuje na síti a snaží se různými způsoby

¹⁷ ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6, s. 121

¹⁸ VAŠUTOVÁ, Maria. *Proměny šikany ve světě nových médií*. Vyd. 1. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-858-5, s. 79

¹⁹ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER. *Bezpečně na internetu*. Vyd. 1. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014. ISBN 978-80-904864-9-2, s. 12

²⁰ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 15

²¹ VAŠUTOVÁ, Maria, pozn. 18, s. 82

daného člověka očernit. Snadno tedy může negativně ovlivnit vztahy, které dotyčný má se svými přáteli či známými. Agresor si buď vytvoří falešný profil s přezdívkou podobnou té, kterou používá oběť, anebo zcizí oběti heslo k jeho pravému účtu. Není výjimečné, že nic netušící oběť sama útočnickovi poskytne heslo. To se může stát v případě, kdy se nejlepší přátelé, kteří před sebou nemají žádné tajemství, změní v úhlavní nepřátele.²²

Pomlouvání rovněž patří mezi hojně používané techniky v oblasti online šikany. Jedná se o zveřejňování informací (převážně smyšlených), fotografií či videí za účelem ztrapnit, zesměšnit a urazit oběť. Ta však často není příjemcem takovýchto zpráv, takže se o svém ponížení dozvídá mnohem později a zprostředkovaně. V prostředí internetu se pomluvy šíří velice rychle a zpravidla se jim nelze bránit. Agresor vypouští pomluvy často také z toho důvodu, aby se do té doby nezaujaté osoby přidaly na jeho stranu a aby napadený neměl nikoho, kdo by se ho zastal.

Poměrně nový fenomén s názvem **happy slapping** se rozšířil zejména ve Velké Británii. U nás se již však také začíná hojně objevovat. Jednotlivec nebo skupina agresorů fyzicky napadne nic netušící oběť. Tento fyzický či sexuální útok další z agresorů nahrává na kameru či mobilní telefon. Útočníci chtějí získat autentický a co nejvíce šokující záznam, který poté zveřejní na internetu (velice často na internetový server pro sdílení videosouborů zvaný YouTube). Vysoký počet zhlédnutí pak považují za svůj osobní úspěch.²³ V dnešní době se nahrávají nejen agresivní útoky, ale také útoky psychického rázu. Zarážející je, že obětí se může stát kdokoliv bez ohledu na věk a společenské postavení.

Vyloučení patří k typickým projevům šikany obecně. Přestože při něm oběť netrpí fyzickou bolestí ani není pošpiněna její pověst, mívá na mladého člověka velmi bolestný dopad. Pro dospívající znamená přijetí vrstevníků opravdu mnoho. Vyplývá to z jejich potřeby někam patřit a mít svou skupinu lidí, na kterou se lze v případě potřeby obrátit. Pokud jim někdo sebere možnost začlenit se, nesou to velmi těžce. Vyloučení může probíhat v prostředí online her, sociálních sítí atd.

V prostředí veřejné komunikace (diskusní fóra, chatové místnosti, online hry) se objevuje **rozohňování** (flaming). Jde o krátkodobou, ale ohnivou hádku, která probíhá mezi dvěma či více lidmi. Osoby zapojené do flamingu používají ofenzivní, vulgární

²² ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7, s. 25

²³ ECKERTOVA, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 67

jazyk, nadávky a v některých případech i výhrůžky. Přihlížející buď fandí některému z protagonistů diskuse, nebo se snaží situaci uklidnit. V případě, že se z jednorázové výměny názorů stane dlouhodobá série hádek, mluví se o válce (flame war).²⁴

V případě **kyberharašení** dochází k obtěžování pomocí opakovaně posílaných nepříjemných zpráv. Oběť je doslova zaplavována zprávami. Agresor je posílá pokaždé, když se oběť objeví online. Na rozdíl od flamingu se jedná o jednosměrnou komunikaci, protože poškozená osoba se snaží komunikaci zastavit. Častokrát v kyberharašení přeroste i původně nevinná konverzace s neznámou osobou. Rozhovory začnou být nepříjemné a až v takové chvíli si člověk uvědomí, že něco není v pořádku.²⁵

Kromě výše zmíněných forem kyberšikany se mluví i o **odhalování intimností** (outing), kdy agresor rozesílá citlivé, osobní či zostuzující informace nebo fotografie týkající se oběti. Ilustrativním příkladem může být vyzrazení homosexuální orientace daného člověka.²⁶ Někteří autoři mezi projevy kyberšikany zařazují i *kyberstalking* a *kybergrooming*, kterým se věnují podkapitoly 1. 2 a 1. 3.

2. 1. 3 Prostředky šíření kyberšikany

Stejně jako existuje mnoho forem kybernetické šikany, existuje i hodně prostředků, pomocí nichž se kyberšikana šíří. Lze očekávat, že se jejich spektrum bude s vývojem ICT rozšiřovat i nadále. Mezi nejvyužívanější technologie se řadí: webové stránky, sociální sítě, e-mail, online hry, blogy, chatovací místnosti či instant messaging.

Některé **webové stránky** zakládají lidé přímo za účelem kyberšikany. Umístí na ně fotografie oběti, které jsou často upravené tak, aby danou osobu zesměšnily. K fotografiím pak přidají i osobní informace a kontakt, takže se oběť stane terčem dalších útoků. Podobně tomu bývá i s blogy (webová aplikace, která obsahuje příspěvky jednoho editora). Opět umožňují poškození něčí pověsti nebo napadení soukromí dané osoby. K této formě útoku se například často uchylují bývalí partneři, kteří se svému protějšku mstí za rozpad vztahu.²⁷ Kromě webů a blogů se ztrapňující obsah může objevit také na úložištích pro sdílení fotografií či videa. Stejně jako u předchozích dvou prostředků i zde

²⁴ VAŠUTOVÁ, Maria, pozn. 18, s. 85

²⁵ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 26

²⁶ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 39

²⁷ Tamtéž, s. 41, 46

nabývá ostuda veřejného charakteru. Fotky či video jsou přístupné pro široké publikum. Lidé je komentují, upravují a dále šíří.²⁸

Velkou kategorií, která poskytuje nespočet možností, jak ubližovat ostatním, tvoří **sociální sítě**. Jejich uživatelé si vytvoří vlastní profil, který si mohou libovolně upravovat a na který mohou přidávat fotografie a další materiály. Rovněž mohou uzavírat přátelství s dalšími uživateli. Sociální sítě slouží především k tomu, aby uživatelé byli ve vzájemném kontaktu a vzájemně se sledovali. V poslední době se u nás těší největší oblibě sociální síť Facebook. Opět se zde vyskytuje riziko zveřejňování cizích fotek a osobních informací s úmyslem někoho poškodit. Uživatelé si také mohou škodit nelichotivými komentáři k fotografiím či vyloučením ze skupiny, události atd. Oběti nejvíce zraňuje fakt, že se nelichotivý obsah v rámci sociální sítě šíří velmi rychle a že se k němu dostanou osoby pro oběť důležité.²⁹

Instant messaging uživatelům umožňuje sledovat, kdo z jejich přátel je zrovna online, a posílat mu zprávy či jinak komunikovat. Zpráva je doručena ve velmi krátkém čase od odeslání. Příkladem této služby jsou ICQ nebo Skype. Kyberšikana prostřednictvím instant messaging má různou podobu. Agresor posílá výhružné zprávy, vydává se za oběť a posílá zprávy ostatním nebo rozesílá kompromitující materiály. Stejně možnosti poskytuje i komunikace přes e-mail. Agresor může kdekoliv uveřejnit soukromou e-mailovou adresu oběti, které pak přicházejí zprávy s nevyžádaným obsahem.³⁰

Co se týká **chatů** (místa v online prostředí, kde spolu lidé komunikují v reálném čase), ty dávají prostor pro šíření pomluv, vyloučení a rozohňování. I zde není obtížné zcizit někomu identitu a způsobit tak dotyčnému problémy. Chatovací místnosti doprovází i **online interaktivní hry**. Kromě ústrků typu obtěžování, vyhrožování, vulgárnosti a vyloučení ze skupiny může u her docházet k ubližování virtuální postavě, která ve virtuální realitě daného člověka zastupuje.³¹

2. 1. 4 Účastníci kyberšikany

Protagonisté, kterých se kyberšikana týká, se příliš neliší od účastníků tradiční šikany. V obou případech se hovoří o agresorovi, oběti a přihlízejících. Všechny tři skupiny

²⁸ ECKERTOVIÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 73

²⁹ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 28

³⁰ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 42-44

³¹ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 28, 30

sehrávají při kyberšikaně významnou roli. Je zřejmé, že bez oběti a agresora by se celý incident vůbec nemohl odehrát. Důležitou úlohu však má i na první pohled nenápadné publikum. Kdyby agresor žádné obecenstvo neměl, útočení by ho brzy přestalo bavit. Čím více lidí si prohlédne kompromitující fotku či video, tím více spokojenosti útočník pociťuje.

Pro děti a dospívající jsou vztahy s vrstevníky velmi důležité. Částečně se v tomto období oslabují vazby na rodiče ve prospěch vrstevnické skupiny. Jedinci se snaží o co nejlepší postavení v dané skupině. Chtějí mít co nejvíce přátel a být mezi ostatními populární. Pokud se jim podaří popularity dosáhnout, zajistí si respekt ostatních. S ním se pojí i možnost rozhodovat o dění ve skupině. Většina dětí a dospívajících se pohybuje na škále sociálních pozic ve středu. Ti, kdo spadají do kategorie „vůdce“, a velmi nepopulární osoby tvoří menšinu. Nikdo pochopitelně nechce být přehlíženým a neoblíbeným, a tak se děti ze strachu o své postavení ve skupině uchylují i ke krajním prostředkům, aby si zajistily postup ve společenském žebříčku.³² Na internetu se v realitě „nezajímavý“ dospívající identifikuje s nějakou skupinou a snaží se v ní zviditelnit. Postupem času se od sledování násilných videí přesune k jejich tvorbě. Kvůli vzrušujícím zážitkům a touze zapadnout do silné party se může stát šikanujícím.³³

Skupinu agresorů tvoří jak dívky, tak chlapci, bez ohledu na sociální statut a výšku sebevědomí. Na základě tohoto obecného poznatku se **agresoři** dělí na dva typy. První typ tvoří agresoři s nižším sebevědomím a sníženými sociálními dovednostmi. Často také trpí pocitem nejistoty, osamělosti a nedostatečného uznání ve svém okolí. Mezi ostatními jsou neoblíbení a mnohdy se sami stávají oběťmi. Svě vlastní nedostatky si proto kompenzují tak, že sami šikanují někoho jiného. Druhá skupina agresorů stojí na opačném konci škály oblíbenosti. Agresory se stávají i děti, které jsou v kolektivu velmi uznávané a které mají daleko vyšší sociální dovednosti a sebevědomí. Společně s velkým okruhem přátel používají tyto své přednosti k manipulování s ostatními. Díky obratnosti v sociálních vztazích umí odhadnout, co svým jednáním v kolektivu způsobí. Stejně jako u prvního typu je motivuje dobré postavení ve třídě či jiné vrstevnické skupině.³⁴

Agresoři, kteří používají kyberšikanu jakožto nástroj trýznění, ve většině případů oplývají bohatými zkušenostmi a znalostmi v oblasti ICT. Právě v online prostředí se stávají agresivními a to za přispění několika faktorů. Rozvoji agresivity napomáhá

³² ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 129

³³ ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 75

³⁴ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 22-23

v největší míře anonymita. Oběť často neví, kdo stojí za útoky na její osobu, přestože se s agresorem denně setkává například ve škole. Někdy však může být anonymita oboustranná, když si agresor vybere na internetu osobu, kterou doposud neznal. Jelikož se napadení neuskuteční v reálném světě, ale online, útočník svou oběť nevidí a ztrácí veškeré zábrany. Dochází k již zmíněnému **disinhibičnímu efektu**. Agresoři rovněž nemají možnost vidět reakci oběti, a tím pádem klesá míra empatie.

Nabízí se otázka, co vede agresory k jejich chování. Proč se rozhodnou způsobovat druhým bolest a v mnohých případech je dohnat k tragickým činům. Již byl zmíněn motiv upoutání pozornosti. Agresor touží po tom, být ve středu dění, a chce získat přízeň spolužáků. Dalším motivem bývá zahrnutí nudy, kdy se z šikanování stává zdroj vzrušení a zábavy. Stejně smutnou pohnutkou je tzv. Mengeleho motiv. Agresor z oběti činí svůj pokusný objekt a zkouší, co vše je schopná vydržet. Nátlak na oběť se postupně zvětšuje. Výše popsán byl také motiv prevence. Děti, které jsou samy oběťmi nebo jim hrozí, že se jimi mohou stát, začnou samy šikanovat nebo se přidají k agresorovi, aby získaly pocit bezpečí.³⁵

Další významnou skupinou při kyberšikaně jsou **přihlížejíci**. U některých forem kyberšikany žádné publikum zapojeno není. Skrytě probíhající útoky přes e-mail či ICQ vidí pouze oběť samotná. V některých případech mohou být přihlížejíci osobně s obětí nebo agresorem právě ve chvíli, kdy kyberšikana probíhá. Společně s obětí čtou výhrůžné zprávy, které dostává, nebo sledují agresora, když zprávy odesílá. Většinou však nemusí být fyzicky přítomni ani u jednoho z nich. Dokonce se mohou stát svědky kyberšikany, aniž by vůbec znali oběť či agresora.³⁶

Kyberšikana prostřednictvím webových stránek umožňuje sledování útoků komukoliv, kdo se připojí k internetu. Kterýkoliv člověk na celém světě se tedy může dostat do role diváka. Silnou zbraní online agresorů je fakt, že jediná zveřejněná fotka dokáže způsobit závažné problémy. Kdokoliv si ji totiž může stáhnout a šířit mezi další internetové uživatele. Ponížení na rozdíl od klasické šikany vidí ne celá třída, ale stovky či dokonce tisíce lidí.³⁷ Navíc člověk nikdy neví, kdo si fotku uložil do svého počítače natrvalo, takže i když se agresor po čase rozhodne s nátlakem přestat, hrozí riziko, že se fotografie po čase znovu někde objeví.

³⁵ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 23

³⁶ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 74

³⁷ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 49

Přihlízející mají tedy obrovský podíl na tom, jak se kyberšikana dále vyvíjí. Obecně se dělí podle postoje k šikaně, který může být pozitivní, negativní či lhostejný, a podle jednání. Publikum se buď do situace aktivně zapojí, nebo nikoliv. Na základě uvedených charakteristik lze rozlišit šest možností, jak se přihlízející mohou k dané situaci postavit. Někteří se rozhodnou přidat na stranu agresora a aktivně se podílet na ubližování. Jiní agresora také otevřeně podporují, ale oběti sami neubližují. Další skupina agresora sice podporuje, ale ne otevřeně, a zůstává pasivní. Vždy se najdou i diváci, kteří události pouze nezúčastněně pozorují. Poslední dva typy přihlízejících s šikanou nesouhlasí. Rozdíl mezi nimi spočívá v odvaze osobně se angažovat. Jedni totiž i přes to, že straní oběti, zůstávají pasivní a otevřeně se proti agresorovi nebouří, zatímco druzí se snaží oběti otevřeně pomoci. Bohužel však většinou přihlízející pouze mlčí, přestože by jejich protest proti agresorovu jednání mohl zabránit dalšímu pokračování a šíření kyberšikany.³⁸

Někteří svědci nezasahují, jelikož si nejsou jisti mírou závažnosti situace. Také omlouvají své chování tím, že nevědí, zda už někdo jiný oběti nepomohl. Jelikož projevy kyberšikany vidí spousta dalších lidí, pasivní svědci předpokládají, že ostatní již zasáhli. Jiní spoléhají na to, že díky anonymitě zůstanou skryti a nikdo od nich nemůže žádat, aby převzali zodpovědnost. Především sympatizanti s agresorem využívají anonymitu k tomu, aby ústrky podporovali či se na nich sami podíleli. Svůj podíl na pasivním přihlížení mají i už zmíněná disinhibice a potlačená empatie. Je však nutné dodat, že anonymita může na druhou stranu dodat některým z publika odvahu vyjádřit se proti agresorovi.³⁹

Poslední skupinou aktérů digitální šikany jsou **oběti**. Stejně jako u agresorů i zde platí, že obětí online šikany se může stát každý. Vyplývá to z pocitu bezpečí, které skrytá identita v agresorovi probouzí. Do roli oběti se ale častěji dostávají děti, které jsou citlivější nebo které se něčím výrazně liší od ostatních. Jako příklad lze uvést děti nadprůměrně inteligentní či děti s handicapem.⁴⁰ Zmíněné příklady dokazují, že děti silně vnímají rozdíly, které mezi nimi existují. Pokud něco považují za „nenormální“, mají tendenci vystrkovat to za hranice kolektivu. Zde se rozcházejí požadavky, které sami na sebe především dospívající mají. Na jednu stranu chtějí být originální a zakládají si na své vlastní osobnosti. Na druhou stranu však nechtějí vybočovat natolik, aby je za to okolí začalo považovat za „divné“.

³⁸ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 133

³⁹ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 74-75

⁴⁰ ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 75

Oběti kyberšikany se dělí stejně jako oběti tradiční šikany na pasivní oběti a oběti-provokatéry. Pasivními oběťmi jsou právě plaché, stydlivé, citlivé děti, které mají nižší sebevědomí a nejsou tolik fyzicky zdatné či atraktivní. Oběti-provokatéři se naproti tomu vyznačují hyperaktivitou, agresivitou, impulsivností a zpravidla nemívají žádné přátele. Kolektiv je nemá příliš v oblibě a jejich šikanování vnímá tak, že si ho zkrátka zaslouží. Někteří autoři ještě doplňují typologii obětí kyberšikany o děti, které jsou v reálném světě agresory, a o děti, které jsou v online prostředí snáze zranitelné. Obecně se dá říct, že oběti kyberšikany tráví na internetu mnoho času, často používají sociální sítě či jiné formy online komunikace a zveřejňují své osobní údaje.⁴¹

Dá se tedy předpokládat, že oběti jsou méně zdatné při používání ICT, protože se v online světě chovají často nezodpovědně. Podle výzkumů se kyberšikana často rodí z nenávistných či předsudečných vztahů. Předsudky se mnohdy týkají rasy, náboženství, sexuální orientace či fyzického vzhledu. V některých statistikách se také prokázalo, že oběťmi kyberšikany se spíše stávají dívky než chlapci.⁴²

Jiné výzkumy však neuvádí tak jednoznačné výsledky. Důvodem mohou být rozdílné formy kyberšikany. Některé z nich převažují mezi chlapci a jiné zase mezi dívkami. Například chlapci, kteří více hrají online hry než dívky, se častěji setkávají s přímými nadávkami, urážlivými zprávami či flamingem. Děvčata dávají na internetu přednost sociálním aktivitám (komunikace, příspěvky do diskusí, komentáře k blogům), a tak bývají oběťmi pomluv či urážlivých informací zveřejněných na webových stránkách. Výzkumy, které prokázaly vyšší procento utlačování dívek prostřednictvím online sítě, mohly být do jisté míry ovlivněny tím, že dívky jsou na kyberšikanu citlivější než chlapci.⁴³

Není pochyb, že kyberšikana **negativně ovlivňuje psychickou stránku** člověka. Dopady na psychický stav bývají velmi závažné. Konkrétně se jedná o stavy napětí, stresu a strachu, změnu sebepojetí oběti (snížené sebevědomí a sebehodnocení), výskyt depresivních a neurotických obtíží, ztrátu životní pohody, poruchy spánku, zvýšenou impulsivnost a agresi, celkovou psychickou nestabilitu, sebevražedné myšlenky či traumatickou stresovou poruchu.⁴⁴

⁴¹ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 24

⁴² VAŠUTOVÁ, Maria, pozn. 18, s. 95-96

⁴³ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 68-69

⁴⁴ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 25

Veškeré psychické obtíže, které kyberšikana přináší, se podepisují i na **tělesném stavu** člověka. Stres, deprese, traumata a nespavost podněcují rozvoj závažných onemocnění. Kromě toho se u nejednoho případu suicidální myšlenky proměnily v realitu, když už oběti neunesly pocit bezmoci a jako jediné východisko ze situace viděly smrt.

