

SBORNÍK STUDÍÍ

# děti a online rizika



sdužení linka bezpečí

**Tento sborník vznikl s laskavou podporou  
Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.**

## děti a online rizika





SBORNÍK STUDÍÍ

# děti a online rizika

© Sdružení Linka bezpečí, 2012

texty:

Barbora Krčmářová

Kristýna Vacková

Mgr. Jana Hýbnerová

PhDr. Lenka Veličková Hulanová

Mgr. Aneta Langrová

Mgr. et Mgr. Barbora Malíková

Mgr. Peter Porubský

ISBN: 978-80-904920-3-5

# obsah

<b>ÚVODNÍ SLOVO</b>	<b>9</b>
<b>O AUTORECH</b>	<b>11</b>
<b>DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A INTERNET</b>	<b>13</b>
<b>Barbora Krčmářová a Kristýna Vacková</b>	
Úvod	15
Dítě v předškolním věku	15
Vývoj kognitivních procesů v předškolním věku	15
Socializace v předškolním věku	17
Hlavní aktivita školáků – hra	18
Dítě mladšího školního věku	18
Vývoj kognitivních schopností v mladším školním věku	19
Socializace dítěte mladšího školního věku	20
Vliv médií na socializaci dítěte mladšího školního věku	21
Dítě předškolního a mladšího školního věku a internet	21
Možný vliv počítačů a internetu na vývoj dítěte	23
Dítě předškolního a mladšího školního věku a „chytřé“ telefony	25
Bezpečí na internetu pro děti předškolního a mladšího školního věku	26
Závěr	27
Doporučené odkazy na internetu	27
Použitá literatura a zdroje	27
<b>ZÁVISLOST NA ONLINE PROSTŘEDÍ</b>	<b>31</b>
<b>Mgr. Jana Hýbnerová</b>	
Úvod	33
A existuje vlastně ta závislost?	33
Co obnáší závislost na internetu?	35
Jak vzniká závislost na internetu	36
Příznaky závislostního chování	39
Jak poznáme, že je dítě ohroženo tímto problémem?	42
Jak z toho ven?	43
Prevence rozvoje závislosti na internetu a virtuálním prostředí	46

Statistiky	46
Závěr	47
Doporučené odkazy na internetu	47
Použitá literatura a zdroje	47
<b>RODIČ, VYCHOVATEL A DÍTĚ NA INTERNETU</b>	<b>51</b>
<b>Mgr. Zuzana Karásková Ulbertová</b>	
Úvod	53
Pozitivní aspekty internetu v životě dětí a dospívajících	53
Zlá tvář internetu – rizika plynoucí z využívání internetu	54
Zručnost a orientace dětí a dospívajících v IT technologiích versus neznalost rizik	56
Preventivní kroky – co můžeme udělat pro snížení rizik	59
Kde hledat informace a pomoc	63
Pojďme si povídat – srozumitelně, adekvátně věku a bez poučování	63
Problematika internetu ve službách SLB – pohled na statistická data	65
Komentované kazuistiky vycházející z hovorů na LB a RL	65
Doporučené odkazy na internetu	67
Použitá literatura a zdroje	68
<b>VLIV INTERNETU NA FORMOVÁNÍ A VÝVOJ OSOBNOSTI</b>	<b>71</b>
<b>Barbora Krčmářová</b>	
Úvod	73
Vývoj osobnosti jako proces	73
Online a reálné narození	74
Dítě jako novorozenec, kojeneček a batole	76
Vývoj osobnosti v období dospívání	77
Vývoj osobnosti v období rané adolescence	77
Vývoj osobnosti v období pozdní adolescence	78
Vývoj osobnosti a identity dospívajících v kontextu virtuálního světa	79
Závěr	84
Použitá literatura a zdroje	84
<b>KYBERGROOMING A KYBERSTALKING</b>	<b>87</b>
<b>PhDr. Lenka Veličková Hulanová</b>	
Úvod	89
Nebezpečí online	89
Kybergrooming	92
Proces kybergroomingu	93
Chování kybergroomera	95
Oběti kybergroomingu	96



Prevence kybergroomingu	97
Kyberstalking	99
Proces kyberstalkingu	101
Chování kyberstalkera	102
Oběti kyberstalkingu	103
Prevence kyberstalkingu	105
Závěr	105
Použitá literatura a zdroje	107

## **KTERÁ REALITA JE TA PRAVÁ?** 111

### **Mgr. Aneta Langrová**

Úvod	113
Co se skrývá pod pojmem RPG hra?	113
Historie a vývoj těchto aktivit	114
Druhy RPG her	115
Popis a osobnostní charakteristiky uživatelů	116
Motivace ke hře	118
Vliv hraní RPG a online her na psychiku a sebepojetí dítěte a dospívajícího	119
Pozitivní aspekty RPG her	120
Využití online her při vzdělávání	120
Negativní vliv her	121
Výběr ze studií věnovaných problematice agresivního chování	122
Historie kontroverzních her	123
Tvorba sociální identity	125
Socializace hrou typu „play a game“ dle Meada	126
Hra jako rituál?	127
Závislost na hraní her, aneb mám problém?	128
Ratingové systémy pomáhající při ochraně před nebezpečím RPG her	129
Závěr	132
Použitá literatura a zdroje	132

## **SEXUÁLNÍ VYZRÁVÁNÍ A INTERNET** 135

### **Mgr. et Mgr. Barbora Malíková**

Úvod	137
Online sexuální aktivity	137
Specifika internetového prostředí	138
Specifika sexuálního vyzrávání u dospívajících	140
Statistiky vypovídající o OSA (online sexuálních aktivitách) u dětí a dospívajících	142
Kybersex	144
Riziko sexuálního zneužití online (a offline)	145
Vliv OSA (online sexuálních aktivit) na psychosexuální vývoj dětí a dospívajících	146

Intervence dospělých	150
Závěr	153
Použitá literatura a zdroje	153
<b>JAK MLUVIT O LB VE ŠKOLE – PRŮVODCE LINKOU BEZPEČÍ PRO PEDAGOGY</b>	<b>157</b>
<b>Mgr. Peter Porubský</b>	
Úvod	159
Informace o Lince bezpečí	160
Jak Linka bezpečí funguje?	160
Jak se na Linku bezpečí mohou děti obrátit?	161
S čím se mohou děti na Linku bezpečí obrátit?	161
Rodičovská linka není pouze pro rodiče	164
<b>PŘÍLOHA</b>	<b>167</b>
Vybraná statistická data o službách Sdružení Linka bezpečí	168

## úvodní slovo

Milé čtenářky, milí čtenáři,

těší nás, že jste se rozhodli věnovat pozornost dalšímu z řady sborníků vydávaných Sdružením Linka bezpečí. Otevřeli jste publikaci **Děti a online rizika**, zaměřenou právě na online aktivity dětí a dospívajících a důsledky, které na jejich život a vývoj mohou mít. Tato problematika je v médiích, odborném a populárním tisku zmiňována často, proto bylo záměrem našeho autorského týmu akcentovat v této souvislosti často opomíjená hlediska či specifická témata.

Cennou devizou práce všech služeb, které Sdružení Linka bezpečí (SLB) poskytuje, je intenzivní kontakt přímo s dětskými klienty, rodiči a pedagogy. Při vytváření textů pro tuto publikaci se tedy autoři opírali jak o české a zahraniční odborné materiály, tak o statistiky SLB a zkušenosti získané v přímé práci s klienty. **Cílem této publikace je předat čtenáři nejen obecné informace, či odborné závěry, ale seznámit jej také s příklady z praxe a přinést inspiraci pro výchovné či vzdělávací působení.** Tomuto cíli jsou připůsobena jak témata, jimž se autoři věnovali, tak i způsob zpracování.

Publikaci otevírá společný článek autorem **Barbory Krčmářové** a **Kristýny Vackové** zaměřený na skupinu, která je v souvislosti s online aktivitami stále opomíjena, tedy **předškolákům a malým školákům**. Přinášejí také rady, **jak zajistit, aby dítě kvůli online činnosti nedošlo žádné újmy.**

Otázku, zda skutečně existuje závislost na online prostředí, jak ji rozeznat a jaké jsou způsoby jejího řešení, se v dalším textu snaží zodpovědět **Mgr. Jana Hýbnerová**.

**Mgr. Zuzana Karásková Ulbertová** se na problematiku **dítěte brázdícího internet divá z pohledu rodiče**. V příspěvku, orientovaném především na praxi, představuje výchovný přístup, jenž mohou rodiče či vychovatelé uplatnit při stanovování pravidel a zajišťování bezpečnosti dítěte v online světě. Internet, to nejsou jen temná zákoutí a nebezpečí číhající na nevědomé uživatele, ale také místo, kde se lze učit, růst a vyvíjet. Perspektivu, která se v médiích objevuje jen pomálu, nabízí text **Barbory Krčmářové**. Autorka se v něm soustřeďuje na **pozitivní aspekty používání internetu dětmi a dospívajícími**.

**PhDr. Lenka Veličková Hulanová** se naopak zaměřila na velmi nebezpečné jevy, kterým mohou být děti na internetu vystaveny – **pronásledování a lákání na schůzky**. I její text kromě popisu problému přináší návody, jak se těmto rizikům vyhnout, případně se bránit.

Článek **Mgr. Anety Langrové** seznamuje čtenáře s **prostředím RPG her**, aktivitami, které umožňují, a upozorňuje také na možný vliv, který na psychiku dětského či dospívajícího hráče můžou mít. Text **Mgr. et Mgr. Barbory Malíkové** osvětluje často zmiňovanou

tematiku **sexuálních obsahů a sexuálního chování na internetu**. Popisuje, jakým aktivitám se sexuálním podtextem se dětští a dospívající uživatelé věnují a jak mohou jejich vývoj ovlivnit. Autorem posledního textu je vedoucí Linky bezpečí **Mgr. Peter Porubský**. Přináší **konkrétní informace o službách, které Sdružení Linka bezpečí poskytuje dětským i dospělým klientům**. Zároveň nabízí pedagogům tipy a nápady, jak informace o nich předávat v rámci výuky žákům.

**V příloze jsou pak pro čtenáře připravené grafy znázorňující statistická data o službách Sdružení Linka bezpečí.**

**Veškeré kazuistiky popisující příběhy klientů Sdružení Linka bezpečí jsou smyšlené a žádná z nich není přepisem či zachycením reálného kontaktu (tedy hovoru, chatové konverzace nebo e-mailu) s klientem.** Všichni pracovníci Sdružení Linka bezpečí striktně zachovávají anonymitu klientů.

Přejeme vám příjemné a poučné čtení!

**Barbora Krčmářová**

intervizorka LB, konzultantka Chatu LB a E-mailové poradny LB

## **o autorech**

### **Mgr. JANA HÝBNEROVÁ**

Jana Hýbnerová vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Od roku 2003 působila jako intervizorka Linky bezpečí, v letech 2007–2009 pracovala jako psycholožka na Pediatrické klinice v Motolské nemocnici. Nyní pracuje při rodičovské dovolené v klinicko-psychologické ambulanci. Je absolventkou psychoterapeutického výcviku v gestalt terapii, pořádaného institutem Dialog.

### **Mgr. ZUZANA KARÁSKOVÁ ULBERTOVÁ**

Zuzana Karásková Ulbertová vystudovala Fakultu sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, obor psychologie. Absolvovala také dva krátkodobé psychoterapeutické výcviky – v gestaltterapii a logoterapii. Na Lince bezpečí pracuje od roku 2003, nejprve jako konzultantka, od ledna 2006 je na pozici intervizorky. Vedle Linky bezpečí se od roku 2008 věnuje své soukromé psychologické praxi, v níž nabízí krizovou intervenci, poradenství a podpůrnou psychoterapii. V letech 2007 a 2008 byla zaměstnána jako psycholožka v Pedagogicko-psychologické poradně Středočeského kraje, kde se mimo diagnostiky zaměřovala na individuální konzultace s dětmi a dospívajícími, i na práci s rodinou. Jejimi dalšími aktivitami je lektorská a publikační činnost. Aktuálně je na rodičovské dovolené.

### **BARBORA KRČMÁŘOVÁ**

Barbora Krčmářová studuje psychologii při FF UK, je absolventkou systematického výcviku v gestalt terapii při IGT Praha, kde se nyní věnuje postgraduálnímu studiu. Od roku 2005 pracuje jako intervizorka / vedoucí směny na Lince bezpečí, je rovněž konzultantkou E-mailové porady a Chatu Linky bezpečí. Věnuje se terapeutické praxi, vedení rozvojových a podpůrných skupin a publikační činnosti.

### **Mgr. ANETA LANGROVÁ**

Aneta Langrová absolvovala jednooborové studium psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Již pět let působí jako telefonní krizový intervent na Lince bezpečí, aktuálně jako intervizorka / vedoucí směny. Věnuje se psychologii práce a organizace v rámci poradenské agentury se zaměřením na rozvoj zaměstnanců a týmovou spolupráci. Mezi její další činnosti patří organizace adaptačních pobytů pro mládež, teambuildingy pracovních týmů a kreativní zážitkové vzdělávání.

**Mgr. et Mgr. BARBORA MALÍKOVÁ**

Barbora Malíková vystudovala psychologii na FF UK v Praze a učitelství základů společenských věd v Brně. Na Lince bezpečí pracuje 5 let. Vedle telefonické krizové intervence se věnuje lektorské činnosti (nejčastěji v oblasti školství a firemního vzdělávání). V současnosti absoluuje psychoterapeutický výcvik v gestalt modalitě.

**Mgr. PETER PORUBSKÝ**

Peter Porubský vystudoval biologii a psychologii na Univerzitě Konstantína Filozofa v Nitře. Při studiu pracoval na Dětské lince záchrany. Absolvoval psychoterapeutický výcvik SUR. Od roku 2003 žije v Praze, kde se věnuje činnosti v neziskových organizacích. Pracoval jako vedoucí KC Sananim a na odboru prevence MŠMT. Od roku 2010 je vedoucím Linky bezpečí.

**KRISTÝNA VACKOVÁ**

Kristina Vacková Studuje psychologii na UPOL, zajímá se o neuropsychologii a klinickou psychologii. Pracuje jako konzultant Linky bezpečí, dobrovolník ve Sdružení Amelie a K-centra. Je ve výcviku Motivačních rozhovorů. Pracuje ve výkonném výboru ČASP a reprezentuje Českou Republiku v Evropské studentské asociaci EFPSA.

**PhDr. LENKA VELIČKOVÁ HULANOVÁ**

Lenka Veličková Hulanová vystudovala jednooborovou psychologii se specializací sociální psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Její diplomová práce „Internetová kriminalita zaměřená proti dětem“ se věnovala tématu zneužívání dětí na internetu a obdržela ocenění od Nadace profesora Matějčka za jednu z nejlepších diplomových prací v oboru dětské psychologie za rok 2010. V současné době je zaměstnána jako vedoucí, a také konzultantka Linky důvěry Dětského krizového centra, a dále pracuje jako konzultantka na Lince bezpečí.

# dítě předškolního a mladšího školního věku a internet

**Barbora Krčmářová**  
**Kristýna Vacková**





## ÚVOD

Stačí se jen rozhlédnout na ulici a jasně vidíme, že uživatelé moderních vymožeností, jako jsou internet a mobilní technologie, nejsou jen dospělí a dospívající lidé. Ke klávesnici či dotykovému displeji se dostávají i děti výrazně mladší, než bychom si možná mysleli. Tato kapitola se proto snaží postihnout problematiku internetu právě v souvislosti s nejmladší uživatelskou skupinou – zaměřuje se tedy na děti předškolního a mladšího školního věku. Zmiňovaná období jsou typická rychlým vývojem, kterým prochází psychická, fyzická i sociální stránka lidského jedince. Zkušenosti, kterým je člověk v tomto období vystaven, mají potenciál ovlivnit výrazně celý jeho život.

V první části se soustředíme na vymezení hlavních etap ontogenetického vývoje v období předškolního a mladšího školního věku a popis jejich charakteristických rysů. Budeme se snažit nastínit, jak dítě tohoto věku prožívá, uvažuje, jaké jsou jeho potřeby, dovednosti, co může či nemůže být schopno pochopit. Pro potřeby tohoto textu se v popisu jednotlivých vývojových etap zaměříme zejména na kognitivní, emoční a socializační složku, které nejkompexněji popisují osobnost člověka. Následně využijeme existující výzkumy pro nastínění aktivit, jimž se uživatelé nízkého věku na internetu věnují, a pokusíme se pojmenovat vliv, které na ně toto prostředí může mít. V další části se zastavíme u nového typu mobilních technologií – tzv. chytrých telefonů. Závěr patří doporučením, o která se rodiče či další osoby mohou opřít, pokud chtějí zamezit možnému negativnímu vlivu technologií na dítě a naopak využít jejich výhody.

## DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Za předškolní období označujeme věk od 3 do 6 či 7 let (Vágnerová, 2005), přičemž konečným mezníkem je zahájení školní docházky dítěte, které může oscilovat v řádu několika let. Obecně lze toto období charakterizovat jako postupující emancipaci dítěte, zvyšování jeho samostatnosti a upevňování vlastní pozice ve světě. Výrazně se rozvíjí také sociální schopnosti a dovednosti, malý člověk získává návyky, které mu umožní zapojovat se stále více do společnosti. Říčan (1989) pojmenovává toto období jako „kouzelný svět předškoláka“, čímž poukazuje na živou a bohatou fantazii, která je pro dítě v tomto období typická a má harmonizující funkci (Vágnerová, 2000).

## VÝVOJ KOGNITIVNÍCH PROCESŮ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Na konci batolecího období si je malý člověk vědom sám sebe jako samostatné bytosti odlišné od okolního světa, chápe trvalost vlastní existence a má zkušenosti s její proměnlivostí (Vágnerová, 2000). V předškolním věku se pak výrazněji obrací k pochopení světa, který jej obklopuje. V souladu s Piagetem lze tuto dobu pojmenovat jako období názorného, intuitivního myšlení, pro které je typické nerespektování logických pravidel, nepřesnost a malá flexibilita (Vágnerová, 2000). Myšlení ještě není dostatečně koordinované, propojené a chybí mu komplexní přístup. Dítě není schopno brát v úvahu více

důležitých aspektů najednou. Vágnerová (2005) uvádí následující rysy myšlení předškolního dítěte:

- **centrace** – tendence zaměřovat se na jeden znak situace či objektu a ostatní přehlížet či odmítat. Typicky je tento znak jen subjektivně významný, ačkoli z objektivního hlediska nemusí mít žádný zásadní význam či být trvalý. Tento jev je dán dosud nedostatečnou kognitivní kapacitou.
- **egocentrismus** – sklon ulpívat na jediném, a to svém pohledu na svět. Dítě dosud není schopno představit si, jak situaci vnímá někdo jiný, ani nechápe, proč by to mělo dělat. Vzhledem k tomu, že nemá představu o možné existenci dalších názorů, nemá ani tendenci hledat či zvažovat, který z nich může být správný nebo pravdivý.
- **fenomenismus** – neschopnost odpoutat se od toho, jak se svět jeví, a to zejména po vizuální stránce.
- **prezentismus** – vázanost na aktuální podobu světa a její preference před dalšími možnými podobami.
- **magičnost** – přirozená tendence interpretovat reálný svět za pomoci fantazie.
- **animismus** či antropomorfismus – tendence přisuzovat vlastnosti a způsoby chování lidí neživým objektům.
- **absolutismus** – přesvědčení, že poznání je definitivní, jednoznačné a neměnné.

**Pokusíme se shrnout uvedené rysy do modelového příkladu:** dítě na dovolené čeká s rodiči v pomalé frontě před autobusem s tmavými skly. Kognitivní pojetí takové situace dítětem může být následující: ačkoli se snižuje počet čekajících lidí, dítě stále stojí na jednom místě, tedy se fronta neposouvá (centrace a fenomenismus), i když včera proběhl nástup do autobusu v pořádku, teď se nedaří (prezentismus), autobus nás možná nechce, už je moc plný a nástup dalších lidí ho bolí (magičnost, animismus, antropomorfismus) a takové autobusy prostě jsou (absolutismus).

Pro lepší pochopení myšlení dítěte v předškolním věku a jeho vývoje ještě stručně zmíníme tyto rysy. Dítě ve věku tří let zatím není schopno plně pochopit souvislosti mezi jednotlivými formami existence a vratnost některých změn (Vágnerová, 2005). Naopak v době nástupu do školy bere dočasnou či trvalou změnu jako jednu z možných variant. Klasickým příkladem je tříleté dítě, které osobu v kostýmu Mikuláše považuje za přeměněnou, prvňák je schopen ji vnímat jako převlečenou. Specifickou podobu má tak kauzální uvažování předškoláka. Hledání příčin a vztahů různých jevů souvisí s již zmiňovanou potřebou jasných pravidel fungování světa, která zajišťují klid, bezpečí a snižují úzkost dítěte. Děti usuzují na základě časových či prostorových následností, čímž mnohdy spojují zcela nesouvisějící události (například rozbití hrnečku a následující zahřmění), tento jev je označován jako transdukcce. Spojení zmiňované tendence k harmonii a zároveň nedostatečné úrovně kognitivních dovedností v chování dítěte, které je mnohdy pro jeho okolí nepřijatelné, se nazývá konfabulace, čili nepravá lež. Lze ji popsat jako způsob, kterým dítě interpretuje, vysvětluje a tak verbalizuje své pojetí světa, tak aby pro něj byl bezpečný a srozumitelný.