Příkladem tragicky končící kyberšikany je příběh Anny Halman. Případ se odehrál v Polsku. V říjnu roku 2006 se čtrnáctiletá studentka gymnázia v Gdaňsku Anna Halman rozhodla ukončit svůj život poté, co se stala terčem šikany a následné kyberšikany ze strany svých spolužáků. Incident se odehrál v průběhu vyučování, když učitelka opustila učebnu. Anna byla napadena a sexuálně obtěžována čtyřmi spolužáky a další chlapec vše natáčel na mobilní telefon. Útočníci pořízený záznam umístili na internet, aby jej mohli zhlédnout větší množství lidí. Potupa přede celou třídou se jim nezdála dostatečně krutá. Anna utekla z hodiny domů, ale nikomu o šikaně neřekla. Jelikož se jí zdálo, že její situace nemá jiné východisko, zvolila jako řešení svého trápení smrt a den po útoku se oběsila.⁴⁵

2. 2 Kyberstalking

Kyberstalking bývá mnohými autory řazen mezi formy kyberšikany. Jedná se však o jeden z nejhorších způsobů, jak na někoho zaútočit, a proto je mu zde věnována samostatná kapitola. Tento druh online agrese má velmi silné dopady na psychiku a také negativně ovlivňuje všední život oběti. Dnešní informační a komunikační technologie navíc poskytují pachatelům nespočet možných způsobů, jak oběť pronásledovat.

2. 2. 1 Co je kyberstalking

Termín kyberstalking se odvíjí od anglického slova „stalking“. Při stalkingu dochází k dlouhodobému **pronásledování** oběti pachatelem, který oběť obtěžuje a omezuje její fungování v každodenním životě. Nejprve se může jednat o časté projevy náklonnosti a obdivu, ale ty se časem mění ve výhrůžky. Stalker (ten, kdo pronásleduje) zasahuje do soukromí oběti a vyvolává v ní pocity strachu a úzkosti.⁴⁶

U kyberstalkingu jde o opakované obtěžování v online prostoru. Využívají se při něm prostředky komunikační techniky. Intenzita a projevy se mohou v různých případech

⁴⁵ Kyberšikana. In: *E-besedy* [online]. [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.e-besedy.cz/internetova-bezpecnost/kybersikana.html?articlemodule=pribeh#5>

⁴⁶ ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 67

lišit, ale většinou se obtěžování stupňuje a zvyšuje se jeho četnost.⁴⁷ Agresor posílá zprávy za účelem obětí zranit či ji zastrašit. Kromě online komunikace s obětí se agresor uchyluje i k šíření pomluv o ní. Snaží se zničit její přátelské vztahy nebo její reputaci.⁴⁸ Součástí výhrůžných sdělení bývá i vydírání, které může přerůst ve fyzické ohrožení. Situace, kdy se oběť obává o své fyzické bezpečí, odlišuje kyberstalking od jemu podobného kyberharašení.⁴⁹ Obtěžování mívá nejčastěji podobu neustálého zavalování oběti zprávami s pro ni nepříjemným obsahem.

2. 2. 2 Znamky kyberstalkingu

Stalking obecně je chápán jako jedna z forem násilného chování. Dochází k němu k narušení privátní soukromé zóny oběti. Také se o něm hovoří jako o zločinu, při němž agresor používá jako hlavní prostředky moc a vzbuzování strachu. Hlavním motivem agresora je touha mít nad druhým člověkem kontrolu, a tak bývá stalking přirovnáván ke znásilnění, kde se útočník rovněž plně zmocňuje své oběti. Pronásledování charakterizuje především jeho kontinuálnost, a proto se nejedná o nahodilý proces. Na rozdíl od jiných trestných činů, které se vyznačují nedovoleným jednáním, se stalking skládá z akcí, které samy o sobě nejsou chápány jako ilegální.⁵⁰

Samotnému pronásledování musí předcházet fáze, při níž si agresori vybírají své oběti. K získávání kontaktů využívají promyšlené postupy, což nasvědčuje tomu, že musí disponovat schopností plánovat věci a uvědomovat si důsledky svého jednání. Opět platí, že se oběť a útočník nemusí vůbec osobně znát. Agresori hledají oběti v různých chatovacích místnostech, prostřednictvím e-mailů, na diskusních fórech atd. Zaměřují se na jednoduché cíle a vyzývají ostatní k tomu, aby se k nim přidali. Spoléhají na to, že nikdo nechce být objektem, který slouží k pobavení ostatních, a že se k nim většina ze strachu připojí.⁵¹ Může ale nastat případ, kdy se agresor s obětí znají z reálného života. Anonymita však poskytuje útočníkovi daleko větší prostor pro nevhodné jednání, než který má v reálném světě. Kyberstalking je pro agresora daleko pohodlnější než tradiční pronásledování, protože jej může vykonávat v pohodlí domova. Navíc také pachatelé šetří čas, protože nemusí být ve fyzické blízkosti oběti.

⁴⁷ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 14

⁴⁸ VAŠUTOVÁ, Maria, pozn. 18, s. 87

⁴⁹ ČERNÁ, Alena, pozn. 22, s. 26

⁵⁰ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 69

⁵¹ KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8, s. 101-102

2. 2. 3 Kyberstalkeréři a oběti

Stalkerem se může stát člověk z jakékoliv společenské vrstvy. Jeho vytrvalost často trvá po dobu několika let a jeho oběťmi se lidé stávají bez vlastního přičinění.⁵² Někdy je velmi obtížné jej identifikovat, protože navenek působí jako společensky příjemný člověk, který se ve svém okolí těší značné oblibě. Dostupné statistiky ukazují, že častěji se k této formě nátlaku uchylují muži, ale ženy jsou oproti nim v pronásledování vytrvalejší.⁵³

Jak již bylo zmíněno, **kyberstalkeréři** usilují o získání moci nad svou obětí. Jako svou nejsilnější zbraň používají strach. Dalším zdrojem jejich síly je bezesporu to, že oběť zná, tedy že o ní vědí mnoho informací. Nejvíce jim pomáhají informace, které mají intimní charakter, protože díky nim mohou kromě neustálého obtěžování použít i vydírání, čímž se strach oběti ještě více znásobí. Schopnost vyděsit oběť je přímo úměrná množství informací, které kyberstalker nashromáždí.⁵⁴ Velice snadný terč tak představují osoby, které nemají problém o sobě hovořit a které se nebojí sdílet informace osobního charakteru. Útočníkovi nedá příliš mnoho práce zjistit o nich to, co potřebuje.

Podle motivů, které agresory vedou k jejich činům, lze **agresory rozdělit do několika kategorií**. První typ se nazývá „*bývalý partner*“. Pod něj spadají lidé, kteří nejsou schopni přijmout fakt, že jejich vztah s jinou osobou skončil. Kromě partnerského vztahu se může jednat například i o vztah pracovní či obchodní. Stalker touží získat danou osobu zpět nebo se alespoň pomstít. Dalším typem jsou „*uctívači*“. Ti si vyhlédnou určitý cíl, který obdivují, a předpokládají, že bude jejich city opětovat. Ze všeho nejvíce prahnou po tom, aby je jejich „idol“ přijal. Mívají zvýšené citové nároky, takže pokud jsou odmítnuti, jejich chování se promění a snaží se dané osobě uškodit. S tímto typem pronásledovatele mají bohaté zkušenosti slavné osobnosti. Oproti předchozím dvěma kategoriím jsou tzv. „*neobratní nápadníci*“ méně vytrvalí. Přejí si navázat vztah, ale disponují slabými sociálními a komunikativními dovednostmi. Domnívají se však, že je všichni vnímají jako neodolatelné. Typ „*ublížený pronásledovatel*“ se podobá prvnímu zmíněnému typu. Rozdíl tkví v tom, že s obětí neměl v minulosti partnerský vztah. Pronásleduje ji kvůli skutečné či domnělé křivdě, které se na něm oběť dopustila. „*Sexuální útočník*“ usiluje o fyzické napadení oběti. Uspokojuje ho pocit, že může oběť ovládat. Často se jedná o sexuální devianty bez rozvinutých sociálních dovedností.

⁵² ECKERTOVIÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 67

⁵³ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 14

⁵⁴ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 103

Pronásledovatel, který věří, že ho oběť miluje, se řadí do kategorie „*oblouzněný milovník*“. Veškeré chování oběti si vykládá tak, aby svou domněnku podpořil.⁵⁵

Jelikož se nejprve útočnickovo jednání nemusí zdát nepříjemné, **oběť** častokrát sama dá agresorovi do rukou zbraň. Oběti si mnohdy neuvědomují, jaké důsledky může jejich sdílnost mít. Nevědí, že jim hrozí naprostá ztráta soukromí, ztráta osobních údajů a také ztráta osobní pohody.⁵⁶ Pro oběť je totiž pronásledování velmi traumatizujícím zážitkem. Projevují se emocionální důsledky v podobě deprese, úzkosti, beznaděje a ztráty sebeúcty. Oběti jsou odsouzeny k tomu, být neustále ve střehu, žít v permanentním stresu a cítit se zranitelné. Kromě toho se proměňují i jejich vztahy s druhými lidmi, protože u nich došlo ke ztrátě důvěry. Oběti také častokrát investují do obrany vůči útlakům svou veškerou energii, takže do značné míry zanedbávají všechno a všechny ve svém běžném životě.⁵⁷

Kromě **emocionálních následků** a změn v životním stylu se mohou objevit také **duševní a fyzické obtíže**. Oběti mohou začít trpět depresemi, poruchami spánku, zvýšením krevního tlaku, astmatem či lupenkou. Výjimečné nebývají ani myšlenky na sebevraždu či nadměrné užívání alkoholu a cigaret. Před realitou se oběti snaží utéci i za pomoci jiných drog.⁵⁸ Přestože agresor sám přestane škodit či jej někdo přinutí s obtěžováním skončit, oběť se musí i nadále potýkat s důsledky, které s sebou kyberstalking přináší.

Na zkušenost s pronásledováním jistě nikdy nezapomene oběť padesátiletého podnikatele Štefana Zámce. Ten od listopadu 2007 do května 2008 obtěžoval ženu, která pracovala jako servírka v pizzerii. Zámec ji vulgárně urážel, pronásledoval a neustále jí zasílal zprávy v podobě výhrůžek. Tvrdil, že zabije jak obtěžovanou ženu, tak jejího partnera. Během sedmi měsíců se jí pokoušel kontaktovat téměř pětsetkrát. Zámec se dokonce vydával za soukromého detektiva, aby získal lepší přístup k informacím o oběti a jejích blízkých. Sledování vyvrcholilo jeho pokusem o vytlačení ženina vozu ze silnice. Zámec byl odsouzen ke dvěma rokům odnětí svobody za vydírání a násilí proti skupině

⁵⁵ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 76-80

⁵⁶ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 15

⁵⁷ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 104

⁵⁸ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 81-82

obyvatel a proti jednotlivci. V té době ještě trestný čin nebezpečné pronásledování neexistoval.⁵⁹

2. 3 Kybergrooming

Stejně jako kyberstalking, i kybergrooming považují někteří za jeden z typů kyberšikany. Kybergrooming totiž nese všechny základní znaky kyberšikany. Chování agresora je záměrné, opakované a oběť ho vnímá jako nepříjemné. Kvůli nevyrovnanosti sil se oběť není schopná sama bránit. Odlišnost spočívá ve věkovém poměru mezi obětí a pachatelem. Zatímco u kyberšikany se častěji jedná o vrstevníky, agresorem při kybergroomingu bývá osoba starší než oběť. Proto se jedná o velmi nebezpečný jev, který je v některých případech doprovázen opravdu smutným koncem.

2. 3. 1 Co je kybergrooming a jaké jsou jeho fáze

Termín kybergrooming označuje chování, při němž se **agresor vydává za někoho jiného**, aby se mu podařilo **vylákat dítě na schůzku** a tam ho zneužít. Ke komunikaci používá prostředky ICT. Cílem agresora může být „pouhá“ manipulace s dítětem, ale častěji usiluje o pohlavní styk s nezletilým.⁶⁰ Kybergrooming tedy představuje proces, který předchází spáchání závažného trestného činu, jako je například distribuce dětské pornografie, znásilnění či vražda.⁶¹ Na internetu si díky otevřenosti dnešních nezletilých může pachatel vybrat z obrovského počtu potencionálních obětí. Jejich naivita a nezkušenost hraje agresorovi do karet a přivádí je do situací, které ohrožují jejich život. Mezi specifické rysy kybergroomingu tedy patří: manipulace (pozitivní emoce nebo zastrasování), dostupnost obětí, budování vztahu, sexuální témata v komunikaci, posuzování rizik (pachatel se snaží udělat vše pro to, aby nebyl odhalen a později dopaden) a podvádění.⁶²

V první fázi si kybergroomer vyhlédne svou oběť. Vytipuje si ji právě na základě informací, které o sobě daná osoba sdílí v online prostředí. Poté ji osloví, ale ne sám za sebe. Svoji pravou identitu používá jen velmi malé procento pachatelů.⁶³ Velkým lákadlem pro děti jsou bezesporu celebrity. Pro děti i dospívající jsou slavné osobnosti velmi přitažlivé, protože v období, kdy se stále hledají, se nechávají inspirovat právě

⁵⁹ KOPECKÝ, Kamil. *Stalking a kyberstalking: Nebezpečné pronásledování*. 1. vydání. Olomouc: NET UNIVERSITY s.r.o., 2010. ISBN 978-80-254-7737-3, s. 9

⁶⁰ VAŠUTOVÁ, Maria, pozn. 18, s. 88

⁶¹ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 93

⁶² KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 26-28

⁶³ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 16

svými oblíbenými zpěváky, herci, modelkami či sportovci. Děti ze všeho nejvíce touží po kontaktu se svým idolem, především po osobním setkání s ním. Ti, kteří chtějí dětem ublížit, jsou si toho velmi dobře vědomi. Zakládají si falešné profily, vydávají se za celebrity a lákají nezletilé na schůzky. Kromě slavných hvězd se mohou agresori vydávat i za přitažlivé osoby, které přitahují pozornost opačného pohlaví, nebo například za fotografy, kteří slibují dívkám profesionální kariéru v modelingu.⁶⁴

V další fázi se útočník snaží **získat důvěru** oběti a izolovat ji od jejího okolí. V komunikaci se staví do pozice člověka, který oběť chápe, zajímá se o její problémy a dává rady, jak se starostí zbavit. Ve vztahu k oběti se snaží získat pozici dobrého či dokonce nejlepšího přítele. Spoléhají na to, že jim oběť o sobě prozradí i ty nejosobnější informace. Často směřují rozhovor k citlivým tématům. Rovněž usilují o to, aby dítě nabylo dojmu, že pro něj jeho rodina ani přátelé nemají takové pochopení jako nový - „online kamarád“. Groomer dále posiluje vztah s dítětem prostřednictvím dárků či jiných služeb. Dárky nedává dítěti za zásluhy. Jedná se spíše o prosté podplácení. Ve třetí etapě dochází ke vzniku emoční závislosti oběti na útočnickovi. Děti lžou rodičům o svých starostech a důvěřují pouze groomerovi. Když se podaří agresorovi vybudovat si s dítětem důvěrný vztah, vyzve ho k osobnímu setkání. Při něm pak může dojít k poslední etapě, kterou je sexuální obtěžování a zneužití dítěte.⁶⁵ Některé děti při včasné zásahu ukončí komunikaci včas (ke schůzce nedojde), ale jiné bohužel poznají krutou realitu až při naplánované schůzce.

2. 3. 2 Kybergroomer a oběť

Kybergroomer se vyznačuje velmi trpělivou povahou, jelikož dokáže s dítětem komunikovat poměrně dlouhou dobu před tím, než navrhne osobní setkání. Nabízí jej až v případě, že si je naprosto jistý důvěrou dítěte. K oběti se chová velice přátelsky a usiluje o to, aby byl jejich vzájemný vztah neustále rozvíjen a prohlubován. Nejprve mluví o lásce, která potrvá i v reálném světě. Později stále častěji vkládá do hovoru sexuálně orientovaná témata, požaduje intimní fotografie dítěte nebo kybersex. Tímto termínem se souhrnně označuje jakákoliv komunikace v online prostředí za účelem sexuálního vzrušení. Škodlivý je, pokud připadá jednomu z účastníků komunikace nepříjemný.⁶⁶

⁶⁴ ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 42-44

⁶⁵ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 53

⁶⁶ Tamtéž, s. 55.

Byla vytvořena typologie útočníků, která dělí kybergroomery do **tří skupin**: situační útočníci, preferenční útočníci a smíšená skupina. K situačním útočníkům patří adolescenti či dospělí hledající v online prostoru sex a pornografii, dále sexuální útočníci v minulosti trestně stíhaní za násilnou činnost a obchodníci s dětskou pornografií. Preferenční útočníci mohou být pedofilní (preferují děti), mít rozmanité sexuální zájmy či se jejich latentní sexuální preference projeví až se započetím elektronické komunikace. Smíšená skupina zahrnuje novináře, kteří porušují zákon za účelem přinést šokující odhalení v sexuální kauze, pachatele šířící nepravdivé nebo inkriminující informace, osoby ve věku kolem dvacátého roku toužící po kontaktu s mladšími chlapci a děvčaty a osoby, které se pokouší vyšetřovat sexuálně motivovanou činnost na vlastní pěst.⁶⁷ I zde platí, že pachatelova činnost nijak nesouvisí s jeho sociálním statutem.

Oběťmi kybergroomingu se stávají ti, kdo v kyberprostoru hledají přátele a touží se někomu svěřit. Ohroženy jsou především děti, které tráví na internetu většinu času a v realitě nemají žádné kamarády.⁶⁸ Snadným terčem bývají děti s nízkou sebeúctou a sebevědomím, protože není obtížné takové děti izolovat od ostatních. Rovněž děti trpící emocionálními problémy představují snadnou kořist, jelikož potřebují pomoc, kterou jim rodiče neposkytují. Škodlivým faktorem je i přílišná důvěřivost. Naivní oběti se snáze nechají vtáhnout do konverzace a nejsou schopny vyhodnotit rizikovost situace. Přestože pubescenti a adolescenti přemýšlí jinak než děti, i oni se vystavují nebezpečí. Jejich slabinou je zájem o lidskou sexualitu, o které ochotně hovoří a o které se chtějí co nejvíce dozvědět.⁶⁹

Jestliže se podaří okolí oběti včas varovat před nebezpečností situace, události nezanechají v její psychice příliš velké stopy. Pokud však ke **zneužití** dojde, následky bývají velmi závažné. Sexuální zneužití je pro děti **traumatizujícím zážitkem**, který se podepíše na jeho psychickém vývoji. Dojde k narušení vztahu jak k sobě samému, tak k ostatním lidem, což se negativně odráží v budoucím partnerském a sexuálním životě. Zneužívání způsobuje urychlení sexuálního vývoje, sklony k promiskuitě či výskyt sexuálních poruch. Co se týká komunikace, zneužité děti mají tendenci uzavírat se do sebe. Také bývají úzkostné a vyskytují se u nich potíže s příjmem potravy, různé typy

⁶⁷ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 29

⁶⁸ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 16

⁶⁹ ECKERTO VÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 45

závislostí, sebepoškozování či myšlenky na sebevraždu.⁷⁰ Následky zneužití si v sobě oběti nesou po celý život. Některým se je sice podaří zmírnit, ale zcela odstranit je nelze.

Bohužel existuje mnoho příběhů, které mají špatný konec, protože se oběť včas nesevěřila, a tím pádem jí nemohlo být pomoheno. Příkladem takového příběhu je zkušenost čtrnáctileté americké školačky, která se na internetu seznámila s dospělým mužem, se kterým si posílala e-maily a chatovala. Rodiče se sice o jejích konverzacích s mužem dozvěděli a snažili se zabránit dalšímu kontaktu, ale útočník poslal dívce mobilní telefon, pomocí něhož spolu nadále komunikovali. Po několika měsících došlo k dívčině zmizení. Policisté našli v jejím počítači e-maily, které jim pomohly odhalit síť pedofilů. Zjistili, že si pedofil z Řecka „objednal“ dívku z USA a zajistil vše potřebné pro její transport do Řecka. Po pěti měsících se dívka dostala zpět domů. Když si s pomocí terapeutů uvědomila, co se stalo, chtěla si vzít život. Následné léčení na psychiatrické klinice jí velmi pomohlo, avšak vzpomínky na trauma, které prožila, ji budou provázet po celý život.⁷¹

2. 4 Šíření nevhodného obsahu

V prostředí internetu se lze setkat s obrovským množstvím webových stránek, které jsou zaměřené na různá témata. Jelikož si v dnešní době mohou tvůrci těchto stránek svobodně zvolit, o čem budou psát, děti jsou při „surfování“ ohroženy nevhodným obsahem. Ten pochází nejen od dospělých. Mnohdy jej totiž vytvářejí i děti samotné pro své vrstevníky. Internet je velmi hojně využívaným zdrojem informací, takže v něm lidé spatřují ideální prostředek, pomocí něhož mohou šířit své myšlenky. Také poskytuje možnost posílat neomezené množství zpráv velkému počtu lidí, takže mezi sebou děti mohou sdílet videa, obrázky, odkazy na webové stránky či jiná sdělení. V kyberprostoru je pro lidi snazší někoho zmanipulovat nebo spáchat něco zavrženíhodného či trestného.

2. 4. 1 Sexuální obsah

Internet a sex spolu velmi úzce souvisí. Pokud lidé na internetu něco vyhledávají velmi často, jsou to právě sexuální obsahy všeho druhu. Účel, který stojí za pátráním po informacích o sexu, bývá různý. Lidé se chtějí něco dozvědět a poučit se, odreagovat se či uspokojit sebe samé. Prostředků, které toto vše umožňují, existuje mnoho. Eroticky

⁷⁰ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 96

⁷¹ Redakce e-bezpečí. Případy kybergroomingu I. In: *E-bezpečí* [online]. 2009 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kybergrooming/33-112>

laděný obsah webových stránek mezi sebou mohou lidé prostě jen sdílet. Přes online aplikace se lidé seznamují s partnery, se kterými mohou experimentovat. Nejčastěji se uchylují k jednorázové online sexuální zkušenosti. Online prostředí umožňuje vyhledávání lidí, kteří upřednostňují stejné sexuální praktiky, takže mezi sebou mohou sdílet své fantazie. Internet také pomáhá lidem objevovat svou sexuální a genderovou identitu. Poskytuje přístup k sexuálně explicitním obsahům a prostor pro páčání nelegální činnosti v oblasti sexu.⁷²

Mezi **faktory, které usnadňují realizaci online sexuálních aktivit** patří anonymita, bezplatný přístup k sexuálním obsahům a také jejich celodenní dostupnost. Dalšími dvěma podněcovateli jsou přijatelnost a přiblížení se. Přijatelností je myšleno to, že se dnes lidé běžně seznamují s ostatními prostřednictvím internetu za účelem navazování intimních vztahů. Přiblížení zachycuje fakt, že se díky možnosti online komunikace snáze seznamují lidé z minoritních sexuálních skupin. Důležitou roli zde hraje především anonymita. Ta společně s pocitem bezpečí pomáhá některým lidem uniknout od tíživé reality. Provozování sexuálních online aktivit tedy lze nahlížet i jako zvládací strategii, která významně ovlivňuje sexuální život.⁷³

Pornografie je bezpochyby jedním z fenoménů internetu. Tímto termínem se označuje explicitní zobrazení sexuálních aktů či genitálií, jehož účelem je sexuální vzrušení diváka. Za pornografií tedy nelze považovat každé vyobrazení nahého těla. V případě, že fotka či video nemají za cíl divákovu vzrušení, spadají do kategorie sexuálních explicitních materiálů. Rozmach komunikačních aplikací bezpochyby rozšířil možnosti produkce a distribuce materiálů se sexuální tematikou. Kromě pornografických stránek pro dospělé si lze opatřit sexuální obsah i na stránkách určených pro sdílení souborů. Tím se zvyšuje šance, že se k němu dostanou i lidé, kteří jej cíleně nehledají. Některé webové stránky, které sice nejsou zaměřené na sex, obsahují i neoznačený sexuální obsah, a tudíž představují obrovské riziko. Výzkumníci používají v souvislosti se sexuálními materiály termín **expozice**, tedy vystavení se sexuálním obsahům. Ta se dělí na záměrnou a nezáměrnou podle toho, zda internetový uživatel přišel s erotickým materiálem do styku náhodně či cíleně.⁷⁴

⁷² KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 137

⁷³ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5, s. 132-134

⁷⁴ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 100-101

Webové stránky s pornografickým obsahem nejsou na internetu nikterak vzácné. Mívají podobu například chatovacích místností, poraden či úložiště fotografií a videosnímků. Provozovatelům těchto webů jde především o vydělávání peněz. Na základě finanční stránky lze rozdělit „stránky pro dospělé“ do čtyř kategorií. Na nekomerční webové stránky, které jsou nejméně zastoupeny, mají uživatelé přístup zdarma. Komerční webové stránky si musí lidé platit. Za peníze dostanou to, co si přáli. Z právního hlediska jsou první dva typy pornografických stránek v pořádku. Pornografický průmysl pro některé lidi představuje vidinu bohatství, a proto se uchylují k podvodům při provozování webových stránek. Další dva druhy stránek se v základní myšlence velmi podobají. Nejprve nabídnou přístup zdarma, ale vyžadují registraci. V lepším případě dojde ke zneužití údajů v podobě zaplavit e-mailové adresy rozličnými nabídkami. V horším případě se provozovatelům podaří vylákat informace, které pak mohou zneužít k okradení člověka.⁷⁵ Nejenže pornografické stránky představují hrozbu pro mravní vývoj, ale také mohou přivést člověka do pozice obtěžovaného či okradeného.

Pornografické dílo se podle svého obsahu dělí na tvrdou pornografii, dětskou a prostou. V tvrdé pornografii hrají hlavní roli násilí a neúcta k člověku. O tvrdé pornografii se rovněž hovoří v souvislosti s jakýmkoliv znázorněním či popisem pohlavního styku se zvířetem. Dětská pornografie k navození vzrušení využívá dítě, tedy z hlediska českého trestního práva osobu mladší osmnácti let. Všechna ostatní pornografická díla se označují jako prostá pornografie.⁷⁶

Jak už bylo zmíněno, pornografické stránky zaujímají přední příčky v internetových vyhledávacích. Pornografie je více než kdy dříve konzumována veřejností, a to i díky tomu, že ji lze získat snadno, rychle a anonymně. Oproti minulosti jsou lidé v České republice k sexuálním tématům daleko více benevolentní. Podle zákona si však smějí prohlížet pornografický obsah lidé od osmnácti let. Pokud někdo pornografické materiály zveřejní na místě přístupném pro nezletilé, dopouští se trestného činu. Omezení se týká i internetu, kde se nejčastěji používá upozornění, které varuje před následným nevhodným obsahem stránek. Kromě upozornění některé stránky vyžadují

⁷⁵ PETROWSKI, Thorsten. *Bezpečí na internetu: pro všechny*. Vyd. 1. Liberec: Dialog, 2014. Tajemství (Dialog). ISBN 978-80-7424-066-9, s. 63-64

⁷⁶ *Acta Universitatis Carolinae: Kybernetická krimilanita*. Praha: Karolinum, 2013, 2012(4). ISSN 0323-0619, s. 11-12

potvrzení uživatele o jeho plnoletosti.⁷⁷ Ani jeden z těchto nástrojů kontroly v podstatě není účinný. Pro dospívající není obtížné zalhat o svém věku, aby se na danou stránku mohli podívat. V případě nezáměrné expozice například může dojít k tomu, že dítě stiskne potvrzující tlačítko, aniž má představu o tom, k jakým stránkám získá přístup.

Nevhodné stránky o sexu jsou nebezpečné právě svou dostupností. I přestože dítě pornografické stránky nehledá, existují různé způsoby, jak se k nim může dostat. Patří sem vyskakující webová okna (pop-up okna), návštěva stránek, které nabízí stahování souborů či zhlédnutí videí, a také online komunikace s ostatními lidmi. Sexuální obsah si posílají děti mezi sebou prostřednictvím sociálních sítí, chatovacích místností, instant messengerů či e-mailů. Rovněž však dochází k situacím, kdy dítě kontaktuje dospělý a posílá mu nevyžádané zprávy se sexuálním obsahem.⁷⁸

Některé děti však samy sexuálně laděné stránky vyhledávají a stávají se pak těmi, kdo šíří nevhodný obsah mezi své známé a kamarády. Zejména pro dospívající představují online sexuální aktivity velké **lákadlo**. To je způsobeno potřebami, které doprovázejí jejich psychický vývoj. Jedná se o potřebu experimentovat a objevovat při tom svou identitu, včetně té sexuální. Adolescenti pátrají po tom, kým vlastně jsou a jaké vztahy jsou pro ně ty pravé. Další potřebou, která činí sexuální aktivity na internetu atraktivními, je potřeba intimity a potřeba někam patřit. Adolescenti chtějí experimentovat v oblasti intimních vztahů a hledají osoby, se kterými mohou své zkušenosti sdílet. Pro dospívající je také příznačná potřeba vymezit se vůči rodičům. Na druhou stranu má pro ně domácí zázemí určité výhody. Proto jsou internetové aktivity ideální. Člověk se totiž může seznamovat s ostatními, aniž by opustil pohodlí domova. Dospívající rovněž mohou v kyberprostředí ventilovat své frustrace, protože v něm padají zábrany, které v reálném světě mají.⁷⁹

Vliv, který má sledování materiálů se sexuální tematikou, ovlivňují motivy daného uživatele. Sledující nejčastěji uvádějí jako důvod návštěvy erotických webových stránek potřebu sexuálního vzrušení, zvědavost, touhu dozvědět se o sexu něco více a seznámení se s rozličnými sexuálními praktikami. Se svými vrstevníky se o materiály dělí proto, aby zjistili, jak na ně ostatní zareagují a jaký postoj k nim zaujmou.⁸⁰ Při šíření pornografického obsahu tedy hrají obrovskou roli osoby, se kterými dítě komunikuje.

⁷⁷ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 85

⁷⁸ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 105

⁷⁹ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 142

⁸⁰ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 108

Často se stává, že dítě raději materiál shlédne a kladně jej ohodnotí, aby mezi ostatními nebylo považováno za „divného“. Děti považují sledování pornografie za zábavu a za něco, co je přiblíží ke světu dospělých. Chtějí se před svými vrstevníky předvést a myslí si, že se jim to povede, pokud budou oplývat znalostmi ze sexuální oblasti. Neuvědomují si negativa, která jejich „zábavu“ doprovází.

Výzkumy prokázaly **neblahý vliv pornografie** na psychiku dítěte. Vystavování se pornografickým materiálům zvyšuje riziko sexuální deviace, riziko sexuálních trestných činů, riziko nezdravých intimních vztahů a v neposlední řadě vyvolává zkreslené představy o znásilnění. V posledních letech stále přibývá počet čím dál mladších pachatelů sexuálního zneužívání nezletilého nezletilým. Děti se neuchylují k sexuálnímu násilí z důvodu uspokojení. Vidí v něm způsob, jak se vypořádat s prožitým traumatem, nebo chtějí prostě jen napodobit to, co viděly na internetu.⁸¹

Jedním z obrovských rizik je to, že pornografie dětem pomáhá utvářet naprosto **zkreslené představy** o pohlavním styku. Posiluje totiž představu, že muži primárně myslí jenom na sex a že ženy jsou pouhými sexuálními objekty, které slouží k jejich uspokojení. Sexuální materiály také zapříčiňují předčasné započetí sexuálního života a nekritické přijímání sexu s náhodným partnerem.⁸² Takové jednání bezpochyby zvyšuje nejen riziko přenosu pohlavních chorob, ale také úplné oproštění sexuálního jednání od citových vztahů. Jelikož mozek dozrává až po dvacátém roku života, dětský mozek ještě neumí zcela rozlišit, co může být skutečné a co ne.⁸³ Díky pornografii si děti vytváří představu o sexuálním styku, která je mylná. Důsledkem mohou být pozdější obtíže při navazování vztahů. U některých osob může sledování pornografie vyvolat i nenávist vůči vlastnímu tělu, protože získají dojem, že by měly vypadat jako herci a herečky z erotických filmů.⁸⁴

Je nutné dodat, že ne všichni jedinci vystavení explicitnímu sexuálnímu obsahu, se stanou sexuálními násilníky či osobami neschopnými navázat v budoucnosti vážný vztah. Někteří jsou vůči působení pornografie náchylnější než jiní. Vliv sexuálního obsahu je podmíněn třemi typy náchylnosti. První typ se nazývá dispoziční a vztahuje se k osobnosti a temperamentu jedince. Jako příklad lze uvést vysokou potřebu prožívat stále něco nového a vzrušujícího. Tato potřeba může vést k nadměrně častému sledování pornografie. Pojem vývojová náchylnost se používá pro vztah mezi věkem a sledováním

⁸¹ MULLER, Mary Margaret. *Jak ochránit děti před pornografií na internetu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0694-1, s. 23-25

⁸² ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 109

⁸³ MULLER, Mary Margaret, pozn. 81, s. 33

⁸⁴ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 150

pornografických stránek. Čím jsou děti starší, tím častější návštěvu těchto webů u nich lze očekávat. Poslední typ náchylnosti se označuje jako náchylnost sociální. Jako příklad se uvádí vliv kulturního liberalismu na expozici pornografickým stránkám.⁸⁵

V minulosti neměli producenti pornografie tak velké možnosti, jak se dostat k jejím konzumentům, jako mají dnes. Zejména v této době, kdy je většina dětských pokojů vybavena počítačem, není snadné uhlídat, aby dítě erotické stránky nenavštěvovalo. Z pornografie se stala jedna z nejméně nápadných závislostí, a čím více názorných ukázek zprostředkovává, tím větší závislost vyvolává.⁸⁶ Přestože nezpůsobuje smrt jako jiné drogy, její dopady na člověka nejsou zanedbatelné.

Kromě toho, že si dospívající prohlíží sexuálně zaměřené webové stránky, sami se zapojují do sexuálních aktivit v internetovém prostředí. Jednou z takových aktivit je **kybersex**, tedy erotické vztahy nebo fantazie, které si mezi sebou lidé vyměňují online prostřednictvím sítě. Mezi motivy vedoucí ke kybersexu patří kromě uspokojení tužeb i potřeba získat teoretické sexuální zkušenosti, potřeba otevřeně vyjádřit vlastní sexualitu či být pro někoho atraktivní a sexuálně přitažlivý.⁸⁷ Některým dospívajícím takové zkušenosti mohou pomoci v reálném životě, ale fyzický kontakt s druhou osobou nahradit online komunikací nelze.

Další erotická aktivita, které se děti a dospívající účastní je **sexting**. Jak naznačuje název, jedná se o elektronické rozesílání zpráv, vlastních fotografií nebo vlastních videí se sexuálním obsahem. V praxi sexting probíhá například tak, že se dívka nebo chlapec vyfotí bez oblečení nebo vyfotí své intimní partie, a fotografii poté pošle jiné osobě. Lidé realizují sexting z několika důvodů. Na počátku vztahů jej využívají jako nástroj pro upoutání partnerovy pozornosti a k flirtování. V trvajícím vztahu je chápán jako projev lásky a vzájemné důvěry mezi partnery. Sexting také provozují partneři, kteří udržují vztah na dálku a jejichž hlavním prostředkem komunikace jsou ICT. Sexting často slouží i jako nástroj pro potlačení nudy. Děti se nudí, a tak zejména prostřednictvím sociálních sítí sdílí intimní materiály se svými vrstevníky. V řadě případů sexting vznikne jakožto produkt sociálního tlaku, kdy se člověk pod nátlakem partnera nebo spolužáků rozhodne pořídit svou intimní fotografii. V neposlední řadě děti sextingem odpovídají na požadavky současné konzumní společnosti. Média propagují důležitost fyzické krásy, ke které neodmyslitelně patří přitažlivost a smyslnost. Děti a dospívající mohou díky médiím, ve

⁸⁵ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 110

⁸⁶ MULLER, Mary Margaret, pozn. 81, s. 22-23

⁸⁷ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 138, 144-145

kterých je odhalování intimity běžné, považovat sdílení vlastní nahoty za účinný prostředek, jak být pro okolí atraktivní. Pomocí sextingu tedy pouze napodobují model chování, který různé celebrity prezentují.⁸⁸

Děti se tímto jednáním vystavují obrovskému riziku, že proti nim někdo v budoucnosti inkriminované fotografie použije. Pokud se někdo rozhodne dítě vydírat, intimní materiál představuje ideální prostředek k tomu, jak to udělat.⁸⁹ Tato situace může nastat například po rozchodu partnerů. V průběhu vztahu, kdy si plně důvěřují, sdílejí své intimní fotografie. Když se později jejich vztah rozpadne a jeden není schopen konec unést, může se uchýlit k tomu, že vyhrožuje bývalému partnerovi zveřejněním fotografií na internetu. Podobný scénář se může opakovat i po rozpadu přátelství. Děti si musí uvědomit, že stejně jako má internet svoje výhody, má i mnoho nevýhod. Pokud někomu odešlou materiál, který je velmi osobní, ztrácejí kontrolu nad tím, co se s ním bude dále dít. Adresát s ním může naložit, jak chce, a to kdykoliv a kdekoliv.

K fotografiím může získat přístup i člověk, který provozuje trestnou činnost v oblasti šíření **dětské pornografie**. Dětská pornografie je definována jako vizuální zobrazení sexuálně explicitního chování dětí a mladistvých do osmnácti let. Lidem, kteří se v dětské pornografii angažují, internet poskytuje mnoho výhod. Umožňuje jim samotnou výrobu, prohlížení, uchovávání a především distribuci materiálů. Pachatelé se díky internetu mezi sebou snadno dorozumívají a v online prostředí navazují komunikaci s potencionálními oběťmi. Co se týká komunikace s dětmi, pachatelé bývají velmi vynalézaví. Snaží se s dětmi navázat rozhovor pomocí oblíbených dětských hrdinů a působit co nejméně podezřele.⁹⁰ Aniž si to děti uvědomují, poskytují pachatelům dobrovolně materiály, které jsou později zneužity. Obdobně si pachatelé počínají i v případě dospívajících. Aby dosáhli důvěrného vztahu, vydávají se za vrstevníka oběti, nejlépe za takového, který má o oběť zájem a nešetří lichotkami. Oběť pak se svým „idolem“ ochotně sdílí vše, o co si řekne. Takové případy nemusí zůstat pouze v online rovině, ale mohou skončit i osobní schůzkou a zneužitím dítěte.

Někteří autoři připisují online sexuálním aktivitám **pozitivní vliv** na psychický vývoj dospívajících. Zdůrazňují, že díky kybersexu lze rozvíjet komunikaci, poznávat hlouběji svou sexualitu, čerpat inspiraci pro budoucí intimní život či budovat pocit

⁸⁸ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 45-46

⁸⁹ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 21

⁹⁰ HULANOVÁ, Lenka, pozn. 1, s. 59-60

sebedůvěry.⁹¹ Pro hendikepované a izolované osoby představují snadnější přístup k sexualitě. Nesmí se ale zapomínat na to, že online sexuální aktivity s sebou nesou obrovské riziko. Mohou vést k zážitkům, které člověka poznamenají na celý život.

2. 4. 2 Oblast výživy a cvičení

Trendem dnešní doby se stala zdravá výživa, a proto se s tématy s ní spojenými lidé setkávají na každém kroku. Velmi vyhledávaným tématem je dnes i cvičení, které se zdravou výživou úzce souvisí. Na internetu se vyskytují různorodé stránky a blogy, které si lidé vytváří, aby se s ostatními rozdělili o svůj životní příběh a o rady, jak co správně dělat a nedělat. Dospělý člověk většinou rozpozná, kterým informacím lze v online prostředí věřit. Děti ale často slepě věří internetovým článkům, obzvlášť pokud je jejich autorem někdo, koho považují za svůj vzor. V kyberprostoru je málokdy zaujmou články napsané odborníky, protože s nimi není tak snadné se identifikovat, zatímco s vrstevníky ano. Následování rad, které jsou na některých stránkách propagovány, bohužel může skončit vážným poškozením vlastního zdraví.