## EMOČNÍ VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Po období vzdoru, které je v batolecím věku provázeno bouřlivými projevy citů, nastává před nástupem do školy klidnější čas. Pro dítě v tomto věku je charakteristická větší emoční stabilita, ubývá negativních reakcí, často je veselé a rozvíjí se jeho smysl pro humor (Vágnerová, 2005). Již zmiňovaná bohatá fantazie a představivost může posilovat zážitky strachu a obav. Pokud má dítě dispozice k výraznému prožívání strachu a úzkosti, objevuje se větší vázanost na rodiče či pečující osoby a zpomaluje se jeho osamostatňování. Okolo pátých narozenin je schopno ze svých emočních zkušeností vyvodit, jaké emoce v něm situace vyvolá. Postupně odhaluje také kauzalitu emocí, je schopno odhadnout, jaké emoce vyvolá určité chování nebo jev. Díky egocentrickému uvažování jsou jeho závěry často ovlivněny vysokou mírou projekce. Z výchovného hlediska je důležité zmínit, že se v předškolním období rozvíjí výrazně také sebehodnotící emoce, včetně pocitu viny. Schopnost cítit vinu demonstruje fakt, že dítě zvnitřnilo některá omezení a pravidla natolik, že je dodržuje, i když není přítomna autorita, která by to vyžadovala (Vágnerová, 2000). Říčan (1989) v této souvislosti zmiňuje Eriksonovu teorii psychosociálního vývoje. V jejím pohledu je pro etapu předškolního věku charakteristická velká iniciativa, s níž se dítě vrhá do mnoha aktivit, a zároveň vina, kterou cítí, pokud narušuje nebo nerespektuje potřeby ostatních lidí (Drapela, 1997). Pro zdravý osobnostní vývoj dítěte v tomto věku je třeba „aby vnitřní hlídač dokázal také chválit a odpouštět“ (Říčan, 1989).

## SOCIALIZACE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Socializací rozumíme postupné začleňování jedince do společnosti, což zahrnuje také přijetí jejích etických a právních norem (Hartl, 2004). Základní způsoby sociálního chování si dítě osvojuje v rodině, jak na základě přímých a záměrných výchovných zásahů, tak pozorováním a nápodobou. V předškolním věku se dítě učí novým sociálním dovednostem, získává další prostředky komunikace, a to v nových prostředích, zejména mimo rodinu (Vágnerová, 2005). Vágnerová (2005) pojmenovává standardní triádu oblastí, jejichž členem se dítě stává, jako rodinu (v ideální případě zdroj bezpečí), vrstevnickou skupinu (místo, kde má dítě možnost navazovat rovnocenné vztahy) a mateřskou školu (tedy většinou první instituci, s níž dítě přichází do kontaktu). Pro potřeby tohoto textu se dále budeme zaměřovat na interakci s osobami mimo rodinný kontext.

Nástup do mateřské školy pro dítě většinou znamená kontakt s širší skupinou vrstevníků a také jednou z prvních dospělých autorit mimo rodinu – učitelkou. Navazování vztahu s vrstevníky je pro dítě jednodušší, protože na rozdíl od dospělých nevyvolávají pocity ohrožení a nejví se mocnější (Vágnerová, 2005). Podle Matějčka (1998) předškolní dítě v kontaktu s vrstevníky zažívá tyto zkušenosti jako klíčové pro jeho další rozvoj: soupeření a sebespazení, spolupráci a sdílení, projevy solidarity a opory, řešení konfliktů a zvládání pocitů lítosti a zklamání. Dítě má silnou potřebu založit kamarádství, přičemž klíčem k volbě kamaráda je často tzv. hledání dvojníka (Vágnerová, 2005). Stejně tak se předškolák začíná učit roli soupeře (Říčan, 1989), hledá způsoby jak dominovat a ovládat.

Předškolní období je považováno za kritické z hlediska rozvoje prosociálního chování. Prosociální chování zahrnuje soubor projevů, které vyjadřují respekt, podporu, ochotu pomoci a pozitivní vztah k ostatním lidem. Vzniká jak na bázi nápodoby, ale také přímého ovlivňování, čili vysvětlováním či podmiňováním, které zahrnuje odměnu a trest.

### **HLAVNÍ AKTIVITA ŠKOLÁKŮ – HRA**

Zahájení školní docházky, kromě mnoha dalších změn, přináší do života dítěte řadu povinností, jež jasně strukturují jeho čas. V předškolním věku je činností, které dítě věnuje nejvíce času, hra. Z hlediska vývojové psychologie je hra jednou ze symbolických funkcí (Vágnerová, 2005), která umožňuje vyjádření vlastního postoje ke světu (Vágnerová, 2000). Podle Piageta (1970) je nezbytná pro citovou a intelektuální rovnováhu dítěte, protože mu umožňuje aktivní zacházení se světem. Piaget předpokládá, že v rámci vývoje se dítě musí stále přizpůsobovat světu, jeho požadavkům, přičemž často selhává. Hra mu umožňuje připodobňovat skutečnost sobě, prožívat svět aktivně a úspěšně. Říčan (2004) poukazuje i na terapeutický význam hry. Jejím prostřednictvím se dítě může vyrovnávat se strachem, obavami či odmítnutím. Hra je pro něj bezpečný prostor, kde může situace opakovat, pokazit je bez důsledků, nebo naopak napravit chybu, kterou způsobilo. Tematické hry, známé dospělým jako „hry na něco“, pak mají potenciál nácvičku různých rolí. Ve hře se také často objevují situace z rodinného života. Rodiče i okolí jsou často překvapeni, jak věrohodně je dítě schopno zahrát hádku, nebo scénku z běžných denních aktivit rodiny. Nezpochybnitelný je také význam hry jako vzdělávacího nebo výchovného prostředku. S postupujícím kognitivním, emočním a socializačním vývojem dítěte se mění, diferencují a stávají složitějšími také herní aktivity, kterým se dítě věnuje.

### **DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Jako období mladšího školního věku je označována etapa od zahájení školní docházky do započetí puberty, tedy ve většině případů od 6 do 11 let. Za mezník ukončení mladšího školního věku je považován také přechod z prvního na druhý stupeň základní školy. Někteří autoři vymezují ještě střední školní věk (cca 9–11 let), který je označován za období klidné konsolidace. Střední školní věk by v tomto pojetí byl obdobím, kdy dítě zvládlo nástup do školy a dosud se nedostalo do bouřlivého času puberty. Tento článek se bude držet prvního vymezení a opět se soustředí zejména na vývoj v kognitivní, emoční a sociální oblasti.

## VÝVOJ KOGNITIVNÍCH SCHOPNOSTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Aby dítě bylo schopno školní docházky, musí dosáhnout určitého stupně zralosti jak v oblasti biologické, tak i sociální. Změnami v tomto zrání prochází jeho percepční schopnosti, motorické dovednosti, sociální zdatnost a seberegulace (Vágnerová, 2000). V rámci rozvoje zrakového vnímání se zlepšuje vidění na blízko, vzrůstá úroveň konstantnosti vnímání, tedy schopnost identifikovat určitý tvar bez ohledu na jeho orientaci, pozadí nebo překrytí. Tato kompetence je jednou z klíčových při úspěšném zvládnutí čtení či psaní. Kromě rozlišování tvarů je důležitý také postup zkoumání, způsob, kterým dítě realitu poznává. Ve školním věku je již schopno systematické explorační, to znamená, že jeho poznávání má řád (Vágnerová, 2005). Na novou úroveň se pro psaní musí dostat také jemná motorika dítěte a senzomotorická koordinace zejména mezi rukou a okem. Školní vyučování vyžaduje, aby dítě dovedlo sledovat svou vlastní pohybovou aktivitu a měnit ji. Stejně tak je třeba sledovat a spojovat smyslové modalities zrak a sluch.

Myšlení dítěte mladšího školního věku opouští magické, fantazijní a sebestředné strategie, které byly charakteristické pro předškoláky. Jeho uvažování je vázáno na realitu, řídí se základními logickými principy a zaměřuje se na poznání skutečného světa. Piaget (1970) tuto etapu myšlení nazývá fází konkrétních myšlenkových operací, Řičan (1989) školáka označuje za „střízlivého realistu“. V mladším školním věku se dítě v poznávání opírá o realitu, preferuje vlastní zkušenosti a z ní vycházející pojmy či úvahy. Začíná být schopno jevy kolem sebe třídit, klasifikovat, chápat vztah mezi nimi, stejně jako jejich pravidla.

Vágnerová (2005) uvádí tyto charakteristiky konkrétního logického myšlení:

- **decentrace** – schopnost opustit jeden významný znak nebo svůj pohled na situaci. Dovednost posuzovat skutečnost z různých hledisek, opustit či ignorovat nápadný, ale objektivně nevýznamný znak či prvek.
- **konzervace** – vědomí, že změna zjevných znaků ještě neznamená změnu podstaty jevu, objektu či jejich množiny. Schopnost vnímat a akceptovat proměnlivost jako bazální vlastnost reality.
- **reverzibilita** – schopnost vnímat změnu jako vratnou, nikoli definitivní. Podle tohoto principu je dítě schopno i uvažovat, tedy měnit svůj názor, postoj, chápat, že takové změny mohou nastat u i ostatních. Reverzibilita tedy ruší absolutismus poznávání předškolního věku.
- **reciprocita** – oboustrannost, tedy princip, podle kterého je dítě schopno nazírat dvě strany téže skutečnosti, vědomo si jejich vzájemného vztahu.

Pro pochopení změny mezi myšlením předškoláka a školního dítěte ještě doplníme následující charakteristiky. Postupně se rozvíjí deduktivní myšlení, tedy schopnost integrovat informace získané v různých kontextech, z různých zdrojů a v různé době. Zároveň se objevuje myšlení induktivní, umožňující pracovat s dílčími poznatky tak, že vedou k obecnému závěru či stanovení principu. Díky ubývajícím egocentrismu v myšlení je dítě schopno pochopit, že další osoby mohou situace interpretovat jinak než ono samo. Následně je schopno z jejich reakcí alespoň rámcově odhadnout, jak se ostatním jeví, jak posuzují jeho postoje a chování. Kauzální myšlení dítěte mladšího školního věku je stále

výrazně motivováno potřebou eliminovat náhodu. Stále tedy přetrvává tendence najít jasnou příčinu každého jevu. Pokud ji nejsou schopni objevit, snaží se aplikovat některý z obecně platných zákonů či principů.

### **EMOČNÍ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Ačkoli nástup do školy představuje pro dítě určitou zátěžovou situaci, obecně lze říci, že emoční prožívání školáků je většinou pozitivní. V rámci dozrávání centrální nervové soustavy se dítě stává stabilnějším a klidnějším. Pokud se jeho emoční ladění či prožívání nějak výrazně mění, lze snadno identifikovat spouštěč takové změny (Vágnerová, 2005). Racionální přístup ke světu, typický pro mladší školní věk, se projevuje i v oblasti emoční. Dalším rozvojem prochází emoční inteligence, tedy porozumění jak vlastním pocitům, tak těm, které prožívají ostatní. Dítě je schopno uvažovat nad tím, jaké hodnocení či přijetí může projev emocí vyvolat, které jsou považovány za vhodné a které jsou naopak odmítány. V souvislosti se zdokonalující se seberegulací dítě více ovlivňuje i své citové projevy a je přesvědčeno, že je může racionálně ovládat (Vágnerová, 2005). Zvyšuje se také úroveň emoční komunikace, tedy dovednosti sdělit, jaké emoce právě prožívá, nebo takové sdělení přijmout. Diferencovanějšími se stávají také sebehodnotící emoce, které následně ovlivňují vlastní sebezpojetí a sebeúctu.

### **SOCIALIZACE DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Vstup do školy je z hlediska socializace výrazným mezníkem, v některých případech se jedná o první kontakt s institucí, který přináší nutnost podřídit se jasně daným pravidlům a autoritě (Vágnerová, 2005). Školní třída zároveň představuje reprezentaci vrstevnické skupiny, s níž je dítě nejčastěji v kontaktu. Jak píše Říčan (1989), jde o skupinu, „jejíž členové se dobře znají, mají rozdělené role v práci a v zábavě, jsou schopni společné akce“. Vstupem do školy tedy dítě získává roli školáka, na kterou lze pohlížet ze dvou hledisek (Vágnerová, 2000). Dítě se stává podřízeným, žákem, který musí respektovat autoritu učitele, a zároveň spolužákem, tedy jedincem na stejné úrovni s dalšími osobami. Stále výraznější vliv a smysl získává vrstevnická skupina. V jejím rámci zažívá dítě zkušenosti soupeření, přijetí a odmítání, učí se různým rolím. Vstup do školy symbolicky i fakticky představuje odtržení od rodiny a posilování samostatnosti dítěte. Rodina ale stále zůstává vztahovým rámcem, který poskytuje bezpečí a modely chování, jež pro dítě tohoto věku často představují ideál. Je zřejmé, že z hlediska socializace je období mladšího školního věku velmi důležité.

## **VLIV MÉDIÍ NA SOCIALIZACI DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Protože větší přístup k moderním technologiím znamená také větší kontakt s médii, zastavíme se v tuto chvíli obecně u jejich vlivu na vývoj dítěte. Média jako součást kultury prezentují modely chování a hodnoty, které jsou pro danou společnost klíčové, a to jak ve smyslu pozitivním, tak negativním (Vágnerová, 2000). Dítě vystavené vlivu médií vnímá obsahy, které jsou zde prezentovány jinak, než je tomu u dospělých osob. Bylo zmíněno, že pro dítě mladšího školního věku je typický realistický přístup ke světu. Díky audiovizuálním médiím jsou pro dítě prezentované příběhy (televize, film, video) více realistické než například příběh, který je čten nebo který si dítě čte samo.

Dítě v tomto věku také ještě není schopno kritického přístupu, nedovede pochopit například prvky ironie či stylizované příběhy. Silná tendence ke konformitě, další z rysů typických pro tento věk, pudí dítě ke sledování programů, které sledují jeho vrstevníci a další důležité osoby. Dětský divák má také výraznou tendenci v příběhu selektivně věnovat pozornost tomu, co je pro něj osobně atraktivní a významné. Přitažlivými se pro něj mohou stát osoby a příběhy odpovídající či podobné jeho vlastní životní zkušenosti, stejně jako figury představující určitý ideál, ať už je pro dítě reálně dosažitelný či nikoli. Atraktivní se jeví i postavy negativní, které přestupují pravidla a demonstrierají nevhodné či zakázané chování.

## **DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A INTERNET**

### **Metodologická poznámka**

V současnosti existuje jen málo studií, které by se plně zaměřovaly na problematiku vlivu moderních technologií a internetu na děti útlého věku. Většina výzkumů svou pozornost věnuje spíše dospělé populaci, případně dospívajícím. Důvodů pro toto nastavení je několik. Mnohé výzkumy dotují sami výrobci technologií, případně jimi financovaná centra. Logicky se proto zaměřují zejména na skupiny, které představují možnou kupní sílu pro jejich produkty.

Dalším důvodem je etická dimenze zahrnování dětí do výzkumných aktivit. Proto je většina údajů o chování dětských uživatelů získávána dotazováním rodičů v rámci jejich vlastní účasti na výzkumu (Findal, 2009). V neposlední řadě hraje roli také obtížnost získávání výpovědí od probandů, kteří dosud nemají plně rozvinuté řečové schopnosti, případně schopnost introspekce či sebereflexe. V českém prostředí dosud není k dispozici studie, která by se na tuto věkovou skupinu zaměřovala, z tohoto důvodu jsou pro potřeby článku použity studie zahraniční.

### **UŽÍVÁNÍ INTERNETU DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Pokud přemýšlíme o kontaktu lidské bytosti s počítačem připojeným k internetu, můžeme uvažovat buď o aktivním využívání nebo pasivním vystavení působení takového

média. Tento pohled přináší například Yarto (2009) v přehledové studii **Las Nuevas Tecnologías y su impacto en el desarrollo de habilidades en los niños**. Upozorňuje, že děti 20. a 21. století jsou od prvních dnů života vystaveny působení nových technologií. Proto jsou pro tuto generaci používána pojmenování jako **Net Generation** nebo **Clickerati Kids**. Podle stejného zdroje je zhruba ve dvou letech věku jemná motorika dítěte rozvinuta natolik, že je schopno samo zapnout televizi nebo manipulovat s klávesnicí a dalšími ovladači počítače. Lze tedy předpokládat, že v tomto věku je dítě schopno alespoň bazální úrovně aktivního využívání.

Findal (2009) ve svém příspěvku **Preschoolers and The Internet. Will children start to use Internet when they start walking?** předkládá data, podle nichž i v zemích, kde je pokrytí připojením k internetu celkově na slabé úrovni, jsou děti aktivními uživateli internetu. Jako příklad uvádí Čínu, kde jen 10 % dospělé populace má připojení k internetu, přesto jej používá 39 % dětí. Ve vyspělých zemích pak většina dětí nad 12 let pravidelně užívá internet. Je tedy zjevné, že generace současných dětí vyrůstá v přímém kontaktu s internetem (Findal, 2009). Dále předkládá rozsáhlý výzkum, který se svým týmem ve World Internet Institute provedl mezi obyvatelstvem Švédska. Pro věkovou skupinu, na niž se zaměřuje tento článek, pak Findal uvádí následující výsledky: 21 % dětí používá internet již ve 3 letech, v 5 letech to je již polovina. Mezi devítiletými je těžké najít někoho, kdo by internet nevyužíval, a o rok starší děti se již stávají denními uživateli. Nejmladší sledované děti, tedy ve věku 3–4 let, tráví online méně než hodinu týdně, přičemž s každým rokem, o který dítě stárne, se doba, již tráví online zdvojnásobuje. Findal předpokládá, že v tomto věku dítě pro aktivity na internetu potřebuje asistenci rodičů. Hypotézu, že existuje spojení mezi tím, jak intenzivně využívá internet rodič a jak dítě, se nicméně nepodařilo potvrdit.

Findal a jeho tým zachytili také rychlý posun věku, v němž začínají děti internet užívat. Jako měřítko si stanovili hranici, kdy se na internetu pohybuje již polovina dané věkové skupiny. Zatímco v roce 2002 to byl věk 10 let, v roce 2005 se na internetu pohybovala již polovina osmiletých, o tři roky později pak polovina dětí ve věku 5 let. Findal soudí, že se hranice dále posune k věku 4 let.

Další studie zaměřené na využívání internetu předškolními a mladšími školními dětmi byly publikovány v materiálu **Always connected: The new digital media habits of young children** (Gutnick, A. L., Robb, M., Takeuchi, L., & Kotler, J.), který v roce 2010 vydal Sesame Workshop. Tato studie se týká obyvatelstva Spojených států amerických, tedy dalšího představitele vyspělých zemí. I zde získané výsledky potvrzují, že se snižuje věk, v němž děti začínají užívat internet a zvyšuje se doba, kterou tráví online. Konkrétní údaje říkají, že ve věku tří let je čtvrtina dětí online denně, o dva roky později je to již téměř polovina. Ve věku osmi let používají dvě třetiny dětí internet denně, přičemž tráví online v průměru 28 minut. Desetileté děti pak 46 minut, což je dvojnásobný nárůst oproti roku 2006.

Všechny studie se shodují na tom, že kolem osmého roku věku dítěte nastává výrazný posun schopností a dovedností spojených s využíváním internetu (Yarto, 2009). Rozšiřuje se spektrum aktivit, které jsou děti na internetu schopny vykonávat, mění se jejich návyky a specifikuje osobitost využívání tohoto média. Tento zlom je způsoben několika faktory. Jednak většina dětí v tomto věku zvládá na dobré úrovni čtení a také psaní,



ať už ručně či na klávesnici (Findal, 2009). Zvětšuje se kapacita paměti a zvyšuje doba, po kterou jsou schopny se soustředit, na vyšší úroveň se dostává také logické myšlení. Vysoké úrovně dosahuje též jemná motorika, což umožňuje manipulaci i s drobnými ovladači (Sesame Workshop, 2010). Celkově se před dítětem v tomto věku otevírá celý nový svět WWW (Sesame Workshop, 2010), je schopno vyhledávat informace, psát a posílat vzkazy, být aktivní na sociálních sítích (Findal, 2009). Podle dostupných dat v návaznosti na tyto změny děti také méně sledují online videa, zatímco čas věnovaný hrám se nemění. Jednoduše řečeno se dítě v tomto věku dostává na úroveň, v níž je možno aktivity na internetu vykonávat bez pomoci a podpory.

## MOŽNÝ VLIV POČÍTAČŮ A INTERNETU NA VÝVOJ DÍTĚTE

Jak vyplývá z předchozích odstavců, v předškolním a mladším školním věku prochází zásadním vývojem kognitivní schopnosti dítěte. Vymezili jsme také, jakým způsobem a v jaké míře se děti tohoto věku dostávají do kontaktu s internetem a moderními technologiemi. Logicky vyvstává otázka, zda a jak může tento kontakt jejich vývoj ovlivnit.

V dosud publikovaných studiích převažuje názor navazující na Vygotského kulturněhistorickou teorii, podle které lidské myšlení vytváří nástroje, jimiž je následně vytvářeno a ovlivňováno. Z tohoto pohledu lze tedy předpokládat, že internet a moderní technologie budou ovlivňovat kognitivní vývoj jak na ontogenetické, tak fylogenetické úrovni.