Na internetu lze nalézt stránky, které se věnují **poruchám příjmu potravy**. Ne všechny ale poukazují na nebezpečí, které s sebou tyto poruchy přinášejí. Nejznámějšími poruchami stravovacího režimu jsou mentální anorexie a mentální bulimie. Tyto poruchy mají psychický ráz, přestože ve výsledku mají největší dopad především na fyzickou stránku člověka. Společným znakem obou nemocí je touha po dokonalé štíhlé postavě, kterou lze podle pacientů získat pouze za pomoci radikálních změn životního stylu. Vliv na zvýšený výskyt rizikového stravování má především celosvětový zdravotní problém zvaný obezita. Lidé z ní mají strach, protože s sebou přináší posměch a vyčlenění z kolektivu. To vede k orientaci na zevnějšek jako hlavní podmínku životního úspěchu.⁹²

Mentální anorexie postihuje častěji dívky, ale objevují se i případy chlapců, kteří poruchou trpí. Mezi hlavní projevy nemoci patří chorobný strach z tloušťky. Nemocní se vyhýbají jídlu, drží drastické diety a neustále si hlídají svou tělesnou hmotnost. Kromě velmi malého množství potravy jim k dosažení „vysněné“ postavy pomáhá i nadměrně vyčerpávající cvičení.⁹³ Lidé postižení mentální anorexií mají narušené vnímání vlastního

⁹¹ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 150

⁹² KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4, s. 315

⁹³ Poruchy příjmu potravy: Základní informace. In: *Portál prevence rizikového chování* [online]. [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/index.php/poruchy-prijmu-potravy?start=1>

těla. Cítí se obézní, přestože ve skutečnosti trpí podváhou. Hubnutí nemusí být vždy provázeno ztrátou chuti na jídlo. Anorektičky se tedy uchylují k vysilujícímu cvičení, aby si mohly dopřát i stravu bohatší na kalorie. Dalšími způsoby, jak snížit hmotnost, jsou zvracení, odvodňující prášky a projímadla či jiné dietní přípravky.⁹⁴

Stejně jako mentální anorexie je i **mentální bulimie** založena na panickém strachu z tloušťky. Také jej doprovází zkreslená představa o proporcích vlastního těla a neustálé úsilí o dosažení co nejštíhlejší postavy. Bulimii charakterizují opakované epizody záchvatovitého přejídání, při nichž bývá konzumováno mnohem větší množství jídla v určitém časovém úseku, než by většina lidí byla schopna ve stejném časovém období sníst. V průběhu přejídání se objevuje pocit ztráty kontroly nad jídlem. Epizody přejídání střídají fáze kompenzačního chování, které má za cíl zabránit zvýšení tělesné hmotnosti. Stejně jako u anorexie dochází k vyvolávání zvracení, zneužívání laxativ a diuretik a k hladovění a nadměrnému cvičení.⁹⁵

Kromě těchto dvou neznámějších poruch příjmu potravy existují ještě další formy rizikového stravování. Patří mezi ně **psychogenní přejídání**, které rovněž narušuje tělesné i duševní zdraví a které může vyústit v jinou poruchu příjmu potravy nebo v obezitu. Na rozdíl od mentální bulimie se výčitky svědomí plynoucí ze snědeného jídla neřeší zvracením ani jinými prostředky umožňujícími rychlé snížení hmotnosti.⁹⁶ Dále se hovoří o termínech jako **ortorexie** (patologická posedlost zdravou výživou), **bigorexie** (posedlost cvičením a nabíráním svalové hmoty, doprovázená užíváním anabolických látek) či **drunkorexie** (redukce příjmu potravy a nahrazování jídla pitím alkoholu s vysokou kalorickou hodnotou).⁹⁷

S poruchami se pojí deprese, úzkosti, sebepoškozování a sociální izolace. Nejenže **snížují kvalitu života** nemocného, ale také jeho rodiny a okolí. Poruchy příjmu potravy způsobují četné **zdravotní komplikace**. Postižení mají kardiální obtíže a trpí dehydratací a nedostatkem látek a vitaminů důležitých pro fungování organismu. Dochází u nich k zánětu jícnu, onemocnění střev a nesprávnému fungování jater. Anorexie dále zpomaluje vývoj kostí a způsobuje osteoporózu. U dívek také dochází k zástavě menstruačního cyklu, jelikož je aktivita pohlavních hormonů přímo vázána na tělesnou

⁹⁴ PAPEŽOVÁ, Hana a Jana HANUSOVÁ. *Poruchy příjmu potravy: příručka pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-98-9, s. 7

⁹⁵ KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy*. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0840-X, s. 18-19

⁹⁶ PAPEŽOVÁ, Hana a Jana HANUSOVÁ, pozn. 94, s. 7-8

⁹⁷ KABÍČEK, Pavel, Ladislav CŠÉMY a Jana HAMANOVÁ, pozn. 92, s. 315

hmotnost. Zhoršuje se i regulace tělesné teploty. Nemoc neposlední řadě způsobuje i dermatologické obtíže. Bez včasného zásahu vedou poruchy příjmu potravy ke smrti pacienta.⁹⁸

Pravdou je, že spouštěcím faktorem nespokojenosti s vlastním vzhledem jsou v největší míře **média**. Ta značně ovlivňují vnímání vlastního těla jak u dívek, tak u chlapců. Média propagují krásné a za všech situací dokonalé lidi, kterým se zejména dospívající chtějí co nejvíce podobat. Krása je prezentována jako něco, co člověku otvírá cestu k úspěchu. K ideálu krásy dnes mimo jiné patří i bezchybná postava. Ženské tělo by mělo být štíhlé a mužské tělo by mělo být svalnaté. Dospívající pod tlakem fotografií dokonalých celebrit mnohdy začnou pochybovat o sobě samých. Mají pocit, že se svým vzhledem musí co nejvíce přiblížit svým idolům, aby mohli být v životě šťastní. V pochybách je utvrzují nejen média, ale i vrstevníci.

Ideál krásy provází lidi po celý život. Při pohledu na hračky si nelze nevšimnout snahu výrobců vytvořit fyzicky atraktivní hrdiny. Panenka Barbie je toho důkazem. Studie prokázaly, že její postava není reálná. Panenka je příliš vysoká, má abnormálně štíhlý pas v poměru k hrudníku a bokům a také velmi dlouhé nohy. Akční komiksoví hrdinové zase ztělesňují kulturní ideál mužské postavy. Ten se vyznačuje širokými svalnatými rameny a hrudí, která se zužuje k štíhlým bokům. Nejvíce náchylní k nespokojenosti s vlastním tělem bývají děti v období střední až pozdní adolescence. Svou roli zde hrají časopisy a webové stránky určené této věkové skupině. Autoři článků se zaměřují na nízkotučné diety, posilovací programy a propagaci dietních produktů či produktů podporujících růst svalové hmoty.⁹⁹

K rizikovým faktorům, které napomáhají rozvoji pochybností o vlastní tělesné hmotnosti, patří zejména **věk**. Jak už bylo zmíněno, nejohroženější skupinu představují děti v pubertě, adolescenci a mladší dospělosti. Tato období charakterizuje zvýšený zájem o péči o sebe sama, především o svůj vzhled. Důvodem je nejčastěji snaha zaujmout okolí a nalezení partnera. Další riziko představují některé **osobnostní faktory**. Jedná se zejména o impulzivitu, perfekcionismus spojený s obsedantně-kompulzivní osobností a poruchy nálady doprovázené negativními emocemi.¹⁰⁰

⁹⁸ KRCH, František David, pozn. 95, s. 93-100

⁹⁹ GILES, David. *Psychologie médií*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3921-2, s. 70-72

¹⁰⁰ KABIČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ, pozn. 92, s. 320-321

Kromě osobnostních faktorů zvyšují pravděpodobnost onemocnění poruchou příjmu potravy také **rizikové životní události**. Ty se dělí na nepříznivé události obecně (problémy v oblasti sexuality, problémy v rodině), sexuální zneužívání a zážitky separace a akulturace. Ukazuje se rovněž souvislost mezi rizikovými koníčky a povoláními a rozvojem poruch. Pro modelky, baletky a gymnastky je velmi důležité udržet si štíhlou postavu, protože pro ně představuje jediný nástroj obživy. Není tedy neobvyklé, že právě ony podléhají mentální anorexii či bulimii. Očekává se od nich, že budou podávat skvělé výkony, a proto jsou samy k sobě velmi přísné. V případě baletek a gymnastek se jedná o tlak, který podstupují již od svého dětství.¹⁰¹

Pokud chce člověk z nějakého důvodu zhubnout, s největší pravděpodobností jeho první kroky vedou právě k internetu. Internetových stránek zaměřených na redukci tělesné hmotnosti existuje velké množství. Mnoho z nich se zaměřuje na **diety** a propaguje prostředky, které mají pomoci hubnutí co nejvíce usnadnit a také urychlit. Někteří čtenáři se nad touto informací pozastaví, jelikož umí kriticky zhodnotit, že bez investice vlastních sil není možné dosáhnout jakékoliv změny. Mladší čtenáři však nemají dostatek zkušeností k tomu, aby vyhodnotili sliby rychlého hubnutí bez námahy jako plané. Nedochozí jim, že veškeré prostředky na hubnutí byly vytvořeny především s cílem vydělat na důvěřivých zákaznících. Pokud si daný výrobek zakoupí, následuje v lepším případě pouze zklamání a v horším případě narušení zdraví.

Kromě webových stránek nabízejících různé dietní prostředky lidé mohou na internetu nalézt stránky, které mají **poradní charakter**. Některé lze považovat za skoro „neškodné“ a jiné naopak za velmi nebezpečné. Míra nebezpečnosti se odvíjí od záměru autora. Většina stránek, které se zaměřují na zdravou výživu a cvičení, je vytvářena s cílem pomoci lidem, kteří chtějí začít jíst vyváženější stravu a aktivně sportovat. Takové stránky v základě nebezpečné nejsou, protože se mezi lidmi, kteří se na nich podílí, objevují i odborníci v oblasti výživy a sportu. Nepropagují žádné extrémní prostředky, které čtenáři spolehlivě zajistí úbytek hmotnosti, ale úpravu jídelníčku a cviky, které lze provádět v pohodlí domova nebo v posilovně. Nebezpečí však přichází v případě, kdy se člověk bezhlavě pustí do změny stravy, aniž by věděl, co vyhovuje právě jemu. Všeobecné rady totiž nemusí být prospěšné pro každého, což si spousta lidí v začátcích změny životosprávy neuvědomuje. Obdobně je tomu i se cvičením, jelikož i rozložení svalů, tuků a vody v těle má každý člověk jiné. Člověk by měl tedy v ideálním případě

¹⁰¹ Tamtéž, s. 321-325

zajít osobně k odborníkovi, který mu vytvoří stravovací či cvičební plán na míru a má svého klienta pod kontrolou. Internet však může sloužit jako inspirace například při hledání receptů či posilovacích cviků.

Bohužel existují i stránky, jejichž cílem je propagace poruch příjmu potravy. Jedná se zejména o komunitu tzv. **pro-ana stránek**, na něž nepřispívají lékaři ani osoby, kterým se podařilo porazit zákeřnou nemoc, ale osoby, které samy poruchou trpí a jejichž cílem není vyléčit se. První pro-ana stránky se objevily po roce 2000 a od té doby stále vznikají nové. Odpůrci kritizují jejich přístup k mentální anorexii. Pro-ana stránky totiž tuto nemoc oslavují, vykreslují ji jako něco neškodného a odrazují od vyhledání lékařské nebo psychologické pomoci. Představují zkrátka obrovské riziko pro ovlivnitelné a zranitelné mladé lidi.¹⁰²

Většina pro-ana stránek se jak vizuálně tak obsahově podobá. Na úvodní stránce autorky uvádějí informace jako svůj věk, výšku a samozřejmě hmotnost. Na hlavní stránku blogu rovněž umisťují, co je jejich cílem, aby to bylo jasně viditelné. Většinou se nespokojují s obecným údajem, že touží zhubnout, ale stanovují si přesnou hmotnost, které chtějí dosáhnout. Se čtenáři se také dělí o své životní motto, kterým se řídí. Příkladem životního kréda některých členek pro-ana komunity je: „*Být hubená, to jediné, po čem toužím, to jediné, co naplňuje a zároveň ničí můj život.*“¹⁰³ nebo „*Rozdíl mezi chci a potřebuji je sebekontrola.*“¹⁰⁴ či „*Ušla jsem dost dlouhou cestu na to, abych si nechala řídit život sušenkou!!!!*“¹⁰⁵.

Autorky se snaží pravidelně přispívat na své blogy buď v podobě článků či fotografií s komentářem. Co se týká článků, jedná se zejména o popis životního příběhu, v němž hlavní roli hraje boj s „nadváhou“ a s vlastní psychikou. V příspěvcích se tedy čtenář může seznámit s tím, jak vypadá autorčin běžný den, a s jejím názorem na různá témata. Většinou se řeší především jídlo: „*Dneska je můj druhý den pořádné any zase...psychina mi nepomohla, co se dalo čekat, a hubnu dál:)). Jsem spokojená. Nejím a je mi vlastně líp než s jídlem. To si musím uvědomit a navždy zapamatovat a už nikdy to nepokazit. Piju kávu, nemám po ní chuť k jídlu ani hlad. Navíc ranní káva s cigaretkou je nezaměnitelná:D♥. Jinak jí piju s 1 lžičkou cukru, chci to omezit na 0,5 lžičky,*

¹⁰² GILES, David, pozn. 99, s. 76-77

¹⁰³ Tokki. Pro-ana a pro-mia rady. In: *Tokki's skinny world* [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://i-want-i-need.blog.cz/1306/pro-ana-a-pro-mia-rady>

¹⁰⁴ *Welcome to my PRO-ANA blog* [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://rosaline357.blog.cz/>

¹⁰⁵ *Pro ana* [online]. 2011 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://pro-ana-hubni.blog.cz/>

a polotučným mlékem.“¹⁰⁶ Anorektičky mají panickou hrůzu z tloustnutí, a tak si velmi bedlivě hlídají stravu. Proto se na pro-ana blozích velmi často objevují konkrétní denní jídelníčky: „*Snídaně: vajíčko, miska ovesné kaše, banán, zelený čaj. Svačina: ---. Oběd: ---. Svačina: ---. Večeře: ---. Mimo: voda, žvýkačky, zelený čaj.*“¹⁰⁷

Kromě detailního popisu stravování se na pro-ana stránkách lze setkat s radami, které mají zájemcům o drastické hubnutí pomoci docílit vysněné hmotnosti. Stejně jako jídelníčky, i tyto velmi často bizarní rady, představují obrovské nebezpečí. Vedou totiž k vážnému poškození zdraví, což si zejména mladší čtenáři, kteří mají pocit, že jejich postava není žádoucí, jen zřídka uvědomují. Autorky radí, jak odolat myšlenkám na jídlo a jak u svého okolí nevzbudit podezření, popřípadě jak se zachovat, pokud člověk pozře něco, co by jakožto hubnoucí neměl. Zde jsou pro ilustraci uvedeny některé rady: „*Když vím, že přijde nějaké jídlo, vypiju předtím velkou sklenici vody. Když se někdo ptá, jak to, že jsem tak zhubla, říkám, že jsem vysadila sladké a začala hodně cvičit. Oblíbené výmluvy proč se nenajím - Tohle nejím, Už jsem jedla, Najím se později, Bolí mě žaludek, Nechutná mi to, Z vedra nemám chuť k jídlu. Abych nemusela jíst večer, říkám, že jsem se rozhodla jíst nejpozději v šest a že už jsem navečeřená. Zanechávám důkazy o tom, že jsem jedla (umazaný talíř, nakousaný chleba, něco z ledničky vyhodím,...). Snažím se volný čas vyplnit sportováním (brusle, kolo, běh, plavání). Když mám večer hlad, jdu spát dřív. Vážím se před večeří, aby mi to vzalo chuť na mlsání.*“¹⁰⁸ Ukázka z jiného blogu: „*Jez jen maximálně jednou denně větší porci, nebo třikrát malou. Žvýkačky, zahánějí chuť k jídlu a nemají téměř žádné kcal. Když máš během dne hlad napij se, běž si vyčistit zuby, nebo se pokus nějak zabavit, jdi ven, pusť si nějaký pěkný film, čti si. Jsou jídla, která se zvrací špatně. To je například čokoláda nebo špagety (ty se musí opravdu pečlivě pokousat) a potom jídla které se musí pořádně zapít (pečivo), ale na to během času přijdete sami co se vám blbě zvrací.*“¹⁰⁹

Na pro-ana blozích nesmí chybět fotky zachycující velmi štíhlá těla. Fotky slouží především jako inspirace a motivace. Autorky je používají jako důkaz o tom, že toho, po

¹⁰⁶ 12. 3. 2016 - 100kcal. In: *Můj pro ana blog* [online]. 2016 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://ana-motivation.blog.cz/1603/12-03-2016-100kcal>

¹⁰⁷ Rosaline. 8. 3. 2016. In: *Welcome to my PRO-ANA blog* [online]. 2016 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://rosaline357.blog.cz/1603/8-3-2016>

¹⁰⁸ Moje rady a triky. In: *Další blog pro-ana* [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://monicka-slune.blog.cz/1307/moje-rady-a-triky>

¹⁰⁹ Tokki. Pro-ana a pro-mia rady. In: *Tokki's skinny world* [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://i-want-i-need.blog.cz/1306/pro-ana-a-pro-mia-rady>

čem touží, opravdu lze dosáhnout. Obecně platí zásada, že čím hubenější je dívka na fotce, tím lépe. Pokud se na takové fotky dívá zdravý člověk, připadají mu spíše odpudivé a varující než přitažlivé. Anorektičky ale vzhledem ke svému psychickému stavu nevidí rizika, ke kterým přehnaná štíhlost vede.

Z poměrně hojných diskusí v komentářích pod články vyplývá, že pro-ana stránky mají nezanedbatelnou sledovanost. Bohužel se mezi komentáři často objevují takové, ze kterých je čitelný zájem o rady, jak zhubnout bez ohledu na vlastní zdraví. Členové komunity se mezi sebou vzájemně podporují a společně se radují z každého shozeného kila. Zde je jeden z ukázkových podporujících komentářů: „*Ďakujem, d'akujem, d'akujem. Toto ma povzbudilo a viem, že sa nemam vzdať, aj keď je to ťažké a že ľudia, ktorí hovoria, že s ana sa nedá žiť, nemajú pravdu. Velmi ma motivuješ a nielen v anorexii.*“¹¹⁰ Nebezpečí těchto blogů tedy spočívá nejen v jejich obsahu, ale také v jejich přesvědčivosti. Vytváří je jedinci, kteří věří, že jejich prostřednictvím pomůžou lidem se stejným problémem.

2. 4. 3 Extremismus a terorismus

Případů, kdy docházelo k útlakům určité skupiny lidí, existuje v dějinách lidstva mnoho. Bohužel však **nesnášenlivost** není pouze historickou záležitostí. I v dnešní době musí některé minoritní skupiny čelit projevům nenávisi ze strany příslušníků majoritní společnosti. Pro příznivce extremistických hnutí představuje internet ideální způsob, jak vyjádřit své myšlenky a jak je rozšířit mezi ostatní internetové uživatele. Také se díky němu mohou snadno a rychle spojit a pořádat protestní akce.

Termín **extremismus** označuje vyhraněné jednání či ideologické postoje, které vybočují z ústavních, zákonných norem, vyznačují se prvky netolerance a útočí proti základním demokratickým ústavním principům. Extremisté jsou obviňováni z porušování základních etických, právních a společenských norem a jejich chování je spojováno s fyzickou i slovní agresivitou, násilím a výhrůžkami. V naší zemi se nejčastěji objevuje extremismus politický.¹¹¹

Pojem **politický extremismus** v demokratických zemích obecně označuje specifický společenský jev, ale také jeho myšlenkový základ či z něj vyvěrající činnost.