Podobně lze vyjít z Piageta, podle něhož přístup dítěte k jakékoli nové možnosti vyjádření přináší přestrukturování kognitivních aktivit a rozvíjí nové senzomotorické dovednosti. Lze předpokládat, že nové technologie, pokud je vnímáme jako nové modely vyjádření, mohou přinášet rozvoj nových mentálních schémat, zejména u dětí, které hned po narození vpadnou do prostředí plného digitálních technologií. Yarto (2009) k tomu uvádí, že schopnosti, které budou děti rozvíjet, zahrnou zejména kapacitu pro hledání informací a řešení problémů, myšlení a formální reprezentace, rozvoj modelů poznání, myšlení a učení.

Johnsonová (2006) v článku **Internet Use and Cognitive Development: a theoretical framework** upozorňuje na odlišnosti v „pouhém“ užívání počítače a technologie připojené k internetu. Oboje umožňuje interaktivní využití, nicméně aktivity offline počítače jsou omezeny jeho softwarem a nenabízejí možnosti komunikace. Využívání internetu vyžaduje komplexnější zapojení kognitivních dovedností a stejně tak je komplexnější jeho vliv na kognitivní schopnosti.

Yarto (2009) uvádí, že u nejmladších dětí, tedy ve věku do 3 let, ještě nelze nalézt důkazy zásadního vlivu médií na vývoj dítěte a odlišit, zda byl vliv dán pasivním vystavením nebo aktivním využíváním média. Je ale zřejmé, že na podněty technikou vydávané děti nějakým způsobem reagují.

V článku **Skills for the millenium: The three X's. Mamamedia. 21st Century Learning** uvádí Hartlová (1998) tzv. tři X, tedy základní schopnosti, které děti rozvíjejí v rámci pohybu na internetu. Jsou to **exploration, expression a exchange**, tedy **zkoumání, vyjádření a výměna**, a mají následující charakteristiky:

**Exploration** – přirozená dětská tendence k objevování a učení, která je vede k samostatnému učení, rozvíjí flexibilitu a obraznost myšlení.

**Expression** – je schopnost využívající širokou škálu nástrojů, díky nimž dítě vytváří nové ideje a komunikuje je s ostatními.

**Exchange** – vychází ze záměru sdílet vlastní nápady s ostatními lidmi, a to v prostoru, kde dítě může pracovat, ptát se a odpovídat. V součinnosti s těmito schopnostmi se rozvíjejí sociální dovednosti dítěte, které mu umožňují užitečnou a efektivní interakci s ostatními uživateli. Yarto (2009) pozitivně hodnotí aktivity pro předškoláky, které spojují zábavu a vzdělávání. Uvádí, že mohou zlepšit schopnosti řešení problémů, přispět k rozšíření slovní zásoby a zlepšení koordinace ruka–oko. Upozorňuje také na děti z jazykových minorit, pro něž může být užívání počítače a internetu cestou k zvládnutí majoritního jazyka společnosti.

Johnsonová (2006) se zastavuje u jednotlivých typů online aktivit a uvádí jejich možný vliv na kognitivní rozvoj. Hraní online her podle tohoto zdroje může zlepšovat pozornost, vizuální představitost a paměť. Surfování po webových stránkách, které mají některé charakteristiky tištěného materiálu a obsahují text i obraz, vyžaduje a posiluje schopnost interpretace. Z hlediska procesů učení, které se dotýkají nejmladších dětí, je důležité, že navštěvování webových stránek posiluje gramotnost, napomáhá rozvoji schopností řešení problémů a vizuální zpracování informací. Online probíhající komunikace vyžaduje také jazykové a vyjadřovací dovednosti, a tedy napomáhá jejich rozvoji. Všechny formy internetové komunikace, ať už simultánně či odděleně probíhající, aktivují jazyková centra v mozku. Rozličné online aktivity vyžadují a posilují metakognitivní dovednosti. Videohry, stejně jako online komunikace, posilují růst rychlosti kognitivních procesů.

V souvislosti s používáním moderních technologií se do popředí zájmu dostává také fenomén tzv. multitaskingu. Multitaskingem rozumíme schopnost soustředit se v jeden moment na několik úkolů. Zároveň Yarto (2009) uvádí, že jmenovaná schopnost se u dětí vyvíjí díky tomu, že vyrůstají obklopeny zdroji mnoha podnětů působících současně. Dovednost multitaskingu umožňuje rychlejší orientaci v komplexních situacích a větší flexibilitu ve změnách pozornosti. Podle Sesame Workshopu (2010) je u dětí staršího školního věku multitaskingové chování, například psaní domácích úkolů, poslouchání hudby a chatování s kamarády v jednu dobu, běžné a nezdá se, že by jim působilo větší problémy. Jinak reagovaly děti předškolního věku, když si měly hrát a zároveň byly vystaveny působení puštěného videa. Pokud měly děti dělit pozornost mezi to, co se děje na televizní obrazovce, a svou hračku, byla doba, kterou věnovaly hraní kratší a pozornost věnovaná hře a jejímu cíli menší. Vydeme-li z toho, jaký význam má hra pro vývoj dítěte, je možné zvažovat narušení vývoje v rámci omezování epizod hry a jejich funkce.

Protože jednou ze zásadních aktivit dítěte v předškolním, a zejména pak školním věku je učení, zastavíme se nyní u možného vlivu či využití internetu v této oblasti. Dostupné materiály se v souvislosti s učením a internetem opírají často o konstruktivistickou teorii učení. Ta předpokládá, že učení je aktivní proces, v němž učící se jedinec vytváří nové myšlenky a pojmy na základě svých vědomostí. Důležitou roli v procesu učení hraje struktura učebního prostředí, která by měla odpovídat reálnému světu (Hartl, 2004).

Internet je tedy prostředím, kde mohou děti objevovat svět samostatně, získávat informace z rozličných zdrojů, vyjadřovat své názory a konfrontovat je s ostatními, stejně jako získávat zpětnou vazbu na své výtvořky (Yarto, 2009). Papert (1998) ve svém článku **Does Easy Do It? Children, Games and Learning**. Pojmenovává předpoklad, že základní schopností, kterou děti v kontaktu s internetem a dalšími novými technologiemi rozvíjejí, je schopnost učení. Učení odpovídající představě konstruktivismu by bylo možné v prostředí počítače či webové aplikace, kde by dítě mohlo experimentovat s vizuálně podanými informacemi.

## DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A „CHYTRÉ“ TELEFONY

Pokud jsme psali, že předškolní děti na internetu jsou zcela novým fenoménem, je třeba říci, že k chytrým telefonům se dostaly ještě později. (Chytrým telefonem, nebo smartphonem, rozumíme mobilní telefon, který nabízí funkce, jako jsou přehrávání hudby, videa, operační systém a přístup na internet). Dosud existuje jen velmi málo studií, které by zpracovávaly problematiku vlivu smartphonů na dospělé uživatele. Výzkumy cílené na mladší, dospívající či dokonce dětské uživatele jsou pak skutečnou raritou. Dosud také není možné zmapovat možný dopad užívání takové technologie z dlouhodobého hlediska či jej porovnávat s jinými technologiemi. Existující studie, výzkumy, ani tento článek si tedy nekladou za cíl autoritativní a dogmatická vyjádření. Snaží se spíše o popis aktuálního stavu.

Lze říci, že stejně jako dospělí, tak i děti mají ve stále větší oblibě přenosné přístroje, které umožňují zábavu, komunikaci a také připojení na internet. Podle studie Sesame Workshop (2010) se mezi lety 2005 a 2010 počet dětí užívajících mobilní telefony zdvojnásobil. Již ve věkové skupině 4–5 let mají dvě procenta dětí k dispozici vlastní mobilní telefon, ve skupině 8–10 let je to 31 %. Užívání chytrého telefonu podle téhož zdroje přiznává 5 % devítiletých dětí. Eaton (2011) v článku **More kids can use a smart phone than tie their shoes** říká, že 30 % dětí ve věku 2–5 let umí ovládat smartphoney. Lze předpokládat, že mnoho dětí sice smartphoney nevládnou, ale mají přístup k přístroji rodičů. V oblibě smartphonů dětmi hraje kromě zábavnosti funkcí, které nabízejí, roli pravděpodobně i potřeba napodobovat dospělé a jejich aktivity. Hoffman (2011) v článku **Can Smartphones Make Kids Smarter?** upozorňuje, že přístroje patřící dospělým vždy byly a jsou oblíbenou dětskou hračkou. Zároveň čím funkčnější a dokonalejší jsou smartphoney využívané rodiči, tím více zábavy poskytují jejich dětem. Podle stejného zdroje mohou být chytré telefony cestou pro další výchovu a vzdělávání dítěte. V internetovém obchodě firmy Apple je mezi dvaceti nejprodávanějšími aplikacemi pro chytré telefony celých třináct pro dětské uživatele. Ve stejném článku Carly Shulerová vyjmenovává následující výhody, které využívání chytrých telefonů pro vzdělávání má. Jsou to:

- mobilita aplikací, která umožňuje učení doslova kdykoli a kdekoli,
- relativně nízká cena, díky které je obsah přístupný i pro ekonomicky nebo geograficky znevýhodněné jedince,

- fakt, že aplikace podporují rozvíjení dovednosti kooperace a komunikace, což jsou v 21. století klíčové kompetence,
- možnost personalizovaného nastavení aplikací a tedy ušití učící zkušenosti přímo na míru jedince.

Shulerová také soudí, že mobilní telefony, zejména smartphony, mohou být užitečnými učícími nástroji. Předpokládá, že během příští dekády by měly být přijaty jako legitimní nástroj vzdělávání.

Jak bylo uvedeno výše, existují děti mladšího školního, ba i předškolního věku, které mají zkušenost s chytrými telefony. Překvapující v této souvislosti je, že podle dostupných údajů se rodiče shodují, že smartphone by mělo dítě vlastnit až v dospívání. Článek **Kids with smartphones: What's the right age** (Tofel, 2011) cituje výzkum provedený mezi téměř 1100 rodiči. Podle 66 % z nich je ideální věková hranice pro vlastnění takového přístroje 16 let.

Přes malé množství údajů, které jsou dosud k dispozici, lze předpokládat, že chytré telefony a jejich aplikace se stanou běžnou součástí života dětí a dospívajících velmi rychle.

## BEZPEČÍ NA INTERNETU PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Stejně jako existuje minimum výzkumů popisujících interakci malých dětí s internetem, není k dispozici ani dostatek doporučení, jak zajistit, aby kontakt dítěte s moderními technologiemi byl bezpečný. Přesto se pokusíme vyjmenovat alespoň některá doporučení zmiňovaná v relevantních publikacích.

Panuje shoda, že děti mladší dvou let by se konzumaci jakéhokoliv vizuálního média, tedy i internetu, měly vystríhat úplně (Sesame Workshop, 2010). Doba, kterou jim věnují starší děti, by denně neměla přesáhnout dvě hodiny. Orientovat se lze i podle dosažené úrovně schopností a dovedností dítěte v daném věku, například i s využitím první části tohoto článku.