¹¹⁰ Zkus to!. In: *Můj pro ana blog* [online]. 2016 [cit. 2016-03-31]. Dostupné z: <http://ana-motivation.blog.cz/1602/zkus-to>

¹¹¹ Extremismus na internetu. In: *Jak na Internet* [online]. 2014 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1693/extremismus-na-internetu/>

Myšlenkový základ extremismu tvoří různé ideologie, jejichž společným znakem je zpochybňování demokratických základů společnosti nebo některých základních lidských práv a svobod. Základním projevem politického extremismu je neochota přijímat politické kompromisy a nerespektování jiných než vlastních názorů. Politický extremismus se dále vyznačuje prvky netolerance, nesnášenlivosti a odmítáním platných právních a mravních norem. K prosazení vlastních cílů používají političtí extremisté všech dostupných prostředků, včetně násilí. Ve vyhocené formě se uchylují i k terorismu. V demokratické společnosti však politický extremismus nelze odstranit. Zastává v ní totiž motivační, komparativní a dynamickou funkci.¹¹²

Politický extremismus lze dále členit. Nejčastěji se dělí na **pravicový a levicový** extremismus. Pravicový extremismus charakterizuje zejména inspirace a používání nacionální, rasové a etnické zášti. Pravicoví extremisté sympatizují s historickým fašismem nebo nacismem. Naproti tomu levicové extremisty motivuje zášť sociální, třídní a antikulturní. Z hlediska historie odkazují ke komunismu či anarchismu.¹¹³ Pravicově extremistické strany tedy odmítají: fundamentální rovnost všech lidí, lidská a přirozená práva, nepoužití násilí při dosahování politických cílů, opoziční a menšinová práva a pluralismus a svobodnou konkurenci stran ucházejících se o státní moc. Levicoví političtí extremisté pracují s revolučními prvky politického boje, radikálním demokratickým předpokládajícím dominantní roli státu a rovnostářským chápáním politiky.¹¹⁴

Extremisté představují pro společnost velké nebezpečí. Ohrožují demokracii a nerespektují základní lidská práva a svobody. Používají násilí jako jeden z prostředků dosažení cíle. Nezřídka se stávají pachateli trestných činů pramenících z nenávisti. V podstatné míře narušují veřejný pořádek a způsobují růst napětí ve společnosti. Záměrně šíří strach pomocí vyhrožování či fyzických, sociálních a ekonomických útoků. Zesměšňují opačné názory, čímž se snaží získat popularitu a podporu. Zároveň je boj proti

¹¹² SMOLÍK, Josef a Tomáš ŠMÍD. *Vybrané bezpečnostní hrozby a rizika 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2010. ISBN 978-80-210-5288-8, s. 43-45

¹¹³ MAREŠ, Miroslav, Ivo SVOBODA a Eduard STEHLÍK. *Extremismus jako bezpečnostní hrozba*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, Odbor komunikace a propagace (OKP), 2011. ISBN 978-80-7278-568-1, s. 10

¹¹⁴ DANICS, Štefan. *Extremismus hrozba demokracie*. Vyd. 1. Praha: Police History, 2002. ISBN 80-86477-07-X, s. 15, 23

extremistickým skupinám velmi nákladný. Peníze, které by se daly lépe zužitkovat v jiných oblastech, musí tedy být investovány do zvládnání extremistických akcí.¹¹⁵

V online prostředí se lze s extremismem setkat v různých podobách. Extremistická hnutí mají velmi často vytvořené **vlastní webové stránky**, kde se o nich čtenáři mohou dozvědět veškeré informace. Extremistické myšlenky také lidé vyjadřují na svých blozích. Dále mezi sebou sdílejí fotky či videa s extremistickou tematikou nebo hudbu propagující extremismus. Často se nesnášenlivé komentáře objevují v diskusích pod internetovými články, které jsou umístěny na jinak neutrálních webových stránkách. Nejnebezpečnější formu sdílení extremistických materiálů a myšlenek představují uzavřené internetové sítě. Usnadňují totiž organizovanost extremistických hnutí a upevňování jejich struktur.¹¹⁶

Webové stránky, které se k nesnášenlivosti otevřeně hlásí mají různé cíle, například: „*Smyslem této stránky je shromažďovat informace o výskytu imigrantů v ČR se zaměřením na ty nejrizikovější - černochoy a muslimy. Cílem je získat přehled o šíření a výskytu rizikových černošských a muslimských menšin. Tyto informace mohou posloužit například občanům, kteří získají přehled o vznikajících nebezpečných lokalitách, nebo nacionálním silám pro zacílení jejich akcí, které dají imigrantům najevo, že je tu nechceme.*“¹¹⁷ Na stránce s názvem White Media je uvedeno: „*Jsmo skupina radikálních autorů bojujících proti rakovině národa - proti neomarxismu. Tato ideologie, která pomalu zabíjí tradiční evropské národy, si během své existence vytvořila řadu metastáz, řadu vzájemně provázaných sub-ideologií a strategií, pomocí nichž se snaží dosáhnout svých cílů. Mezi tyto metastázy patří zejména multi-kulturalismus, anti-rasismus, pozitivní diskriminace menšin, stimulování pocitu viny, homosexualismus, human-rightismus, antifašismus, gender-feminismus, kulturní relativismus a další.*“¹¹⁸ Autoři webové stránky Reconquista si za cíl dávají dokonce „*zbavit Evropu nekompatibilních, odlišných a problémových ras, etnik, kultur, včetně jejich míšenců.*“¹¹⁹

¹¹⁵ Odbor bezpečnostní politiky. V čem spočívá hrozba extremismu. In: *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2010 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/v-cem-spociva-hrozba-extremismu.aspx>

¹¹⁶ Extremismus na internetu. In: *Jak na Internet* [online]. 2014 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1693/extremismus-na-internetu/>

¹¹⁷ *Anti MultiKulti Watch* [online]. 2011 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: http://www.white-media.info/amk_watch_imigranti.html

¹¹⁸ O nás. In: *White media: Pravdou proti neomarxismu* [online]. 2013 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.white-media.info/>

¹¹⁹ *Reconquista: Hnutí za bílou Evropu* [online]. 2012 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.white-media.info/reconquista.html>

Pod články o menšinách a přistěhovalcích se lidé rovněž vyjadřují ohnivě. Zde je uveden komentář z diskuse pod článkem o negativním vyjádření Amnesty International k zacházení s uprchlíky a romskými dětmi u nás: „*Co se týká cikánů (název ROM má opodstatnění výlučně a pouze v počítačové technice), s tou zlodějskou pakází se tady zachází až moc slušně a na úkor ostatních etnických skupin, tak ať si nestěžují, nebo ať táhnou odkud přišli! V této republice jejich domov není a nikdy nebude! A co se týče islámských imigrantů, nikdo je sem nezval a Češi je tu NECHTĚJÍ. Tady u nás nemají co pohledávat!*“¹²⁰

Extremismus propagují rovněž fotografie a videa nebo texty písní. Některé texty jsou velmi extrémní a násilnické. Příkladem je píseň Chcípní od kapely Agrese 95, jejíž refrén zní: „*Chcípní špíno chcípní, nenávist má, tě bude zabíjet, tak chcípní špíno chcípní, si na naší zemi černý vřed, tak chcípní špíno chcípní, dostali jste mnoho šancí, chcípní špíno chcípní, skončíme s tou tolerancí!*“¹²¹ Extremistické texty má na svědomí i skupina Ortel, přestože nejsou tak agresivní jako u Agrese 95. Doložit to lze například na textu písně Problém, ve které jedna ze slok rovněž pojednává o romské problematice: „*Problém to je kamaráde, to ví každá prabába, do gheta ať se podívá celá ta naše vláda, integrace nepomáhá ani rady z Bruselu, celej tenhle problém spěje do velkýho průseru.*“¹²² Ukázalo se, že na texty tohoto typu čeští občané slyší. Kapela Ortel totiž v hudební anketě Český slavík 2015 obsadila v kategorii hudebních skupin druhé místo a její zpěvák si odnesl cenu za třetí místo v kategorii zpěváků.

Konkrétní ukázky potvrzují fakt, že mezi nejčastější projevy nesnášenlivosti na internetu patří **hanobení**, které se zakládá na určitých diskriminačních znacích. Dále se autoři extremistických článků a jiných materiálů snaží podnítit čtenáře k nesnášenlivosti a k podpoře protidemokratických a nelidských hnutí a režimů.¹²³ Extremisté zneužívají svobodu projevu, kterou jim internet poskytuje, a zasahují do lidských práv jiných osob.

¹²⁰ ČTK, vku. V Česku se špatně zachází s uprchlíky a romskými dětmi, kritizuje Amnesty International. In: *Hospodářské noviny* [online]. 2016 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://ihned.cz/c1-65177430-v-cesku-se-spatne-zachazi-s-uprchliky-a-romskymi-detmi-kritizuje-amnesty-international#disqus>

¹²¹ Agrese 95 - Chcípní. In: *Karaoketexty.cz* [online]. [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/agrese/chcipni-652545>

¹²² Text skladby Ortel - Problém. In: *Tomáš Ortel* [online]. 2014 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://ortel.cz/tvorba/text-skladby-ortel-problem-problem>

¹²³ Extremismus na internetu. In: *Jak na Internet* [online]. 2014 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1693/extremismus-na-internetu/>

S extremismem se úzce pojí již zmíněný **terorismus**, který představuje vyhrocenou formu extremistického smýšlení a také jednání. Terorismus lze definovat jako kriminální činy, zaměřené proti civilistům, spáchané s úmyslem způsobit smrt nebo závažné tělesné zranění či zmocnění se rukojmí, s účelem vyprovokovat stav zastrašení v široké veřejnosti nebo ve skupině lidí, zastrašit populaci nebo donutit vládu či mezinárodní organizaci, aby něco učinila nebo aby se zdržela nějakého aktu, a všechny jiné činy, které vytvářejí porušení zákona v rozsahu a v rámci definic mezinárodních úmluv a protokolů se vztahem k terorismu.¹²⁴

Teroristé hojně využívají informačních a komunikačních technologií k tomu, aby naplánovali uskutečnění útoků, které ve většině případů končí smrtí či zraněním velkého počtu osob. Online komunikace je pro teroristy nejvýhodnější, protože je rychlá, pohodlná a obtížně kontrolovatelná. Díky internetu mohou být v kontaktu i spojenci, kteří žijí na opačných koncích světa. Ti si pak vzájemně předávají zkušenosti, potřebné informace a návody, jak útoky provést. Kromě toho jim online prostředí poskytuje prostor pro propagaci teroristických myšlenek. Cílem jejich šíření je zisk dalších přívrženců a vzbuzení strachu u široké veřejnosti.

Internet si jako nástroj propagandy a komunikace vybrali i přívrženci islámského státu. Nejvíce členů a přívrženců IS je aktivních na sociální síti Twitter. Odhaduje se, že zde má profil více než patnáct tisíc osob, které IS podporují. Kromě Twitteru používají k radikalizaci a získávání nových členů také různá diskusní fóra a chaty. Youtube jim umožňuje zveřejňování videí, která nezřídka explicitně ukazují brutální chování členů IS. Myšlenky dále šíří prostřednictvím měsíčního online magazínu s názvem Dabiq. Internet jim rovněž slouží ke koordinaci teroristických útoků. Mnohé programy, které byly vyvinuty za účelem sledovat pohyb teroristů, se dostaly do rukou právě teroristickým organizacím, které je používají k šíření strachu a teroru mezi nevinnými lidmi.¹²⁵

V České republice patří aktivity spojené s extremismem k **protiprávnímu jednání**. Trestným činem je založení, podpora a propagace hnutí, které směřuje k porušování lidských práv a svobod, ale i projevování sympatií k takovému hnutí. Trestného činu se také dopouští člověk, jenž popírá, zpochybňuje, schvaluje a ospravedlňuje genocidu. Právně postižitelné jsou také tzv. hate crimes, neboli zločiny z nenávisti, jejichž motivem bývají společenské předsudky (vztahující se k rase,

¹²⁴ SMOLÍK, Josef a Tomáš ŠMÍD, pozn. 112, s. 116

¹²⁵ *Válka v kyberprostoru aneb jak komunikují teroristi po internetu* [online]. 2015 [cit. 2016-06-03].

Dostupné z: <http://www.dsl.cz/clanky/valka-vkyberprostoru-aneb-jak-komunikuji-teroristi-po-internetu>

náboženství, politické orientaci, sexuální orientaci či k etnicitě). Konkrétně se jedná o trestný čin hanobení národa, rasy, etnické či jiné skupiny osob, trestný čin podněcování k nenávisti vůči skupině osob či k omezování jejich práv a svobod a trestný čin násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci.¹²⁶

Není výjimkou, že se k extremistickým hnutím přidávají i velmi mladí lidé. Často se tak děje z důvodu, že s mladými se dá lépe manipulovat. Nemají ještě utvořený svůj vlastní názor na určitou problematiku, a tak se snadno nechají přesvědčit argumenty ostatních lidí. Členství v extremistickém hnutí jim rovněž může zvýšit sebevědomí, protože se stanou součástí společenství, ze kterého má okolí strach. Internet představuje pro extremisty ideální nástroj, který jim pomáhá „naverbovat“ do svých řad nové příznivce. Členství v extremistickém hnutí s sebou přináší dvě zásadní rizika. Prvním z nich je obvinění ze spáchání trestného činu s následným postihem. Druhé neméně závažné riziko vyplývá z přesvědčení extremistů a týká se postojů jedince k jevům ve společnosti. Z člověka, který se k okolnímu dění staví neutrálně, se pod vlivem extremismu stává člověk netolerantní s pokřiveným názorem na odlišnosti.

2. 4. 4 Násilí a sebepoškozování

Stejně jako televize, i internet bývá obviňován z propagace násilného chování. Internet však z hlediska možností přístupu k materiálům, které znázorňují násilí, předčil televizi v mnoha ohledech. Televizní vysílání sice obsahuje násilí poměrně dost, ale jeho nejhorší formy se na obrazovkách objevují až v pozdějších hodinách. Naproti tomu v online prostředí lze nalézt videa či obrázky s násilnou tematikou dvacet čtyři hodin denně, protože internetový obsah není korigován do takové míry jako obsah televizní. Navíc se často jedná o mnohem drastičtější záběry, které lze zhlédnout bez jakéhokoliv upozornění na jejich nevhodnost pro mladší diváky. Pokud se například v televizním zpravodajství objeví takovéto záběry, moderátor či moderátorka sledujícím předem oznámí, že by neměly být zhlédnuty dětmi a citlivějšími osobami. Ve světě internetu však mají všichni přístup ke všemu bez ohledu na důsledky.

Na internetu se lze s násilím setkat v **různých podobách**. Objevuje se ve filmech, které jsou na internetu volně k dispozici a také v online hrách. Hlavní zdroj představují portály pro sdílení videí, na něž lidé mimo jiné umísťují i videa brutální. Může se jednat jak o hrané scénky, tak o reálná napadení či jiné tragicky končící situace. Některé portály

¹²⁶ *Acta Universitatis Carolinae: Kybernetická kriminologie*, pozn. 76, s. 16

se na brutální videa a fotografie dokonce zaměřují. Jelikož ve většině případů zveřejnění násilného obsahu nedochází k porušení zákona, nelze brutalitu z prostředí internetu zcela vymýtit. Video či fotografie jsou napadnutelné pouze v případě, že dochází ke snižování důstojnosti oběti násilí. Samotný násilný obsah k jejich odstranění tedy nestačí.¹²⁷

Spousta výzkumů se zabývala souvislostí mezi násilím prezentovaným v médiích a **projevy agresivity** u dětí. Média jsou totiž velmi často obviňována z přílišného zobrazování násilí, které má na děti negativní dopad. Sledování drastických scén rozhodně není optimálním způsobem zábavy, ale je nutné dodat, že násilný obsah nepůsobí na každé dítě stejně. Závisí ve velké míře na charakteru samotného sdělení a na velkém množství faktorů, které souvisejí s divákem. Mezi tyto **faktory** se řadí: dispoziční výbava jedince, temperament, motivace, stávající postoje, vzdělání, příslušnost k určité sociální skupině, vliv výchovy a rodinná konstelace, socioekonomická pozice, dosavadní zkušenosti, věk a momentální rozpoložení diváka. Obecně tedy agrese spíše bývá výsledkem kombinace více vlivů než výsledkem jednoho podnětu.¹²⁸

Výzkumy rovněž prokázaly, že se s násilným obsahem ztotožňují častěji **chlapci**. V průběhu dospívání chlapci vzhlížejí k silným mužským vzorům. Dříve jimi byli filmoví hrdinové, muzikanti, sportovci či trenéři. Chlapci v minulosti měli častější zkušenost s násilím, jelikož spory mezi sebou řešili pranicemi. V dnešní době chlapecké publikum zaplavují všemocní hrdinové. Ti se mohou jevit jako nesmrtelní s neomezeným množstvím energie a sil. Hrdinové současnosti dokážou porazit protivníka, přestože sami nejprve utrpí značnou fyzickou újmu. Chlapci sami skutečnou bolest neznají, a tak se neumí vcítit ani do trpícího soupeře. Nečiní jim tedy problém natočit na mobil, jak spolužáci bijí nebo jinak ponižují jiného spolužáka, a dále takové záběry sílet s ostatními a bavit se nad nimi. Problém násilného chování u dětí vyplývá ze třech následujících bodů. S násilím se lidé setkávají všude a pořád, takže se v podstatě stává normou každodenního života. Diváci akčních filmů mají zkreslenou představu o realitě. Místo sportu jim k vybití bojovnosti slouží počítač či mobilní telefon.¹²⁹

Účinky mediálního násilí mohou být různorodé. Dítě může převzít konkrétní podobu násilí a napodobovat ji v reálném životě. V opačném případě sledování násilí

¹²⁷ *Nebezpečný a nezákonný obsah a jak s ním naložit* [online]. 2014 [cit. 2016-03-16]. Dostupné z: www.ncbi.cz/category/6-metodiky-ucebni-materialy?download=87, s. 11

¹²⁸ SUCHÝ, Adam. *Mediální zlo - mýty a realita: souvislost mezi sledováním televize a agresivitou u dětí*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2007. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7254-926-9, s. 22-23

¹²⁹ *Nebezpečný a nezákonný obsah a jak s ním naložit* [online]. 2014 [cit. 2016-03-16]. Dostupné z: www.ncbi.cz/category/6-metodiky-ucebni-materialy?download=87, s. 11

snižuje odhodlání dítěte projevit vlastní agresivitu. Ta se totiž vybíjí fantazijně. Setkání s násilným obsahem někdy dokonce vyvolává strach z agrese a vede k jejímu útlumu. Opakovaná expozice vizuálnímu násilí může vést k vnímání brutálního jednání jakožto něčeho normálního. Dítě se rovněž stává tolerantní vůči reálné agresi. Sledování násilného obsahu v některých případech opravdu zvyšuje divákovu odhodlanost k agresivitě. Jak již ale bylo zmíněno výše, do závislosti mezi zhlédnutím brutálního obsahu a agresivními projevy diváka vstupuje velké množství faktorů, které celý proces ovlivňují.¹³⁰

Samostatnou kategorií v rámci násilí tvoří agrese vůči sobě samému. **Záměrné sebepoškozování** lze definovat jako přímou a záměrnou destrukci či poškození vlastních tělesných tkání bez vědomého sebevražedného záměru.¹³¹ Sebepoškození se dle závažnosti následků člení na závažnou automutilaci, stereotypní automutilaci a povrchovou automutilaci. Závažná automutilace se vyskytuje nejméně často. Dochází při ní k poškození velkého objemu tkáně a často vede k trvalému zmrzačení. Stereotypní automutilace je charakteristická pro mentálně retardované lidi. Jedná se o fixované a často rytmické chování (např. bušení hlavou). Dochází k němu i u autistů. Povrchová automutilace představuje méně závažné poškození tkání a také nejčastější formu sebepoškozování.¹³²

Metody, jak ublížit sám sobě, jsou velmi různorodé. Obecně se dělí na sebezraňování a sebetrávení. Zde je výčet těch nejčastějších: sebeřezání se a vyřezávání nápisů a symbolů, pálení si kůže žhavými předměty či žíravými roztoky, sebeopařování, škrábání se, sebekousání, kousání se do vnitřních tkání úst, propichování kůže, drásání ran a zpomalování jejich hojení, vytrhávání si vlasů, řas a obočí, sebetlučení za účelem vytvořit si modřiny a zlomeniny, svazování si krku, rukou a nohou za účelem zabránění průtoku krve, požití malého množství toxické látky nebo předmětů za účelem diskomfortu a poškození, umístování ostrých předmětů pod kůži či do jiných tělesných otvorů. Z uvedených metod se v největším množství případů lidé uchylují k sebepoškozování formou řezání.¹³³

¹³⁰ SUCHÝ, Adam. *Mediální zlo - mýty a realita: souvislost mezi sledováním televize a agresivitou u dětí*, pozn. 128, s. 41-43

¹³¹ KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4, s. 17

¹³² PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9, s. 18-19

¹³³ KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*, pozn. 131, s. 60-62

Při sebepoškozování hraje důležitou roli **osobnostní struktura** jedince. Někteří lidé mají větší sklony k tomu, způsobovat si záměrně bolest. Jde o lidi, kteří trpí chronickou úzkostí, nemají se rádi, často pociťují vůči sobě samým vztek, cítí se slabí a bývají depresivní. Tito lidé vnímají sami sebe jako neschopné zvládat zátěž a převzít kontrolu nad svým životem. Bývají impulzivnější a špatně snášejí odmítnutí. Vyhýbají se plánování budoucnosti a jednají v souladu se svojí momentální náladou. Často potlačují vztek i intenzivní agresivní pocity.¹³⁴

Stejně jako se různé metody, které lidé k sebepoškozování používají, různí se i jejich **důvody**, proč ubližují svému tělu. Pro některé lidi sebepoškozování představuje strategii, pomocí níž se jim daří zvládat zátěž. Prostřednictvím něj se uvolňují a zbavují se tlaku, který by je jinak pohltit. Některým lidem může poskytovat úlevu od paniky a deprese a přinášet pocit klidu a pohody. Dále se používá pro uvědomění si kontroly nad vlastním tělem, kdy si člověk užívá pocitu síly a moci nad sebou samým. Pro jedince, kteří se stali obětí znásilnění či sexuálního zneužívání, má sebepoškozování očišťující význam. Některé lidi motivuje nenávist k sobě samému, a tak se uchýlí k sebepoškozování, aby se potrestali. Jiní ho používají jako prostředek komunikace nebo jako varovný signál a volání o pomoc. V neposlední řadě si lidé ubližují kvůli dosažení euforického stavu nebo jako výraz příslušnosti ke skupině, pro niž je sebepoškozování charakteristické (gothic, emo).¹³⁵

Sebepoškozování bývá zaměňováno se **suicidálním chováním**. Přestože pod oběma názvy se ukrývá něco jiného, oba typy chování mají i stejné znaky. Osoby, které jednají suicidálně i osoby, které samy sebe poškozují, trpí depresemi a pocity beznaděje. Obě skupiny jsou více agresivní a podceňují riziko autoagresivního chování. Věří, že je někdo zachrání, což ovlivňuje jejich pohled na smrt. Představují si, jaké by bylo zemřít. Zásadní rozdíl spočívá v tom, že u sebepoškozování není smrt cílem samotným, takže jeho důsledky jsou méně tragické. Suicidální chování a sebepoškozování jsou ve velmi blízkém vzájemném vztahu, jelikož u osob, které si ubližují, je větší riziko, že se o sebevraždu pokusí.¹³⁶

Ke vzniku záměrného poškozování přispívá i expozice tomuto chování. Děti a dospívající jsou mu vystavováni i skrze média. Sebepoškozování se stalo populárním prostředkem, jak utéct od tlaku a silných emocí. Mladí lidé bohužel mají tendenci

¹³⁴ PLATZNEROVÁ, Andrea, pozn. 132, s. 37

¹³⁵ KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*, pozn. 131, s. 105-110

¹³⁶ KABIČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ, pozn. 92, s. 164-165

přizpůsobovat své chování trendům a napodobovat takové jednání, které média prezentují jako normální způsob řešení obtíží. Výzkumy prokázaly, že poškozující se jedinci se většinou o záměrném sebepoškozování dozvěděli dříve, než s ním sami začali. Jako hlavní zdroj informací o sebepoškozování slouží média, především internet.