Jedním z přístupů, podle kterých se mohou rodiče a vychovatelé orientovat, je takzvaná „vyrovnaná mediální dieta“ popisovaná publikací Sesame Workshop. Programy a aktivity, které může dítě na internetu sledovat, tak lze rozdělit na ty, které jsou vhodné kdykoli, a ty, jež lze konzumovat jednou za čas, analogicky k moučníku, jenž také není součástí všech chodů. Zástupcem prvního typu jsou vzdělávací programy a aplikace, k druhému patří zábavné pořady. Doporučována je také rodičovská asistence u všech médií, s nimiž jsou děti předškolního a mladšího školního věku v kontaktu.

Již zmiňovaný článek **Can Smartphones Make Kids Smarter?** přináší sérii kritérií pro hodnocení programu, aplikace nebo pořadu, který může rodičům pomoci v rozhodování, zda jsou pro jejich potomka vhodné. Jedná se o tzv. tři C přístup, kde C jsou zkratky slov **content**, tedy obsah, **context**, tedy souvislost, a **child**, tedy dítě. K jednotlivým bodům se vážou následující otázky umožňující diagnostiku daného média:

**C – content** – Jaká je hlavní myšlenka aplikace? Jak je aplikace designována? Uvádí zdroje, ze kterých vychází? Je založena na nějakém výzkumu? Je věkově vhodná? Pochází z ověřeného zdroje?

**C – context** – Jak a kdo je s dítětem při konzumaci aplikace ve spojení? Mluví s ním rodiče či další osoby o tom, co se na obrazovce odehrává? Učí se dítě prostřednictvím aplikace něco, co pak může použít i v jiné aktivitě či situaci? Vypráví dítě o tom, co online sleduje a potkává?

**C – child** – Kolik mediální stimulace může dítě dostat? Jaký typ média mu dodává nejvíce zábavy a vzbuzuje nejzajímavější otázky? Které médium mu přináší nejvíce radosti a nejméně ho přitahuje? Co dítě ztrácí, pokud věnuje aplikaci či médiu čas?

## ZÁVĚR

Jak bylo na předchozích stranách mnohokrát zmíněno, přínosy i nebezpečí, které mohou internet a moderní technologie znamenat pro nejmladší děti, jsou dosud zmapovány jen velmi hrubě. Nezbyvá než doufat, že tato oblast výzkumu se bude dále rozvíjet a přinese dostatek užitečných informací pro rodiče a aplikací pro děti. V tuto chvíli lze všem pečovatelům doporučit, aby se při uvádění svých malých potomků do světa moderní technologie drželi zdravého rozumu a byli jim oporou i doprovodem. Další informace, například o programech rodičovské kontroly, je možné získat v dalších článcích této publikace.

## DOPORUČENÉ ODKAZY NA INTERNETU

Pro anglicky mluvící lze doporučit webové stránky poskytující další informace a doporučení [www.kidsmart.org.uk](http://www.kidsmart.org.uk), [www.commonsensemedia.org](http://www.commonsensemedia.org), [childrentech.com](http://childrentech.com) a [www.parents-choice.org](http://www.parents-choice.org).

V českém prostředí jsou v tuto chvíli k dispozici stránky [www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz), [www.bezpecne-online.cz/index.asp](http://www.bezpecne-online.cz/index.asp), <http://pomoc-online.saferinternet.cz/index.asp>.

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

Drapela, Victor J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.

Eaton, N. (2011). More kids can use a smart phone than tie their shoes. [online]. [cit. 2012-02-20].

Dostupné z WWW: <http://www.seattlepi.com/lifestyle/article/Study-More-kids-can-use-a-smart-phone-than-tie-974530.php>

Findal, O. (2009). Preschoolers and The Internet. Will children start to use Internet when they start walking? [online]. London: World Internet Institute, presented at the EU – kids online conference. [cit. 2012-02-26].

Dostupné z WWW: <http://www2.lse.ac.uk/media/lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20Conference%20Papers%20and%20abstracts/Emerging%20Issues/Findahl.pdf>

Gutnick, A. L., Robb, M., Takeuchi, L., & Kotler, J. (2010). Always connected: The new digital media habits of young children. [online]. New York: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop. [cit. 2012-03-16].

Dostupné z: [http://joanganzcooneycenter.org/upload\\_kits/jgcc\\_alwaysconnected.pdf](http://joanganzcooneycenter.org/upload_kits/jgcc_alwaysconnected.pdf)

Harel, I. (2003). Skills for the millenium: The three X's. Mamamedia. [online]. 21st Century Learning. [cit. 2012-01-21]. Dostupné z WWW: [http://www.mamamedia.com/areas/grownups/new/21\\_learning/home\\_alt.html](http://www.mamamedia.com/areas/grownups/new/21_learning/home_alt.html)

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hoffmann, T. Can Smartphones Make Kids Smarter? [online]. [cit. 2012–03–15]. Dostupné z WWW: <http://www.education.com/magazine/article/smartphones-kids/>
- Johnson, G. (2006). Internet Use and Cognitive Development: a theoretical framework, E-Learning. [online]. In Volume 3, Number 4. [cit. 2012–02–18]. Dostupné z WWW: [http://www.worlds.co.uk/pdf/validate.asp?j=elea&vol=3&issue=4&year=2006&article=7\\_Johnson\\_ELEA\\_3\\_4\\_web](http://www.worlds.co.uk/pdf/validate.asp?j=elea&vol=3&issue=4&year=2006&article=7_Johnson_ELEA_3_4_web)
- Matějček, Z., Pokorná, M. (1998). *Radostí a strasti, Předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H+H.
- Papert, S. (1998). Does Easy Do It? Children, Games, and Learning. [online]. [cit. 2012–03–10]. Dostupné z WWW: <http://www.papert.org/articles/Doeseasydoit.html>
- Piaget, J., & Inhelderová, B. (1970). *Psychologie dítěte*. Praha: SPN.
- Řičan, P. (1989). *Cesta životem*. Praha: Panorama.
- Tofel, C. K. (2011). Kids with smartphones: What's the right age. [online]. [cit. 2012–02–22]. Dostupné z: <http://gigaom.com/mobile/kids-with-smartphones-whats-the-right-age/>
- Yarto, C. (2009). Las Nuevas Tecnologías y su impacto en el desarrollo de habilidades en los niños. [online]. [cit. 2012–03–12]. Dostupné z WWW: <http://www.gmjei.com/journal/index.php/hip-text/article/viewFile/210/194>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie, Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.







# **závislost na online prostředí**

**Mgr. Jana Hýbnerová**



## ÚVOD

Závislost na internetu a online prostředí je fenomén, který doprovází masivní rozšíření internetu, nepřehledné možnosti virtuální komunikace a sdílení, jež představuje. Není třeba diskutovat o tom, co všechno dobré nám internet poskytuje a jak užitečným prostředkem ve většině případů je. Jednou z horších součástí internetové reality dnešní doby je i možnost vzniku takzvané závislosti, kterou si přiblížíme na následujících stránkách. Takzvané proto, že z medicínského hlediska podle stávajících diagnostických manuálů o závislost nejde. Mezi odborníky je toto téma hojně diskutované, sám pojem **závislost na internetu** (Internet Addiction Disorder, IAD) vznikl jako ironické označení tohoto fenoménu v roce 1995 psychiatrem Goldbergem. Průkopnicí a tvůrkyní ucelených konceptů a prvních výzkumů závislosti na internetu je americká psycholožka Kimberley Young. Navrhla také diagnostická kritéria a dotazníky a provozuje Centrum pro závislost na internetu.

## A EXISTUJE VLASTNĚ TA ZÁVISLOST?

Mnoho kritiků koncepce závislosti na internetu poukazuje na to, že internet je pouze médium, které zprostředkovává takové činnosti a možnosti, které u některých jedinců mohou vyvolat závislostní chování. Člověk si nevybuduje závislost na internetu jako takovém, ale spíše na jednotlivých internetových aplikacích a webech. Klasický pojem „závislost“ znamená „seskupení behaviorálních, kognitivních a fyziologických fenoménů, které se vyvinou po opakovaném užívání psychoaktivní látky (definice dle Mezinárodní klasifikace nemocí, MKN–10). Těmito látkami jsou myšleny drogy, alkohol, tabák, aj., užívané vnitřně. V našem kontextu se spíše hodí jiná oblast, kterou jsou návykové a kompulzivní poruchy, konkrétně patologické hráčství (gamblerství). Podobnost se opravdu nabízí, když si představíme člověka u herního automatu či někoho, kdo je ovládnut online hrou, pohlcen virtuální komunikací nebo jinak chycen na síti. Důležité je, že tato rizika, spojená s problematickým užíváním online aplikací, připouštějí všichni zúčastnění a podpořeny jsou i stále čtenějšími výzkumy. Pro naše účely budeme užívat pojem závislost na internetu, případně závislostní chování v online prostředí či netolismus (závislost na tzv. virtuálních drogách – například počítačových hrách, internetových službách, sociálních sítích).

Dnešní mladá generace je s internetem velmi těsně spojená. Většina dětí a dospívajících ho nějakým způsobem využívá k soukromým i studijním účelům. Pro běžného dospívajícího je téměř nemyšlitelné nebyť na Facebooku, internet je možné mít všude s sebou, třeba v mobilu. Mladí lidé jsou skupinou, u které je nejvyšší riziko vzniku závislostního chování v online prostředí. Významně k tomu přispívá fakt, že v tomto případě v podstatě nejsou omezeni penězi, jak je tomu například u návykových látek či gambingu. Internet patří k běžnému vybavení domácnosti, v roce 2010 na něj mělo přístup více než 85 % českých domácností s dětmi do 16 let (data Českého statistického úřadu). Chytrý telefon, laptop či tablet s trvalým přístupem na internet má stále větší množství dětí a dospívajících. Podle nedávných průzkumů mělo v březnu 2011 mobilní telefon skoro

130 % obyvatel (to znamená, že na každého obyvatele ČR vychází v průměru více než 1 přístroj), z toho je zhruba 17 % připojených na mobilní internet. Průzkum společnosti Common Sense Media (2011) v USA ukázal, že 90 % dětí ve věku 5 až 8 let pravidelně používá počítač, 52 % má volný přístup k mobilnímu zařízení, přičemž stále vzrůstá obliba tzv. chytrých telefonů. V populaci teenagerů je tento trend ještě výraznější. Podobná situace se dá očekávat i u nás.