Podobně jako komunita pro-ana i komunita sebepoškozujících se je propagována v podobě blogů. Tyto **blogy** mají nejčastěji podobu soukromých deníčků, kde se autoři dělí se čtenáři o své pocity. Sebepoškozování popisují například takto: „*Ten moment, když držíte žiletku v ruce, je naprosto nepopsatelný. Úžasně uvolňující, uspokojující, krásnej, jasnej a tak čistej... Ten, kdo do nikdy nezkusil, nedokáže pochopit*”¹³⁷ Články doplňují ilustrační fotografie zachycující akt sebepoškozování. Pisatelky sice přímo nenabádají k tomu, aby je čtenáři v jejich chování následovali, ale líčí poškozování vlastního těla jako něco krásného, co jim pomáhá zbavit se starostí. Dospívající mívají spoustu problémů, takže se pro ně webová stránka oslavující sebepoškozování může snadno stát zdrojem inspirace. Příběhy o sebepoškozování končí přinejmenším zohaveným tělem. V případech, kdy člověk neodhadne, jak hluboko se říznout, mohou končit i daleko tragičtěji.

2. 4. 5 Sociální inženýrství

Obecně lze sociální inženýrství definovat jako určitý způsob **manipulace** lidí za účelem získání určité informace nebo provedení určité akce.¹³⁸ Je to tedy soubor strategií, který pachatelé využívají k manipulaci s internetovými uživateli a k **získání osobních údajů** či jiných citlivých materiálů. Tento termín bývá často dáván do souvislosti s kybergroomingem. Na rozdíl od kybergroomingu však cílem sociálního inženýrství není sexuální zneužití dané osoby, ale získání utajovaných informací či přístupu k bankovnímu účtu. Kybergroomeři často používají techniky sociálního inženýrství, protože chtějí oběť zmanipulovat a dotlačit ji k osobnímu setkání.¹³⁹

Cílem sociálního inženýrství je vzbudit v člověku **pocit důvěryhodnosti**. Pachatelé se snaží oběť přesvědčit o tom, že nekomunikují s podvodníkem, ale s kompetentní osobou. V online prostředí bývají techniky sociálního inženýrství zneužívány více než v reálném světě. Umožňuje to zejména četnost elektronické

¹³⁷ Christiane. Krása v sebepoškozování. In: *Punk's not dead!* [online]. 2012 [cit. 2016-03-16]. Dostupné z: <http://god-has-her-ways-we-got-ours.blog.cz/1206/krasa-v-sebeposkozovani>

¹³⁸ *Acta Universitatis Carolinae: Kybernetická kriminalita*, pozn. 76, s. 18

¹³⁹ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 30-31

komunikace. Lidé prostřednictvím internetu komunikují velmi často a také na všech úrovních. Píší si s přáteli, ale také vyřizují různé důležité záležitosti. Dalšími lákadly kyberprostoru, která přitahují podvodníky, jsou snadnost ústupu a špatné zajišťování stop v internetovém prostředí.¹⁴⁰

Člověk, který útok plánuje, využívá **šesti faktorů**, které se objevují v lidském myšlení a jednání. Aby byl útok efektivní, útočník pracuje s autoritou, sympatií, vzájemností, důsledností, společenským souhlasem a s vyzdvižením zvláštní příležitosti. Obecně se lidé raději podřídí člověku, který má větší moc, a proto se sociotechnici vydávají za osoby s vyšší funkcí či přímo za osoby ve vedoucí pozici. Podobně je tomu i v případě sympatií, kdy lidé raději vyhoví požadavkům člověka, ke kterému chovají jisté sympatie, než někomu, kdo v nich žádné pozitivní emoce nevzbouzí. Sympatie lidí lze získat různými způsoby. Pokud podvodníci předstírají, že mají stejný názor, zájem či obdobný problém jako oběť, mají otevřenější cestu k úspěchu. Spolupráci také zajišťuje pocit závaznosti či dříve prohlášený veřejný slib nebo sázka. Společenský souhlas využívají technici tak, že se snaží oběť přesvědčit o tom, že její známí v dané věci již ochotně spolupracovali. Oběť se stane klidnější a lépe manipulovatelnou. Lidé se rovněž nechají nachytat, pokud jim někdo přislíbí určitou výhodu nebo akční nabídku. Přihlásí se na útočníkem vytvořenou stránku a vystaví své údaje a obsah počítače riziku zneužití.¹⁴¹

Jedna z metod, kterou podvodníci využívají, se nazývá **phishing**. V praxi může vypadat tak, že oběť obdrží e-mail od svojí banky, z internetového obchodu či z oblíbené sociální sítě. Takové e-maily však rozesílají podvodníci za účelem vylákat z oběti konkrétní informace. Používají falešné e-maily, které na první pohled vypadají jako ty pravé. Od oběti vyžadují přihlašovací údaje, hesla, bankovní údaje či PINy ke kartám a velmi často svůj požadavek odůvodňují nedostatečným zabezpečením počítače. Tvrdí, že pokud oběť informace poskytne, ochrana jejího zařízení se díky tomu zvýší.¹⁴² Pokud se oběť nechá nachytat, hrozí jí ztráta citlivých údajů a také ztráta virtuální identity. Útočník se za oběť může vydávat a určitým způsobem z toho těžit. V některých případech získá přístup i k finančním prostředkům oběti, se kterými pak může libovolně nakládat.

¹⁴⁰ PŘIBYL, Tomáš. Sociální inženýrství z pohledu útočníka. In: *Nezávislý odborný magazín ICT Security*[online]. [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://www.ictsecurity.cz/odborne-clanky/socialni-inzenyrstvi-z-pohledu-utocnika.html>

¹⁴¹ Nebezpečné komunikační praktiky a sociální inženýrství. In: *E-bezpečí* [online]. 2008 [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/20/18/lang,czech/>

¹⁴² PETROWSKI, Thorsten, pozn. 75, s. 44

Obdobnou technikou je **pharming**, kdy dochází ke změně IP adresy či DNS serveru ze strany útočníka. Tato změna pak oběť přesměruje bez jejího vědomí na falešné internetové stránky, které vypadají stejně jako ty pravé. Člověk poté vyplní přihlašovací údaje v domněnání, že se přihlašuje do stejného systému jako obvykle. Pachatel díky tomu získá údaje, které může podle své potřeby zneužít. Ve své podstatě představuje pharming větší riziko než phishing, protože nevyžaduje otevření e-mailu nebo přílohy ani vědomou instalaci. Důsledky jsou však obdobné jako u phishingu.¹⁴³

Sociální inženýrství je velkou hrozbou nejen pro dospělé, ale zejména pro děti. Dospělí se nenechají tak často nachytat, protože mají mnohem více zkušeností s různými podvody než děti. Děti jsou daleko více důvěřivé ke svému okolí, a pokud neznají veškerá rizika, se kterými si mohou v online prostředí setkat, představují pro podvodníky tu nejsnadnější kořist. Veškeré podvodné techniky jako uplatnění autority, sympatií či společenského souhlasu se v případě dětí sekávají s úspěchem častěji, protože děti nejsou ještě schopné vyhodnotit míru nebezpečí, která danou situaci doprovází.

2. 4. 6 Hoaxy

Slovo hoax se překládá jako **poplašná zpráva**, kanadský žert či **vtípek**. Problém spočívá v šíření nepravdivých, poplašných či klasických řetězových zpráv pomocí internetu. Takové zprávy člověka především obtěžují, ale kromě toho v něm mohou vyvolat pocit strachu, viny či ho nějak zmást. Nejčastější formou poplašné zprávy je varování před nějakým nebezpečím. Dalším hojně se vyskytujícím typem hoaxu jsou zprávy, které příjemce žádají o pomoc při řešení nějakého problému. Nebezpečné mohou být i zdánlivě nevinné řetězové dopisy štěstí.¹⁴⁴

Většina hoaxů se vyznačuje společnými **charakteristikami**, podle kterých je lze rozeznat. Zpráva začíná stručným popisem smyšleného nebezpečí. Poté autoři uvádějí, jak může dané nebezpečí postihnout člověka. Ničivé účinky mohou mít buď celkem obyčejnou podobu, která zajišťuje větší důvěryhodnost, nebo podobu něčeho těžce uvěřitelného. Zde záleží jen a pouze na autorově fantazii. Velmi často se autoři odvolávají na důvěryhodné zdroje, což má také zajistit uvěřitelnost zprávy. V závěru pisatel vyzývá

¹⁴³ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 23-24

¹⁴⁴ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 26-27

příjemce k dalšímu rozeslání, které nezkušení uživatelé často uposlechnou, a tak umožní lavinové šíření nesmyslných informací.¹⁴⁵

Hoaxy se především snaží vyvolat v lidech **paniku** či rozšířit nepravdivé **fámy** a rady o tom, jak něčemu předejít. Příkladem je zpráva, která informuje o pomerančích, které obsahují krev člověka nakaženého virem HIV. Ve zprávě se uvádí, že pomeranče pocházejí z Libye a že na daný problém poukázala celní služba v Chorvatsku. Závěr zprávy nabádá k jejímu rozposlání mezi další lidi, především mezi ty, kteří mají malé děti.¹⁴⁶ Další hojně posílaná zpráva se týká pin kódu: *„Oficiálně z banky: Jakmile se ocitnete v situaci a musíte pod nátlakem vybrat peníze z bankovního automatu na požádání/přinucení násilníkem, zadejte svůj PIN opačně: to je od konce - např. máte-li 1234, tak zadáte 4321, automat vám peníze přesto vydá, ale též současně přivolá policii, která vám přijde na pomoc. Tato zpráva byla před nedávnem vysílána v TV, protože málo lidí využívalo tuto skutečnost, protože o tom nevěděli. Přepošlete toto co nejvíce lidem.*“¹⁴⁷

Další kategorii tvoří hoaxy žádající o **pomoc**. Většinou se jedná o nemoc či jinou životní tragédii: *„Chlapec (14) let získal šest ran od svého nevlastního otce, chlapec se snažil ochránit svou 2 letou sestru, před znásilněním. Nic se nestalo, a to díky odvaze jejího bratra. To všechno se stalo, zatím co matka byla v práci, tento odvážný chlapec bojuje o život, ale lékaři říkají, že nepřežije bez operace. Operace, která je velmi nákladná, a matka si ji nemůže dovolit. Facebook a společnosti se dohodly, že darují 45 centů za každého, kdo bude tuto zprávu publikovat ve svém profilu, můžete ztratit 2 sekundy, zkopírujte a vložte na zed'. Zkuste to nic to nestojí... Pokud máš srdce, tak si to tam vložíš, a pokud ne tak si to ignoruj dál, ale potom se nediv, až se ti něco stane a NIKDO ti nepomůže...*“¹⁴⁸

Kromě varování a proseb mohou mít hoaxy podobu návodů vedoucích ke snadnému **zisku**. Autoři slibují například dobití kreditu: *„Pošli toto 20ti lidem a napiš na tenhle mail svoje telefoní číslo--icqlite@atlas.cz....do pul hodiny se ti dobije kredit na*

¹⁴⁵ Co je to hoax. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://www.hoax.cz/hoax/co-je-to-hoax>

¹⁴⁶ Pomeranče s krví a HIV. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/pomerance-s-krvi-a-hiv/>

¹⁴⁷ V nouzi zadej PIN opačně. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/v-nouzi-zadej-pin-opacne/>

¹⁴⁸ Peníze pro postřeleného chlapce bránícího sestru. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/penize-pro-postreleneho-chlapce-braniciho-sestru/>

500,-kč...není to vtip...¹⁴⁹ či kupóny: „Společnost Skanska rozdává kupóny v hodnotě 1.000,-- Kč na nákup v obchodním řetězci Carrefour. Společnost Skanska se chce touto akcí zviditelnit. Proto nyní rozdává zdarma kupóny na nákup zboží. Vše, co je potřebné udělat je poslat tento mail dále pěti osobám. Asi za 2 týdny člověk obdrží informační email. Důležité: Kopii poslat na tuto adresu: [michal.poradek .@. skanska.cz](mailto:michal.poradek@skanska.cz). Hodně štěstí!! Pozor: Není to žádný vtip! Opravdu to funguje!¹⁵⁰ Také se často objevují nabídky na získání dovolené či nějaké hodnotné věci zdarma nebo nabídky velmi dobře placených prací bez námahy.

Ačkoliv se mohou hoaxy jevit spíše jako zprávy k pousmání než jako hrozba, opak je pravdou. Poplašné zprávy obtěžují lidi a zároveň zatěžují internetové připojení a celou síť. Dokážou přinutit lidi ke zbytečným obavám a k vykonávání nesmyslných úkonů. Šířením hoaxů pak lidé poškozují i své známé. Kromě poplašné zprávy se internetem šíří i osobní údaje lidí, kterým je zpráva přeposlána. E-mailové adresy poté používají podvodníci k zasílání dalších obtěžujících sdělení. Kromě toho člověk snižuje odesláním hoaxy i svou vlastní důvěryhodnost.¹⁵¹

I tato technika představuje velké riziko pro dětské uživatele internetu. Děti mohou vnímat hoax jako pravdivý a od toho se pak odvíjí jejich chování. Pokud se jedná o poplašnou zprávu, může se u nich objevit pocit strachu. Děti se rovněž nechají snadno přesvědčit, pokud jim někdo slibuje hodnotnou věc jako mobil či počítač. Neuvažují o tom, co se může stát, když někomu cizímu poskytnou své údaje. Méně často než dospělí se pozastaví nad tím, že jim chce dát někdo něco zadarmo. Neumí tak dobře rozlišovat mezi obtěžujícími řetězovými zprávami, které však nemají za cíl lidem ublížit, a zprávami, pomocí nichž chtějí autoři vyvolat v člověku pocit úzkosti či z něj vylákat osobní informace nebo peníze.

2. 4. 7 Výzvy

Trendem dnešní doby se staly internetové výzvy neboli tzv. **challenge**. Princip výzev spočívá v tom, že se člověk snaží splnit nějaký neobvyklý úkol. Při svém snažení se natáčí na kameru a vzniklé video potom umístí na sociální síť či na portál pro sdílení

¹⁴⁹ Dobití kreditu. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/dobiti-kreditu/>

¹⁵⁰ Kupóny od Skansky. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/kupony-od-skansky/>

¹⁵¹ BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, pozn. 19, s. 27

videosouborů. Tímto portálem je v největším množství případů YouTube. V závěru videa, které zachycuje splnění výzvy, autor osloví další konkrétní osoby, které by měly výzvu podstoupit. Doslova je tedy vyzývá k přijetí dané challenge a natočení videa o jejím plnění. Jelikož by ignorování výzvy mohlo být chápáno jako projev zbabělosti, lidé se ve velkém množství případů nechají k činu přesvědčit. Dobrovolně pak podstupují zážitky, které mnohdy hraničí až s nechutností či dokonce s nebezpečím.

Challenge mívají **různou podobu**. Většinou sklízí největší úspěch ty nejbláznivější. Hitem posledních let byla tzv. *Ice Bucket Challenge*, při které se lidé polévali kbelíkem plným studené vody a ledu. Do této výzvy se hojně zapojovaly i celebrity. *Pivní challenge* spočívala v tom, že se lidé museli natočit, jak vypijí na ex půllitr piva. *Skořicová challenge* je rovněž velmi oblíbená, přestože její zvládnutí se zdá nemožné. Člověk si nasype na lžičku skořicový prášek a snaží se jej během jedné minuty sníst. Lidé však nejsou schopni skořici spolknout, a tak ji nakonec vyplivnou. Výzvy týkající se jídla a pití jsou velmi hojně zastoupené. Lidé se pokoušejí sníst chilli papričky nebo vypít na ex galon mléka.

Tyto výzvy lidé vymýšlejí a plní především pro to, aby pobavili sebe a především ostatní internetové uživatele. Nedomýšlejí však, že taková zábava s sebou přináší nebezpečí. Dokladem toho je případ muže, který po vykonání „kbelíkové“ výzvy zemřel. Před výzvou se posilnil alkoholem, což byla první obrovská chyba. Druhou chybu učinil, když se unáhleně pustil do výzvy, přestože bylo venku velké vedro. Po polití ledovou vodou dostal z teplotního šoku infarkt.¹⁵² Další tragickou událostí je smrt čtyřletého chlapce, který se udusil skořicovým práškem. Jeho cílem nebylo účastnit se skořicové výzvy. Našel ji v domě náhodou. Přesto však může sloužit jako odstrašující případ pro ty, kdo by se do polykání sypké skořice chtěli zapojit.¹⁵³

Některé výzvy sice neohrožují zdraví, ale také je nelze považovat za vhodné. Existují totiž challenge, ve kterých se zejména ženy velmi odhalují. Konkrétně se jedná o výzvu, kdy musí žena mezi řadry udržet daný předmět, například plechovku coca-coly

¹⁵² První smrt během Kyblíkové výzvy: Muž dostal z polévání ledovou vodou infarkt. In: *Extra.cz* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: http://www.extra.cz/prvni-smrt-behem-kyblikove-vyzvy-muz-dostal-z-polevani-ledovou-vodou-infarkt#utm_source=FB_kamil&utm_medium=PPC&utm_campaign=fb_kamil_mc

¹⁵³ Chlapec spolknul skořici a zemřel: Jeho matka teď všechny varuje před touto "Skořicovou výzvou"! In: *Prásk!* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://prask.nova.cz/clanek/novinky/chlapec-spolknul-skorici-a-zemrel-jeho-matka-ved-vsechny-varuje-pred-touto-skoricovou-vyzvou.html>

či tužku. Taková challenge může u méně vyvinutých dívek vyvolat pocit nenávisti k vlastnímu tělu či ohrozit bezpečí samotné aktérky, kterou si může vytipovat sexuální násilník. Výzva s názvem *Don't judge challenge* opět může negativně působit na psychiku dospívajících. Tato challenge původně vznikla na základě dobrého úmyslu. Člověk se namaskuje tak, aby vypadal co nejméně přitažlivě. Poté se z něj jako mávnutím kouzelného proutku stane člověk s krásnou tváří. Autor této výzvy chtěl světu sdělit, že by lidé neměli odsuzovat ošklivost u jiných. Bohužel však tato výzva budí v člověku pocit, že ve světě se uznává jen krása. Někdo totiž má nehezkou pleť, nosí rovnátka či brýle, a nemůže s tím nic udělat. Ve videu veškeré nedostatky zmizí, ale v reálném životě to tak nefunguje. U těch, kdo se svými nedostatky nemohou tak snadno bojovat, vyvolávají tato videa pocit bezmoci. Autoři jako by se vysmívali těm, kdo se nemohou z vteřiny na vteřinu stát dokonalými.

I zdánlivě nevinné žertíky tedy mohou mít vážné následky. Neuvědomují si je mnohdy dospělí a už vůbec si je neuvědomují děti. Ve videích s výzvami se většinou neobjevují žádná varování, která by mohla některé jedince od vykonání výzvy odradit, a tím případně zabránit nešťastnému vývoji událostí. Všechny výzvy nelze házet do jednoho pytle, ale je potřeba poukázat na rizika, která mohou některé z nich doprovázet.

2. 5 Závislost

Kromě již zmíněných rizik, která mohou internetové uživatele postihnout, existuje rovněž riziko závislosti na online prostředí. Internet tedy může mít na člověka stejné účinky jako alkohol, cigarety či jiné drogy. V dnešní době se lidé bez internetu téměř neobejdou, protože si prostřednictvím něj spravují finance, řeší pracovní záležitosti či nakupují. Je však důležité rozpoznat hranici, kdy se z občasného vyřizování neodkladných záležitostí stane nutková potřeba být neustále připojen.

2. 5. 1 Definice netolismu a příčiny vzniku

Tímto termínem se označuje závislost na tzv. virtuálních drogách. Především se jedná o počítačové hry, sociální sítě, virální videa či různé formy online komunikace s ostatními lidmi (chat). Závislost na internetu je takové používání internetu, které přináší do života člověka psychologické, pracovní, sociální či školní komplikace. Také bývá definována jako neschopnost jedince mít kontrolu nad užíváním internetu a jako kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné chování v důsledku nemožnosti jeho užívání. Na rozdíl

od návykových látek jako je alkohol, nikotin či opiáty jde v případě internetu pouze o závislost **psychickou**.¹⁵⁴

Kromě závislosti na internetu se objevují v literatuře i pojmy jako problematické užívání internetu, kompulzivní užívání internetu či **nadměrné užívání internetu**. Stejným znakem netolismu a nadměrného užívání internetu je množství času, které člověk na počítači stráví. V obou případech se člověk připojuje k internetu příliš často. U nadměrného užívání se však nejedná o patologii, zatímco u závislosti ano. V případě závislosti jedinci nejsou schopni nastavit si hranici vlastní kontroly a jsou doslova posedlí online prostředím. Často však bývá nadměrné užívání internetu předstupněm netolismu.¹⁵⁵

Netolismus nejvíce ohrožuje mladou generaci, protože právě mladí lidé využívají internet velmi často ať už ke studijním či soukromým účelům. Dospívající si neumějí představit život bez profilu na alespoň jedné ze sociálních sítí a mají přístup k internetu téměř všude. Pokud nejsou v blízkosti počítače, mohou „surfovat“ pomocí mobilního telefonu. V dnešní době patří internet k běžnému vybavení většiny domácností, takže se díky němu dá dělat spousta věcí z pohodlí domova. Lidé závislí na online aktivitách navíc nejsou tolik omezeni penězi jako ti, kdo jsou závislí na herních automatech či návykových látkách.¹⁵⁶

To, zda jedinec propadne závislosti na internetu, obecně ovlivňují **tři oblasti**. První z nich jsou charakteristiky jedince. Do této kategorie spadají osobnostní charakteristiky, věk, inteligence či pohlaví. Druhou oblast tvoří sociální prostředí jedince, tedy jak jej ovlivňuje rodina, škola, přátelé a jeho okolí celkově. Zásadní vliv na přístup dítěte k internetu mají především rodiče. V neposlední řadě určují četnost užívání internetu i sociální podmínky, tedy vliv společnosti obecně a kulturní podmínky dané zemí. Kromě ekonomické situace, míry liberalismu a společensko-kulturního vývoje dané země lze do této kategorie zahrnout i konkrétnější dimenze, například rozvoj mediálně-technologické infrastruktury či důraz na mediální gramotnost ve vzdělávacím systému.¹⁵⁷

K závislosti na internetu konkrétně vede vyšší míra úzkosti. Pro někoho, kdo trpí úzkostnými pocity, představuje online svět možnost, jak se rozptýlit a soustředit pozornost na něco jiného než vlastní obavy. Stejně tak působí kyberprostor i na osoby trpící depresi. I tito lidé chtějí prostřednictvím internetu uniknout pocitům smutku

¹⁵⁴ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 99

¹⁵⁵ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 37-38

¹⁵⁶ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 33

¹⁵⁷ BLINKA, Lukáš, pozn. 73, s. 14-15

a lítostivosti. Bohužel však ve většině případů dochází spíše k prohloubení depresí, protože netolismus zvyšuje míru stresu a osamělosti. Další ohroženou skupinou lidí jsou osoby, které již nějaké závislosti propadly. Lidé se také stanou závislými, pokud nemají dostatečnou podporu ve svém okolí. Na internetu pak hledají nové důvěrné vztahy. Často se internetová závislost pojí s pocitem nepochopení. Dospívající, kteří chtějí někam patřit, ale kterým se to nedaří v reálném životě, raději hledají přátele přes internet. Nové vztahy obdobně hledají i lidé, u kterých došlo ke ztrátě sociální aktivity či mobility. Netolismus může propuknout i při příliš častém odbourávání stresu pomocí online aktivit. U dětí a dospívajících zvyšuje riziko závislosti nuda či poruchy typu ADHD. Všechny zmíněné skupiny osob propadají závislosti na internetu mnohem snáze.¹⁵⁸

2. 5. 2 Kategorie netolismu a důsledky

Závislostní chování lze rozdělit do pěti kategorií: závislost na virtuální sexualitě, závislost na virtuálních vztazích, internetové kompulze, přetížení informacemi a závislost na počítači.¹⁵⁹ Co se týká závislosti na **virtuální sexualitě**, lidé k ní inklinují buď kvůli potěšení nebo kvůli snížení nelibých prožitků jako například stresu či deprese. Internet je pro lidi zprostředkovatelem různých sexuálních příležitostí, a tak se může stát že se jimi člověk stane posedlý a zbavený potřeby reálného fyzického kontaktu.¹⁶⁰ Ztráta zájmu o osobní kontakt hrozí i v případě, že se člověk stane závislým na **kybervztazích**. Dospívající tráví online komunikováním velké procento svého času, takže se dnes hovoří i o závislosti na sociálních sítích. Projevuje se nutkáním neustále sledovat, co ostatní píšou, kde se nachází a co tam dělají, jaké vkládají fotografie atd. Také se projevuje neustálým nutkáním kontrolovat svůj profil, zejména reakce od ostatních uživatelů. Pod pojmem **internetové kompulze** se ukrývá hraní online her či nakupování, které zejména v případě hráčství představují velký problém z hlediska psychiky i zdraví. Tvůrci her totiž vytvářejí hry tak, aby byly návykové a aby u nich lidé museli trávit hodiny.¹⁶¹ **Přetížení informacemi** se projevuje nutkavým surfováním na webu a sbírání informací, které člověk nevyužije. Jedná se například o sbírání obrázků či stahování obrovského množství hudby či filmů.¹⁶² Závislost na počítači má ve většině případů podobu posedlosti offline hrami.

¹⁵⁸ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 38-39

¹⁵⁹ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 16, s. 100

¹⁶⁰ BLINKA, Lukáš, pozn. 73, s. 135

¹⁶¹ ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, pozn. 15, s. 126-127

¹⁶² KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 36

Trávení nadměrného množství času u počítače má negativní dopady na **fyzické zdraví**. Ty lze rozdělit na nepřímé (nedostatek zdravých aktivit) a přímé. Z nepřímých účinků je nejvíce diskutován vliv počítačů na nedostatek pohybových aktivit, který následně vede k nadváze. Zde však hrají největší roli především stravovací návyky, a tak přímý vliv internetu na tloušťnutí nebyl potvrzen. Potvrzeným dopadem byl naopak nedostatek spánku. Čím více děti média sledují, tím později chodí spát. Kromě toho média ovlivňují i kvalitu spánku. Děti, které trpí nedostatkem spánku, jsou podrážděné, nesoustředěné a náchylnější nemocem. Příliš časté používání počítače rovněž způsobuje bolest očí, hlavy, krku a zad, znecitlivění zápěstí či dokonce poškození nervu v karpálním tunelu.¹⁶³

Kromě fyzických obtíží způsobuje netolismus i zhoršení **mezilidských vztahů** a neschopnost řešit problémy v reálné komunikaci. Dále se může vlivem závislosti na internetu zhoršit školní prospěch. Zvyšuje se také riziko rozvoje dalších závislostí. Lidé, kteří zcela propadnou internetu, omezují dříve preferované aktivity. Ztrácí zájem o sport i kamarády, a tak se postupně odcizují svému okolí. Podle některých autorů může agresivita znázorňovaná v online hrách pozměnit vnímání násilí.¹⁶⁴

Svůj život si dnes bez internetu neumíme představit, protože nám usnadňuje práci a slouží nám k pobavení. Přesto bychom měli sami sobě i dětem vymezit konkrétní časový prostor, kdy s ním budeme pracovat. Ten by neměl být příliš dlouhý, jelikož nadměrné množství času strávené u počítače způsobuje negativní změny v životě člověka.

¹⁶³ ŠEVČÍKOVÁ, Anna, pozn. 17, s. 41-42

¹⁶⁴ KRČMÁŘOVÁ, Barbora, pozn. 51, s. 40

3. Doporučení pro rodiče

Domov je ve většině případů místem, kde dítě získává vzory chování a kde také tráví nejvíce času. Rodiče mají za úkol vytvořit pro dítě bezpečné prostředí plné vzájemné důvěry a respektu. Při tvorbě takového prostředí by neměly chybět preventivní kroky, které se týkají aktivit v online prostředí. Jelikož děti mnohdy samy netuší, co všechno je může na internetu ohrozit, rodiče by se měli snažit získat co nejvíce informací a začít s prevencí co nejdříve. Včasná opatření mohou pomoci předejít negativním dopadům virtuálního světa na dětskou psychiku i tělesné zdraví. V této kapitole je uveden výčet rad, které mají za účel dopomoci rodičům převzít kontrolu nad pohybem jejich ratolestí v online prostoru. Tato doporučení zní:

1. Učit se novým věcem v oblasti ICT, především se seznámit se sociálními sítěmi a aplikacemi, ve kterých se vaše děti pohybují.
2. Společně s dětmi zakládat účty a pomoci jim tyto účty zabezpečit.¹⁶⁵
3. Poučít děti o rizicích, která na ně v kyberprostoru číhají, a vytvořit pravidla, která povedou k ochraně dětí.
4. Kontrolovat průběžně a důsledně, zdali jsou stanovená pravidla dodržována.
5. Udržovat s dítětem důvěrný vztah, ubezpečovat ho o své ochotě být vždy nápomocen a připraven ho vyslechnout.
6. Komunikovat s dítětem otevřeně.
7. Zajímat se o to, co dítě na internetu dělá a jaké stránky navštěvuje.
8. Sledovat společně různé webové stránky a jejich obsah vysvětlovat, komentovat a v neposlední řadě o něm diskutovat.
9. Zajímat se o osoby, se kterými dítě udržuje kontakt prostřednictvím internetového připojení.
10. Být ostražitý, pokud neznámá osoba pozve dítě na osobní schůzku.
11. Nezakazovat přístup na internet.
12. Umístit počítač do pokoje, ve kterém se pohybují ostatní členové rodiny. Nenechat dítě s počítačem o samotě v jeho vlastním pokoji.

¹⁶⁵ Více viz. KRÁL, Mojmir. *Bezpečný internet: chraňte sebe i svůj počítač*. První vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-247-5453-6, s. 25-36, 171-175.

13. Všimát si změn v chování a náladách dítěte, které mohou naznačovat, že se dítě potýká se závažným problémem.
14. Trávit s dítětem volný čas a zajímat se o jeho vnitřní svět.
15. Stanovit množství času, které dítě u počítače stráví.
16. Motivovat dítě ke smysluplným volnočasovým aktivitám jako je například sport, četba, umělecká činnost atd.
17. Být pro děti vzorem a neumisťovat nevhodné údaje či fotografie na vlastní účty.
18. Naučit dítě používat internet jako užitečný zdroj informací, které by však měly být kriticky vyhodnocovány.
19. Prohlížet obsah počítače (stažené soubory - obrázky, videa, zvukové záznamy atd.) a také historii navštívených internetových stránek.
20. Používat programy sloužící k zabezpečení počítače a filtry, které chrání před nevhodným obsahem.¹⁶⁶

Rodiče by si měli uvědomit, že nejdůležitějším bodem ve snaze ochránit své děti před internetovými útoky, je způsob, jakým se svými potomky komunikují. Pokud se jim podaří vyvolat u dítěte pocit, že se jim může se vším svěřit, aniž by došlo k výčtkám a vzteku, vzrůstá naděje, že dítě nebude mít potřebu jednat za jejich zády. Rovněž mohou předejít nebezpečné situaci, kdy se dítě upne k cizí osobě, protože mu jeho vlastní rodina nerozumí. Ke snížení rizika přispívá i snaha trávit čas společně, ať už se jedná o čas věnovaný online aktivitám či nikoliv.

Ostatní uvedená opatření mají za účel doplnit otevřenou komunikaci. Blokování škodlivého obsahu, omezení času stráveného u počítače, stanovení bezpečnostních zásad či kontrola počítače mohou vzbudit pocit, že rodič udělal vše, co je v jeho silách, aby svou ratolest ochránil. Pokud se ale vztah rodiče a dítěte nezakládá na důvěře, žádné z těchto doporučení nemůže spolehlivě fungovat. Čím více zákazů a omezení rodič použije, tím větším lákadlem se zakázané věci pro dítě stávají. V případě, že dítě navštíví webovou stránku, která pro něj není vhodná, je tedy lepší nekřičet, ale snažit se s dítětem debatovat o důvodech, proč by takovou stránku znovu navštívit nemělo.

¹⁶⁶ Více viz. SZOTKOWSKI, René. *Patron bezpečného netu: příručka pro rodiče*. Vyd. 1. Olomouc: Olomoucký kraj, 2010. ISBN 978-80-87535-03-5, s. 10-44.

4. Návrh modelových hodin

Ke snaze rodičů poukázat na nebezpečí, která s sebou internet přináší, mohou značnou měrou přispět i učitelé. Jelikož ve škole tráví děti spoustu času, mají učitelé šanci vychovat z nich uvědomělé osobnosti, které se umějí správně rozhodovat, vyhýbat se ohrožujícím situacím a také se chovat vůči ostatním s respektem a porozuměním. Téma online prostředí je především doménou učitelů, kteří vyučují předměty zaměřené na ICT, ale lze jej uchopit jako ústřední téma i v předmětu občanská výchova. Zde se totiž otevírá prostor pro jeho pojetí v kontextu etiky.

Čtvrtá kapitola může sloužit jako inspirace pro učitele, kteří nevědí, jak toto téma žákům přiblížit. Návrhy dvou vyučovacích hodin nastiňují, jakým způsobem lze sestavit aktivity tak, aby si žáci uvědomili, že internet má obrovskou moc a že ji někteří lidé využívají k tomu, aby ublížili někomu druhému. Učitelé mohou při tvorbě takovýchto hodin vycházet z literatury, internetových zdrojů či z metodické příručky o primární prevenci rizikového chování, kterou vydalo MŠMT.¹⁶⁷

4. 1 Modelová hodina č. 1

Ročník: 6. třída ZŠ

Téma hodiny: Internet

Cíl: Žák vyjmenuje výhody a nevýhody internetu. Zná zásady tvorby bezpečného profilu. Zdůvodní, proč některé fotografie nejsou vhodné pro umístění na internetu.

Pomůcky: tabulky k Bingo, tabule, krabice, menší prázdné papírky

Kompetence: k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální

Průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, multimediální výchova

Metody a organizační formy: hra, hromadná výuka, diskuse

Zdroje: ROGERS, Vanessa. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-984-2.

Aktivity:

1. Bingo

Každý žák dostane papír s tabulkou ke hře Bingo. V každém okýnku tabulky se nachází otázka související s online prostředím. Na otázky lze odpovědět pouze ANO/NE. Žáci chodí po třídě a ptají se na otázky svých spolužáků. Otázky, na které dostanou odpověď ANO, si žáci na svém archu přeškrtnou. První tři žáci, kterým se podaří spojit pět políček

¹⁶⁷ Metodické dokumenty. *MŠMT ČR* [online]. [cit. 2016-06-14]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

svisle, vodorovně či úhlopříčně, vítězí. Po soutěži se žáci usadí opět do lavic. Učitel si vybere některé otázky a ptá se na ně v rámci celé třídy. Děti se hlásí, pokud jejich odpověď zní ANO.

Máš profil na nějaké sociální síti?	Sleduješ internet každý den?	Přijímáš žádost o přátelství od cizích lidí?	Vybíráš pečlivě, jaké fotografie na internetu zveřejníš?	Jsi čtenářem/čtenářkou nějakého blogu?
Máš internet v mobilu?	Uvádíš ve svém profilu na sociální síti skutečný věk?	Pamatuješ si všechna svá hesla?	Setkal/a jsi se někdy na internetu s něčím, co tě šokovalo?	Přeposíláš řetězové e-maily?
Dostal/a jsi někdy e-mail s obsahem, který se ti zdál podezřelý?	Chtěl/a bys natáčet videa a umisťovat je na internet?	Používáš internet při přípravě do školy?	Vědí rodiče o tvých aktivitách na internetu?	Hraješ rád/a počítačové hry?
Stahuješ z internetu různé materiály?	Sportuješ ve volném čase?	Máš počítač ve svém pokoji?	Pomlouval/a jsi někdy někoho prostřednictvím internetu?	Zapojil/a ses někdy do internetové diskuse?
Umíš si představit svůj život bez internetu?	Stanovili ti rodiče čas, který můžeš na počítači strávit?	Cítíš se někdy po práci na počítači unavený/á?	Dodržuješ zásady bezpečného používání internetu?	Je pro tebe některá osoba z YouTube vzorem?

2. Výhody a nevýhody internetu

Práce při této aktivitě probíhá v rámci celé třídy. Učitel napíše na tabuli nadpis „internet“ a rozdělí tabuli na dva sloupce. Do jednoho zapisuje výhody a do druhého nevýhody, které žáci vymýšlí. Poté si žáci přepíší tabulku do sešitu.

3. Bezpečný profil

Každý žák napíše na papírek své jméno a k němu dvě pravdivá prohlášení a jedno lživé o sobě samém. Smyšlená prohlášení by však měla být věrohodná. Papírky děti vhodí do krabice, se kterou učitel zatřese. Postupně pak žáci vytahují lístečky a čtou, co je na nich napsané. Třída hlasuje o tom, které prohlášení ze tří je nepravdivé. Cílem aktivity je, aby si děti uvědomily, že není lehké rozeznat lež. Situace bývá ještě náročnější, pokud se rozhodujeme v online prostředí. Učitel v závěru zdůrazňuje, že je důležité pečlivě zvažovat, jaké informace o sobě na internetu prozradíme. Následně se ptá žáků, jaké údaje by se neměly na profilu objevit. V závěru aktivity si děti napíší do sešitu větu: „Na internetovém profilu nezveřejňuji: ...“ a podle předchozí diskuse větu doplní.

4. Fotky na internetu

Děti si sednou do kruhu. Svému sousedovi sdělí, za jakou ze svých fotografií se stydí (fotka z dětství, v neslušivém oblečení atd.). Učitel vyzve děti, aby se zamyslely, jaké by měly pocity, pokud by někdo tuto fotografii zveřejnil na internetu bez jejich souhlasu. Učitel poté situaci obměňuje (jak by se cítily, kdyby ji zveřejnil dobrý kamarád/kamarádka atd.). Dále děti upozorní na to, že takové situace se skutečně dějí a bývají příčinou velkého smutku. Učitel se na závěr zeptá dětí, které fotky jsou pro vyvěšení na internet nevhodné.

5. Diskuse

Učitel s dětmi diskutuje o tom, co bylo hlavním cílem hodiny a co je důležité, aby si děti zapamatovaly.

Časová dotace:

Aktivita	Čas	Učitel	Žáci
Úvod hodiny	2 min	Zapisuje do třídnice.	Hlásí, kdo chybí.
Bingo	8 min	Kontroluje.	Soutěží.
Výhody a nevýhody internetu	4 min	Píše na tabuli.	Přemýšlí a uvádějí příklady.
Zápis do sešitu.	4 min	Kontroluje.	Zapisují do sešitu.
Aktivita s lístečky.	12 min	Vybírá lístečky a vede hlasování.	Čtou lístečky a hlasují.
Shrnutí aktivity a zápis do sešitu.	4 min	Vysvětluje a kontroluje.	Poslouchají a zapisují do sešitu.
Fotky a internet.	7 min	Dává instrukce.	Odpovídají na otázky.
Diskuse.	4 min	Shrne hodinu a ptá se na otázky.	Přemýšlí a odpovídají.

4. 2 Modelová hodina č. 2

Ročník: 9. třída ZŠ

Téma hodiny: Rizika používání internetu

Cíl: Žák vyjmenuje rizikové faktory, s nimiž se na internetu může setkat. Žák vyhodnotí rizikovost jednotlivých situací a jejich dopad na oběť.

Pomůcky: tabule, popisy příběhů

Kompetence: k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální

Průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, multimediální výchova

Metody a organizační formy: brainstorming, hraní rolí, diskuse, práce ve skupinách

Aktivity:

1. Brainstorming

Učitel napíše na tabuli do kroužku „rizika internetu“. Žáci mají za úkol říkat, co je k danému tématu napadá. Učitel nejdřív všechny nápady zapisuje. Ve druhé části brainstormingu nápady společně se žáky selektuje.

2. Hraní rolí

Žáci jsou rozděleni do skupin. Každá skupina obdrží papír, na kterém je popsán příběh týkající se internetového prostředí. Úkolem žáků je nacvičit krátkou scénku, která vystihne danou hrozbu. Poté každá skupina scénku zahraje před ostatními spolužáky. Po každém vystoupení se zbytek třídy zamýšlí nad hlavním poselstvím příběhu.