**PŘÍBĚH (Z AMBULANCE DĚTSKÉHO PSYCHOLOGA):** Patnáctiletého Michala přivedl do ordinace strýc kvůli depresi. Má o něj starost, ve škole mu to nejde, školní poradkyně jim doporučila vyhledat odbornou pomoc. Nedávno se začal léčit na psychiatrii. Je nemluvný, hodně uzavřený, stažený, nedívá se do očí a téměř nekomunikuje. Během několika prvních setkání se nám daří navázat kontakt přes to, co ho baví – přes počítače. Většinu volného času tráví při hře *World of Warcraft*, má postavu elfa. Ve virtuálním světě se cítí lépe, komunikuje se mu mnohem snáze než normálně. Baví se s lidmi přes tematický chat, vystupuje sice za svou postavu, ale řeší normální věci ze života. Je mu tak volněji, protože ti ostatní nevidí, jaký je. U počítače je skoro pořád. Zapíná ho, když přijde ze školy a vypíná pozdě v noci či nad ránem, ráno ho pouští alespoň na chvíli. Přes den je na iphonu na netu, takže může sledovat, co se děje a psát na chat. Ve škole ho to nebaví, nemá tam žádné kámoše, všichni si myslí, že je divný. Na učení se moc nemůže soustředit, bývá unavený. Žije se strýcem, který je obchodní zástupce a tráví většinu času na cestách, takže je doma jen občas. Michalovi dělá společnost jeho pes. Postupně se dozvídám i jeho příběh. Dřív bydlel s mámou a tátou, ale rodiče si nerozuměli, neustále se hádali, a když mu bylo asi 7 let, tak se rozvedli. S tátou se přestal stýkat. Ve škole byl trochu za outsidersera, zakřiknutý, měl pár kamarádů, podobných jako on sám. Asi od třetí třídy mu začali kluci z jiné třídy ubližovat. Posmívali se mu, brali mu věci, chtěli po něm peníze. Pak ho začali i bít kvůli různým „prohřeškům“. Měl kamaráda Robina, Litevce, ten na tom byl stejně. Potom ale rodiče Robina ze školy vzali a Michal zůstal sám. Začal ho šikanovat i učitel, musel o přestávkách dělat obsluhu automatu na nápoje, před a po vyučování peklo s kluky. Mámě nic neřekl, byla hodně zaměstnaná a moc se neviděli. Pravda vyšla najevo, až když jí sebral z peněženky větší obnos peněz a ona na něj zatlačila. To už byl v šesté třídě. Doporučili jim změnu školy, tak se dostal ke strýci do menšího města. Máma si s ním nevěděla rady, neměla na něj dost času, myslela si, že chlap ho lépe pochopí. Tak je už pár let tady, škola je lepší, doma má pozornosti zhruba stejně jako u mámy. Strýc mu občas uvaří, většinou nakoupí jídlo, aby si ho ohřál. Máma mu posílá peníze, občas za ní jezdí, ale nebaví ho to tam, nudí se, nemá tam co dělat. Dostává dost peněz, má svou velkou televizi, počítač, notebook, oblečení, jaké chce. Strejda i máma akorát nadávají kvůli známčkám. Může si dělat, co chce, přesto se ale necítí šťastný, je hrozně sám. Jenom s kámoši na internetu na to na chvíli zapomene.

## CO OBNÁŠÍ ZÁVISLOST NA INTERNETU?

Internet zprostředkovává souvislý a neustále se měnící zdroj informací a zábavy. Způsoby využití internetu jsou různé a není možné považovat za závislého každého, kdo na internetu stráví větší množství času. Problém nastává, když s sebou nadměrné užívání internetu začne přinášet do života jedince komplikace v různých oblastech – v osobním, psychologickém fungování, v rodinných a společenských vztazích a ve školním či pracovním prostředí. Dochází k postupnému odtržení od běžného života, který je často postiženými vnímán jen jako otravná nutnost.

### JAKÉ JSOU OBLASTI VIRTUÁLNÍCH SVĚTŮ, NA KTERÝCH SE NEJČASTĚJI U DĚTÍ A ADOLESCENTŮ VYTVOŘÍ ZÁVISLOST?

**1. Kybervztahy a online komunikace.** Navazování přátelských i partnerských vztahů prostřednictvím e-mailů, chatování, diskusních fór, ICQ, Skypu či různých sociálních sítí typu Facebook, Myspace, Lidé.cz. Může jít o komunikaci se skutečnými i pouze internetovými přáteli. Potíže mohou vzniknout ve chvíli, kdy se virtuální vztahy stanou důležitějšími než skutečné osobní vztahy s rodinou a přáteli.

Při rozumném a zodpovědném používání může být internet skvělým místem k potkávání nových lidí. Online vztahy mohou být často mnohem intenzivnější než ty skutečné. Dochází k zapojení fantazie a naplnění snů. Skutečné vztahy někdy mohou těžko konkurovat těmto fantazijním. Problémem, který s tím úzce souvisí, je fakt, že přibližně polovina lidí online lže o svém věku, statutu, fyzických vlastnostech, škole, práci či pohlaví. Každý si může splnit své přání být dokonalý, chytrý, starší, lepší, zkrátka jiný než ve skutečnosti. Je přece tak snadné a bezpečné vystupovat tak, jak chceme působit a také jakého nás chtějí mít objekty našeho zájmu, když se nevidíme a předem o sobě nic nevíme. Pokud potom dojde ke skutečnému setkání a zjištění, že jsme byli v některých věcech podvedeni, může to vést k hlubokému emocionálnímu zklamání.

**2. Hraní online her.** Jedná se zejména o hry na bázi MMORPG (massively multiplayer online role playing game). V těchto hrách jsou v jednu chvíli zapojeny tisíce hráčů v určitém fantazijním virtuálním světě. Mezi hry, které bývají uváděny jako ty s největším potenciálem k rozvoji závislosti, patří například World of Warcraft či Lineage s mnohamilionovými celosvětovými členskými základnami. Kopecný (2011) uvádí faktory, pro které jsou hry tak oblíbené a vyhledávané. Jednak jsou v kombinaci s dalšími internetovými službami schopny uspokojit téměř všechny lidské potřeby (např. bezpečí, sounáležitost, uznání, seberealizace). Výhodou je i to, že neúspěch můžeme snadno obrátit v úspěch. Jedná se o hry komunitní, které vyžadují zapojení do týmů, hráči mají míru zodpovědnosti a zároveň mohou zakusit pomoc od ostatních. Skutečnost, že hra nemá žádný konec, může významně přispět vzniku závislosti.

### VAROVNÉ PŘÍPADY ZE ZAHRAŇIČNÍ:

V roce 2005 zemřel na srdeční zástavu mladík Lee Seung Seop z Jižní Koreje poté, co hrál nepřetržitě padesát hodin hru StarCraft. O dva roky dříve spáchal třináctiletý chlapec

Zhang Xiaoyi sebevraždu skokem z výškové budovy poté, co si stěžoval, že nedokáže přestat s hraním online her.

Dvacetiletá Chris Staniforthová ze Sheffieldu zemřela v důsledku komplikací způsobených krvní sraženinou po 12 hodinách strávených nad internetovou hrou. Její komplikace byly podobné žilní trombóze, již jsou ohroženi pasažéři dlouhých letů. (Týden.cz)

**3. Přetížení informacemi.** Nutkavé surfování na webu, prohledávání databází, sbírání velkého množství informací, které v takové míře surfující těžko využije. Může jít třeba o sbírání obrázků, stahování ohromného množství hudby, filmů. Tento problém může vést k zhoršení studijních výsledků, snížení produktivity práce a úbytku sociálních interakcí s lidmi v okolí. Přetížením informacemi jsou ohroženi zejména studenti.

**4. Závislost na počítači.** Sem patří zejména hraní offline počítačových her, podle některých autorů i obsesivní programování.

**5. Ostatní problémy.** V menší míře se mohou u dospívajících vyskytnout i problémy, které jsou jinak typické pro dospělé uživatele internetu: závislost na kybersexu a internetové kompulzivní chování. Podle studií se většina dětí na internetu setká s nevhodným sexuálním či pornografickým obsahem (např. studie Safer Internet for Children, Eurobarometr 2007). Bylo by tedy mylné a naivní domnívat se, že zejména ve starších věkových skupinách dospívajících a adolescentů nemůže vzniknout takový typ závislosti.

Kompulzivní chování na internetu se týká zejména online gamblingu, nutkavého využívání různých prodejních a aukčních serverů. Zde jsou děti a dospívající omezeni zejména finanční stránkou věci, jednoduše řečeno na to nemají peníze. I když samozřejmě existují i podnikavci, kteří už od školních let prostřednictvím internetu vydělávají.

## JAK VZNIKÁ ZÁVISLOST NA INTERNETU

Mnoho lidí se dostane na internet a k jeho aplikacím proto, aby překonali nepříjemné pocity, jako jsou například osamocení, nuda, stres, úzkost či deprese. Po špatném dni ve škole je snadné rychle si ulevit od stresu na internetu třeba tím, že si zahrají hru nebo chatují s přáteli. Internet je rychlý, dostupný, mnohé aplikace umožňují obousměrnou komunikaci. Navíc to vyžaduje mnohem méně námahy než se snažit překonat stres a nepříjemné potíže jinak, třeba cvičením.

Psycholožka, psychoterapeutka a odbornice na oblast závislostí Magdalena Frouzová míní, že lákadlem a motivem stále častějšího pobytu v online prostředí je jednak vysoká atraktivita tohoto virtuálního světa, kde si každý najde přesně to prostředí, které mu vyhovuje. Dalším motivem je podle ní kompenzování neúspěchu ve skutečném světě v tomto prostředí, které to dotyčným umožňuje. Jak se ukazuje, rizikem vzniku závislostního chování v online prostředí jsou ohroženi zejména ti, kteří už mají problémy v reálném světě. Psychologové upozorňují na to, že více jsou ohroženi hlavně osamělí lidé s depresivní náladou a ti, kteří často zažívají úzkost v mezilidských situacích. Pro tyto jedince může být komunikace prostřednictvím internetu jednodušší a méně ohrožující. Mají velkou míru kontroly nad tím, co o sobě prezentují. Prostřednictvím online aktivit

mohou být nasyceny téměř všechny potřeby. Americký psycholog Abraham Maslow (1943) formuloval teorii lidské motivace, v níž jsou lidské potřeby hierarchicky uspořádané. Základní potřeby, třeba hlad a žízeň, vyrůstají ze zřejmého nedostatku. Pokud dojde k jejich uspokojení, přicházejí na řadu potřeby růstové, které vycházejí z lidské potřeby sledovat cíle, stávat se lepším.