Příběhy:

Kyberšikana

V příběhu vystupuje pět osob. Hlavní hrdinkou příběhu je Jana, která má se spolužáky kamarádský vztah. Problém nastává ve chvíli, kdy ji na rande pozve Lukáš z vedlejší třídy. Lukáš se totiž líbí Janině spolužačce Tereze. Ta se společně s další spolužačkou Lenkou rozhodne Janě pomstít. Zachytí ji na nelichotivé fotografii a vyhrožují jí jejím šířením. Nakonec fotografii umístí na různé sociální sítě. Jana je zoufalá. Když se svěřuje své nejlepší kamarádce ze třídy Hance, nenachází podporu. Hanka se od ní také odvrací.

Kybergrooming

V příběhu vystupuje pět postav. Lucka se přes internet seznamuje s Ondrou, který se jí zdá být velmi milý a chytrý. Po několika dnech, kdy si v každé volné chvíli píšou, Ondra navrhuje osobní schůzku. Lucka nejprve mluví o schůzce se svojí kamarádkou Jitkou, která jí radí, aby se s Ondrou určitě setkala. Lucka si vůbec není jistá tím, co by měla udělat. Poté se svěřuje i matce a otci a společně přemýšlejí, jak situaci vyřešit. Ti ji nakonec na schůzku doprovodí, ale Ondra se vůbec nedostaví. Je jasné, že se Ondra nebyl tím, za koho se vydával.

Netolismus

Příběh, ve kterém se objevuje pět postav. Kuba ze všeho nejraději hraje počítačové hry. Dříve hrál závodně fotbal, ale nyní ho kromě počítače nic jiného nezajímá. Této změny si všimli především jeho spoluhráči z týmu a kamarádi Honza a Tomáš. Neustále se snaží Kubu přesvědčit, aby s nimi šel ven. Také Kubova matka a jeho sestra Míša si dělají velkou starost. Na Kubovi se totiž začínají projevat známky závislosti a také se

zhoršuje jeho zdravotní stav. Stěžuje si na časté bolesti hlavy. Také kvůli hraní her nestíhá jíst.

Pro-ana blog

V příběhu hraje pět osob. Sandra, která se od mala věnuje sportu a je vedená ke zdravé výživě, se jednoho dne rozhodne přečíst si na internetu něco o hubnutí. Není totiž spokojená se svou postavou. Narazí na blog, který podporuje anorexii a myšlenky pisatelky se jí zalíbí. Začne tedy dodržovat pravidla, která si přečetla. Její spolužáci Mirek, Pavel a Adéla si změn v jejím chování všimnou. Nejprve se rozhodnou řešit situaci sami, ale Sandru není možné přesvědčit o tom, že si ubližuje. Obrací se proto na třídního učitele, kterému celá třída důvěřuje. Celá skupina debatuje se Sandrou, která nakonec přiznává, že její životní styl není v pořádku.

Přihlašovací údaje

Příběh, který pojednává o čtyřech osobách. Hlavním hrdinou příběhu je Dan, který má účet na různých sociálních sítích. Na e-mail mu v poslední době začaly chodit zprávy, ve kterých mu odesílatel nabízí zkvalitnění ochrany jeho účtů. Podmínkou je však zaslání přihlašovacích údajů včetně hesla. Dan ukazuje obdržené e-maily svým spolužákům Petře a Michalovi, kteří se shodují, že s obdobnými e-maily nemají zkušenosti. Probírají všechny klady a zápory těchto zpráv. Nakonec se rozhodnou poradit se s Michalovým otcem, který pracuje v oblasti ICT. Ten je varuje před důsledky těchto obtěžujících zpráv.

3. Diskuse

V závěru hodiny učitel diskutuje s celou třídou o sehraných scénkách. Cílem diskuse je, aby žáci dokázali vysvětlit, jak mohou dané situace člověku ublížit.

Časová dotace:

Aktivita	Čas	Učitel	Žáci
Úvod hodiny	2 min	Zapíše do třídnice.	Hlásí, kdo chybí.
Brainstorming	5 min	Píše na tabuli.	Přemýšlí a říkají, co je napadá.
Zápis do sešitu.	2 min	Kontroluje.	Zapíší do sešitu rizika používání internetu.
Rozdělení do skupin a zadání úkolu.	2 min	Rozděluje žáky a vysvětluje úkol.	Tvoří skupiny a poslouchají.
Práce ve skupinách.	12 min	Kontroluje.	Připravují scénky.
Hraní rolí.	17 min	Povzbuzuje ostatní žáky k hodnocení.	Předvádějí scénky a hodnotí spolužáky.
Diskuse.	5 min	Vede diskusi.	Diskutují.

4.3 Komentář k modelovým hodinám

Vzhledem k tomu, že v dnešní době představuje internet v mnoha domácnostech nepostradatelného pomocníka, měla by být tato skutečnost ve školách reflektována. V předmětech, které se věnují ICT, by žáci měli být seznámeni především s tím, jak internet správně používat a také s tím, jak se vyhnout nebezpečným situacím. Občanská výchova by pak měla na informatiku navázat pomocí témat, která nutí žáky k zamyšlení nad chováním vlastním i ostatních.

Obě modelové hodiny byly vytvořeny dle struktury E-U-R. Pod písmenem E se ukrývá první fáze hodiny, kterou by měla být evokace. V úvodu hodiny by žáci měli být motivováni, aby se zvýšil jejich zájem o téma, jemuž se chce učitel věnovat. Je vhodné zvolit aktivitu, při které žáci přebírají iniciativu a jsou do jednoho plně zaměstnaní. Ve druhé části hodiny by mělo dojít k uvědomění si významu (U), kdy jsou žáci nuceni přemýšlet ve vyšších logických celcích. Zde si osvojují nové poznatky nebo propojují nové poznatky s těmi dosavadními. V závěru hodiny by mělo vždy dojít k reflexi (R). Bohužel však na tuto část hodiny učitelé zapomínají nebo ji opomíjejí kvůli nedostatku času. Žáci si díky reflexi uvědomují, co se vlastně v dané hodině naučili a k čemu budou moci dané informace využít.

Z hlediska věku byly vybrány děti, které jsou na druhém stupni základní školy nejmladší a nejstarší. Mediální výchova by měla děti provázet po celou dobu studia na ZŠ. Platí zde pravidlo, že čím dříve začneme u dětí rozvíjet informační gramotnost a obohacovat je znalostmi a dovednostmi spojenými s online prostředím, tím lépe. V případě šestého ročníku se jedná o modelovou hodinu, která by mohla být zařazena jako úvodní hodina obecně seznamující děti s internetem jako s jedním z nejvyužívanějších médií. Děti jsou v tomto věku poměrně komunikativní a nemají ještě problémy hovořit o sobě, a tak se aktivity zakládají na jejich vlastních zkušenostech. Hodina také směřuje k tomu, aby děti byly schopné prezentovat se na internetu především bezpečně.

Hodina vytvořená pro devátý ročník již konkrétněji směřuje k rizikům číhajícím v kyberprostoru. Předpokládá se zde předchozí podrobnější výklad o jednotlivých formách nebezpečí. V posledním ročníku základní školy se od žáků očekává větší kreativita, a proto byla zvolena metoda hraní rolí. Žáci mají v takto postavené hodině možnost vcítit se do situace člověka, který se prostřednictvím ICT dostal do obtíží. Díky tomu si uvědomí, že přes veškerá pozitiva, která dnešní technologie přináší, je nutno se

zamyslet také nad možností jejich zneužití vůči jiným osobám či nad zdravotními riziky, která je doprovází.

5. Závěr

Cílem teoretické části práce bylo popsat rizika internetové komunikace za použití metody analýzy a komparace materiálů věnovaných tomuto tématu. V praktické části jsem se snažila dosáhnout dalších dvou cílů. Prvním z nich bylo zformulování rad pro rodiče, díky nimž by se zvýšila jejich šance ochránit své potomky před zmíněnými riziky. Druhý cíl představovalo vytvoření modelových vyučovacích hodin, které povedou žáky k dodržování bezpečnostních i morálních zásad při práci s internetem.

Stejně tak jako se zdokonalují moderní technologie, zdokonalují se i možnosti komunikace, které internet poskytuje. V případě, že chce někdo předávat lidem své zkušenosti a názory, může si založit vlastní blog či nahrávat na internet videa. Člověk tak může oslovit více lidí naráz. Tuto možnost však nabízí i další média. Unikátnost internetu spočívá v tom, že jeho prostřednictvím může komunikace probíhat i obousměrně. Díky online připojení si můžeme s druhými psát či volat, ať už se nacházíme kdekoliv. V obou případech je však možné stát se obětí jakékoliv z nástrah, kterou někdo úmyslně či neúmyslně vytvořil.

Ačkoliv by se mohlo zdát, že srovnávat kybergrooming se sledováním pornografie je nesmyslné, protože kybergrooming představuje daleko větší hrozbu, není to tak úplně pravda. Každé z rizik uvedených ve druhé kapitole s sebou nese závažné dopady, které se v některých případech nikdy nedají zcela odstranit. Jde především o následky týkající se psychické pohody člověka. Špatná zkušenost související s online komunikací může v člověku zanechat celoživotní pocit strachu. Stejně je tomu i v případě tělesného zdraví. Existuje také spousta příběhů o lidech, kteří v důsledku některé online aktivity zaplatili svým životem.

Vysoká míra rizika je to, co lze považovat za jedno z největších negativ elektronické komunikace. Nástrahy číhají na každém kroku a mnohdy stačí jedno špatné kliknutí, které promění život člověka v noční můru. Další negativum představuje již několikrát zmíněné odosobnění, které zapříčiňuje agresorovu otupělost vůči citům ostatních. Někteří lidé, kteří přemýšlí o budoucnosti se obávají, aby lidstvo úplně neztratilo zájem o komunikaci tváří v tvář. Záporně se rovněž hodnotí příliš velké množství času, které lidé u počítače tráví. Mnohdy se totiž věnují aktivitám, které jim vůbec nic nepřinášejí, a prostě jen zabíjejí čas, který by mohli využít daleko příjemněji a užitečněji.

Jak už bylo několikrát řečeno, nejvíce jsou v online prostředí zranitelné děti. Nemají tolik vyvinutý smysl rozpoznat nebezpečné situace a častokrát svým chováním riziko dostat se do obtíží zvyšují. Tvorbu této práce inspirovala myšlenka, zdali je vůbec možné děti před všemi online nástrahami uchránit. Na tuto otázku však bohužel nelze úplně jednoznačně odpovědět. Důležité však je, snažit se i přesto udělat vše, abychom je udrželi v bezpečí.

Jako první se nabízí možnost nenechat dítě provozovat online aktivity vůbec. V dnešní době se však lze dostat k internetu téměř všude, takže úplný zákaz by neměl žádný účinek. Spíše by v dítěti ještě více vzbuzoval zvědavost a zájem o kyberprostor. Účinněji se jeví strategie nechat dítě s internetem pracovat, ale mít ho pod co nejdůslednější kontrolou. Mělo by se však jednat o kontrolu, která dítě „nedusí“. Rodiče by měli volit metodu společného sledování příspěvků na internetu doprovázeného vysvětlováním, komentováním a diskutováním. Nejenže se zvýší množství času, které společně s ratolestmi stráví, ale navíc navodí pocit důvěry. Děti budou vědět, že si s rodiči mohou o čemkoliv promluvit a že před nimi nemusí nic tajit. Veškerá doporučení, jak ochránit potomky před nebezpečím online prostoru, staví především právě na komunikaci.

Ta nemusí probíhat výhradně doma, ale také ve škole. Škola by měla žáky vybavit znalostmi, ale kromě toho je také připravit na život v reálném světě, aby byli schopni se v něm uplatnit a měli šanci spokojeně žít. V rámci prevence by žáci měli být seznámeni s riziky, která je mohou potkat. Je důležité postavit hodiny zaměřené na prevenci tak, aby se podařilo žáky vtáhnout do problematiky. Zásadním bodem je schopnost učitele žáky motivovat a připravit aktivity, které budou nejenom zábavné, ale také přínosné.

Problematika, již se práce věnovala, nemá jednoznačné východisko. Rodiče nikdy nemohou mít stoprocentní jistotu, že se jejich dítě nestane obětí kyberšikany, že nenavštíví pornografické stránky, ani že neobdrží do e-mailové schránky zprávu s podezřelým obsahem. Není možné, aby se svými dětmi trávili dvacet čtyři hodin denně. Mohou se jim ale věnovat ve svém volném čase, který lze vyplnit právě hovory o pravidlech bezpečnosti na internetu. Pokud rodiče podpoří preventivním programem i škola, zvýší se informovanost dětí v této oblasti. Kromě toho žáci získají šanci uvědomit si, že zodpovědné chování je žádoucí na internetu stejně jako v realitě.

Zdroje

Literatura:

Acta Universitatis Carolinae: Kybernetická kriminalita. Praha: Karolinum, 2013, **2012**(4). ISSN 0323-0619.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.

BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER. *Bezpečně na internetu*. Vyd. 1. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014. ISBN 978-80-904864-9-2.

ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7.

DANICS, Štefan. *Extremismus hrozba demokracie*. Vyd. 1. Praha: Police History, 2002. ISBN 80-86477-07-X.

ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.

GILES, David. *Psychologie médií*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3921-2.

HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. 1. vyd. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5488-2.

KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.

KOPECKÝ, Kamil. *Stalking a kyberstalking: Nebezpečné pronásledování*. 1. vydání. Olomouc: NET UNIVERSITY s.r.o., 2010. ISBN 978-80-254-7737-3.

KRÁL, Mojmir. *Bezpečný internet: chraňte sebe i svůj počítač*. První vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-247-5453-6.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

- KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy*. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0840-X.
- KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.
- MAREŠ, Miroslav, Ivo SVOBODA a Eduard STEHLÍK. *Extremismus jako bezpečnostní hrozba*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, Odbor komunikace a propagace (OKP), 2011. ISBN 978-80-7278-568-1.
- MEYROWITZ, Joshua. *Všude a nikde: vliv elektronických médií na sociální chování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. Mediální studia. ISBN 80-246-0905-3.
- MULLER, Mary Margaret. *Jak ochránit děti před pornografií na internetu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0694-1.
- PAPEŽOVÁ, Hana a Jana HANUSOVÁ. *Poruchy příjmu potravy: příručka pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-98-9.
- PETROWSKI, Thorsten. *Bezpečí na internetu: pro všechny*. Vyd. 1. Liberec: Dialog, 2014. Tajemství (Dialog). ISBN 978-80-7424-066-9.
- PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9.
- ROGERS, Vanessa. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-984-2
- SMOLÍK, Josef a Tomáš ŠMÍD. *Vybrané bezpečnostní hrozby a rizika 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2010. ISBN 978-80-210-5288-8.
- SUCHÝ, Adam. *Mediální zlo - mýty a realita: souvislost mezi sledováním televize a agresivitou u dětí*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2007. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7254-926-9.
- SZOTKOWSKI, René. *Patron bezpečného netu: příručka pro rodiče*. Vyd. 1. Olomouc: Olomoucký kraj, 2010. ISBN 978-80-87535-03-5.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.
- ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.
- VAŠUTOVÁ, Maria. *Proměny šikany ve světě nových médií*. Vyd. 1. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-858-5.

Internet:

12. 3. 2016 - 100kcal. In: *Můj pro ana blog* [online]. 2016 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://ana-motivation.blog.cz/1603/12-03-2016-100kcal>

Agrese 95 - Chcípní. In: *Karaoketexty.cz* [online]. [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/agrese/chcipni-652545>

Anti MultiKulti Watch [online]. 2011 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: http://www.white-media.info/amk_watch_imigranti.html

Co je to hoax. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://www.hoax.cz/hoax/co-je-to-hoax>

ČTK, vku. V Česku se špatně zachází s uprchlíky a romskými dětmi, kritizuje Amnesty International. In: *Hospodářské noviny* [online]. 2016 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://ihned.cz/c1-65177430-v-cesku-se-spatne-zachazi-s-uprchliky-a-romskymi-detmi-kritizuje-amnesty-international#disqus>

Dobití kreditu. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/dobiti-kreditu/>

Extremismus na internetu. In: *Jak na Internet* [online]. 2014 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.jaknainternet.cz/page/1693/extremismus-na-internetu/>

Chlapec spolknul skořici a zemřel: Jeho matka teď všechny varuje před touto “Skořicovou výzvou”!. In: *Prásk!* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://prask.nova.cz/clanek/novinky/chlapec-spolknul-skorici-a-zemrel-jeho-matka-ved-vsechny-varuje-pred-touto-skoricovou-vyzvou.html>

Christiane. Krása v sebepoškozování. In: *Punk's not dead!* [online]. 2012 [cit. 2016-03-16]. Dostupné z: <http://god-has-her-ways-we-got-ours.blog.cz/1206/krasa-v-sebeposkozovani>

Internet – ideální podnebí pro lež. In: *Lupa.cz* [online]. [cit. 2016-06-13]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/lez-a-internet-idealni-par/>

Kupóny od Skansky. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/kupony-od-skansky/>

Kyberšikana. In: *e-besedy* [online]. [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.e-besedy.cz/internetova-bezpecnost/kybersikana.html?articlemodule=pribeh#5>

Metodické dokumenty. *MŠMT ČR* [online]. [cit. 2016-06-14]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

Moje rady a triky. In: *Další blog pro-ana* [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://monicka-slune.blog.cz/1307/moje-rady-a-triky>

Nebezpečné komunikační praktiky a sociální inženýrství. In: *E-bezpečí* [online]. 2008 [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/20/18/lang,czech/>

Nebezpečný a nezákonný obsah a jak s ním naložit [online]. 2014 [cit. 2016-03-16]. Dostupné z: www.ncbi.cz/category/6-metodiky-ucebni-materialy?download=87

Odbor bezpečnostní politiky. V čem spočívá hrozba extremismu. In: *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2010 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/v-cem-spociva-hrozba-extremismu.aspx>

O nás. In: *White media: Pravdou proti neomarxismu* [online]. 2013 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.white-media.info/>

Peníze pro postřeleného chlapce bránícího sestru. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/penize-pro-postreleneho-chlapce-braniciho-sestru/>

Pomeranče s krví a HIV. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/pomerance-s-krvi-a-hiv/>

Poruchy příjmu potravy: Základní informace. In: *Portál prevence rizikového chování* [online]. [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/index.php/poruchy-prijmu-potravy?start=1>

Pro ana [online]. 2011 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://pro-ana-hubni.blog.cz/>

Proč je komunikace na Internetu jiná. In: *Lupa.cz* [online]. [cit. 2016-06-13]. Dostupné z: <http://www.lupa.cz/clanky/psychologicke-aspekty-internetove-komunikace/>

První smrt během Kyblikové výzvy: Muž dostal z polévání ledovou vodou infarkt. In: *Extra.cz* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: http://www.extra.cz/prvni-smrt-behem-kyblikove-vyzvy-muz-dostal-z-polevani-ledovou-vodou-infarkt#utm_source=FB_kamil&utm_medium=PPC&utm_campaign=fb_kamil_mc

PŘIBYL, Tomáš. Sociální inženýrství z pohledu útočníka. In: *Nezávislý odborný magazín ICT Security* [online]. [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://www.ictsecurity.cz/odborne-clanky/socialni-inzenyrstvi-z-pohledu-utocnika.html>

Reconquista: Hnutí za bílou Evropu [online]. 2012 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.white-media.info/reconquista.html>

Redakce e-bezpečí. Případy kybergroomingu I. In: *e-bezpečí* [online]. 2009 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kybergrooming/33-112>

Rosaline. 8. 3. 2016. In: *Welcome to my PRO-ANA blog* [online]. 2016 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://rosaline357.blog.cz/1603/8-3-2016>

Text skladby Ortel - Problém. In: *Tomáš Ortel* [online]. 2014 [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://ortel.cz/tvorba/text-skladby-ortel-problem-problem>

Tokki. Pro-ana a pro-mia rady. In: *Tokki's skinny world* [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://i-want-i-need.blog.cz/1306/pro-ana-a-pro-mia-rady>

Válka v kyberprostoru aneb jak komunikují teroristi po internetu [online]. 2015 [cit. 2016-06-03]. Dostupné z: <http://www.dsl.cz/clanky/valka-vkyberprostoru-aneb-jak-komunikuji-teroristi-po-internetu>

V nouzi zadej PIN opačně. In: *Hoax* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://hoax.cz/hoax/v-nouzi-zadej-pin-opacne/>

Welcome to my PRO-ANA blog [online]. 2013 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://rosaline357.blog.cz/>

Zkus to!. In: *Můj pro ana blog* [online]. 2016 [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://ana-motivation.blog.cz/1602/zkus-to>