## POKUSÍME SE NA MASLOWOVĚ MODELU UKÁZAT, JAKÉ POTŘEBY MŮŽE ONLINE FUNGOVÁNÍ JEDINCI POMOCT NAPLNI:

- 1. Fyziologické potřeby** – hlad, žízeň, zima, sexuální potřeby. Z těchto základních potřeb může být ve virtuálním prostředí uspokojen zejména sexuální pud, a to například formou uvolnění sexuálního napětí na erotickém chatu či při prohlížení pornostránek. Ostatní z fyziologických potřeb bývají často potlačovány a oddalovány na nejzazší možnou dobu.
- 2. Potřeba bezpečí** – jistota, stabilita, struktura, osvobození od strachu a úzkosti. Právě kvůli těmto jistotám člověk do online světa často uniká, ví, že hra či virtuální přátelé tu pro něj vždy budou k dispozici. Zmírní se úzkost spojená s nepříjemnými zážitky zvenčí. Jistotou je i to, že kdykoliv by se cítili nepříjemně nebo přímo ohroženi, mohou ze situace jednoduše odejít, nereagovat, vypnout počítač.
- 3. Potřeba sounáležitosti a lásky** – podle Maslowa je člověku vlastní hluboká potřeba stádovosti, spojování se, sounáležitosti. Sociální sítě či MMORPG hry jsou ideálním místem, kde se může jedinec cítit součástí komunity, mít dostatek „přátel“. Stejně tak je celkem obvyklé a populární seznamovat se přes internet i s potenciálními partnery.
- 4. Potřeba ocenění** – respekt a úcta, které nám poskytují druží, a pocit vlastní sebevědomí, kompetentnosti a nezávislosti. Tato potřeba může být snadno naplněna například na diskusním serveru, kde si svými názory získá jedinec určitou prestiž a tím zároveň posílí své sebevědomí.
- 5. Potřeba sebeaktualizace, seberealizace** – takzvané metapotřeby, které přicházejí na řadu, když jsou uspokojeny předcházející základní potřeby. Patří sem například pravda, добрta, estetické potřeby, spravedlivost, hravost, jedinečnost, sebevyjádření. Na internetu mohou být téměř beze zbytku naplněny – kde jinde máme tolik příležitostí na jednom místě prezentovat svůj názor, pohrát si, zastat se slabších, sledovat, co se mu líbí, negativní a špatné jednoduše ignorovat.

Důležité je poznamenat, že naplňování těchto potřeb se netýká pouze lidí, kteří mají problém s online závislostí. Je přirozené pro každého člověka. Potíž nastává tehdy, když se virtuální prostředí stane jediným a nejdůležitějším místem, kam za jejich uspokojením uniká, třeba z důvodu selhávání ve skutečném světě a vztazích.

**PŘÍBĚH (Z AMBULANCE DĚTSKÉHO PSYCHOLOGA):** Patnáctiletá Petra se chce v budoucnosti vydat uměleckým směrem, věnuje se malbě a fotografii. Na okolí působí jako výstřední, nekomunikativní, „divná“. Potíž je v tom, že žije v malé vesničce v západních Čechách. Všude to má daleko, kamarády s podobnými zájmy nemá. Vlastně nemá kolem sebe nikoho, s kým by se mohla bavit, ani s rodiči si

**moc nerozumí. Na netu je to jiné – tráví tam většinu volného času, když zrovna nefotí či nemaluje. Jedině tam našla lidi, kteří ji chápou. Může ukazovat své výtvary a dostane se jí vytouženého ocenění. Přestože si máma myslí, že je na internetu závislá, podle ní to tak není, prostě jen kolem sebe nemá příležitosti. Příští rok nastoupí do Prahy na uměleckou školu, už se těší na nové vztahy a přátelství.**

Dalším z důvodů, který může přispět ke vzniku závislosti na internetu, jsou problematické vztahy mezi rodiči a dětmi. Podle interpersonální teorie H. S. Sullivana komplikovaný a neuspokojivý vztah mezi dítětem a rodičem koreluje v dalším vývoji jedince s problémovými a neuspokojivými mezilidskými vztahy. Ty potom vedou ke zvýšené hladině sociální úzkosti. A právě vyšší míra sociální úzkosti a neuspokojivé reálné mezilidské vztahy patří mezi faktory, které ovlivňují vznik závislostního chování v online prostředí. Mladý člověk z konfliktního a problematického rodinného prostředí, někdo, komu činí potíže zařadit se do běžných kolektivů a komunikovat s okolím, snáze sklouzne k tomu, že se od takového světa odřízne a uzavře se v bezpečných a aktuálně sycících vztazích online. Tím se ještě zvyšuje riziko prohloubení jeho potíží ve skutečném světě a v reálných vztazích.

#### **MEZI RIZIKOVÉ FAKTORY, KTERÉ PODPORUJÍ ROZVOJ ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ NA ONLINE PROSTŘEDÍ, PATŘÍ:**

- 1. Vyšší míra úzkostnosti.** Internet a jeho aplikace slouží k rozptýlení a odvrácení pozornosti od vlastních strachů a obav.
- 2. Deprese, depresivní rysy.** Snaha uniknout před nepříjemnými pocity smutku, ztráty smyslu života, lítostivosti atd. Zde hrozí riziko, že se potíže ještě prohloubí, protože závislost na internetu přispívá k větší míře stresu, sociální izolaci a osamělosti.
- 3. Jiné druhy závislosti.** Doktorka K. Young ve svých studiích zjistila, že osoby ohrožené závislostí na internetu často popisují samy sebe jako „závislé osobnosti“, již dříve se u nich rozvinula například závislost na lécích, alkoholu a tabáku. Je u nich pochopitelně větší předpoklad pro to, že se jim to stane znovu. Psychologicky se jedná o křehčí osobnosti, které nemají dostatečně dobře vybudované mechanismy pro zvládnání zátěže a požadavků, jež jsou na ně kladené, a hledají pomoc a jistotu v různých podpůrných prostředcích.
- 4. Nedostatek podpory z okolí.** Lidé, kteří se stanou závislími, často začnou užívat sociální sítě či jiné formy online komunikace z toho důvodu, že chtějí bezpečným způsobem navázat nové vztahy, touží po důvěrném sdílení s druhými.
- 5. Pocity nepochopení, neštěstí.** V období dospívání dítě touží někam zapadnout, a pokud má podobné pocity, je pro něj mnohem snazší a pohodlnější najít si přátele přes internet než ve skutečném světě.
- 6. Ztráta sociální aktivity či mobility.** Důvodů může být více – nemoc, úraz, přestěhování.
- 7. Vyšší míra stresu.** Na začátku je snaha odreagovat se, ulevit si od stresu, která se ale postupně může ukázat kontraproduktivní. S rozvojem závislosti dochází k dalšímu růstu stresu.



**8. U dětí a dospívajících zvyšuje riziko rozvoje závislosti** podle různých zdrojů dále například vyšší míra hostility, porucha typu ADHD, sociální fobie, nuda.

## PŘÍZNAKY ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ

Co znamená závislostní chování? Být závislý na nějakém chování je podobné závislosti na substanci, například droze. Rozdíl je v tom, že chování je uskutečňováno, kdežto látka užita. Odborníci definovali na základě přizpůsobení kritérií ze stávajících diagnostických manuálů základní příznaky, které musí být naplněny, abychom mohli hovořit o závislosti na internetu.

### BÝVÁ UVÁDĚNO ŠEST ZÁKLADNÍCH PŘÍZNAKŮ (GRIFFITH, 2006), KTERÉ MUSÍ BÝT PŘÍTOMNY, ABYCHOM MOHLI HOVOŘIT O ZÁVISLOSTI:

- 1. Význačnost** – pokud se internet či některé jeho aplikace stanou nejdůležitější aktivitou v jedincově životě. Začnou postupně ovládat jeho myšlení (zaobírá se třeba tím, co se zrovna děje v jeho oblíbené hře, když není online), jeho citění (dochází k bažení, silné touze být online, pocitům napětí a úzkosti, když online není nebo nemůže být) a chování (dochází ke zhoršení sociálního chování, postižený například pozdě chodí do školy, ztrácí přátele).
- 2. Změna nálady** – subjektivní zážitky, které jsou popisovány jako důsledek vystavení se internetu či oblíbené aplikaci. Mohou to být pocity vzrušení, fenomén tzv. flow (Člověk přestane vnímat čas i okolí, ponoří se do reaktivity v daném světě, je to podobné změněnému stavu vědomí. Závislí to vnímají jako natolik příjemné, že mají tendenci tento stav opakovat.) Nebo naopak může dojít k uklidnění, uvolnění, protože díky internetu lze uniknout od aktuálních problémů.
- 3. Zvyšování tolerance** – dochází k tomu, že jedinec cítí potřebu stále více prodlužovat dobu, strávenou online, aby bylo dosaženo stejné míry uspokojení jako dříve. Je to podobné jako u závislosti na drogách či alkoholu. Organismus postupně reaguje na původně účinnou dávku látky méně, tj. vznikne potřeba zvyšovat dávku drogy. Takže třeba alkoholik, kterému původně k opilosti stačilo pár panáků, za čas vypije celou láhev tvrdého alkoholu pro dosažení stejného účinku.
- 4. Abstinenční příznaky** – odvykácí příznaky, lidově „absták“, jsou nepříjemné pocity, které následují po náhlém ukončení nebo omezení aktivity online. Bývá to nejčastěji vztek, nervozita, podrážděnost a smutek.
- 5. Konflikt** – přehnané užívání internetu může být pro postiženého zdrojem konfliktů buď v mezilidských vztazích, nebo v něm samotném (intrapsychický konflikt – pocit ztráty kontroly nebo vnitřní rozpolcenost, například zda se raději věnovat chatování s kamarádem nebo rozdělané práci). Dále také může docházet ke konfliktu s jinými aktivitami, například koničky, společenským životem, prací.
- 6. Rekurence** – relapsy, nebo také recidiva. Původní vzorce jednání se mohou navrátit i po delší době abstinence. Příkladem mohou být uživatelé, kteří si smažou účet

v online hře či na Facebooku, ale po nějaké době si založí nový. Na Facebooku je to ještě ulehčeno tím, že i smazaný účet po určité době zůstává v databázi aktivní.

### **PSYCHOLOGICKÁ A SOCIÁLNÍ RIZIKA, SPOJENÁ S NETOLISMEM A ONLINE ZÁVISLOSTÍ, JSOU DLE KOPECKÉHO (2011) NÁSLEDUJÍCÍ:**

- Špatná organizace času, nepravidelnost v jídle, nedostatek spánku. Závislí často své vášni obětují veškerý volný čas i čas vyhrazený pro spánek. Jsou svou online činností tak pohlčeni, že zapomenou na jídlo, pití, zasytí se bezmyšlenkovitě něčím rychlým, aniž by opustili své místo před počítačem. Potom začnou doléhat běžné povinnosti, škola, práce. Zkoordinovat všechny činnosti a přitom stále myslet na to, jak být co nejrychleji zase zpět na síti, ve hře, v online komunitě stojí velké úsilí a zákonitě se projeví nestíháním, únavou a snižováním výkonů.
- Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci. Závislý nechce opouštět svou preferovanou aktivitu, stahuje se z dřívějších vztahů, může se cítit nepřijímaný a zranitelný, nepochopený. Nemusí se mu také líbit reakce rodiny a známých, kteří ho na jeho problém upozorňují. Tam, kde byly potíže v sociálních interakcích už dříve, může dojít k jejich prohloubení.
- Horší školní prospěch nebo soustředění na práci. Tyto potíže vznikají v souvislosti s únavou, nevyspaním, využitím času na učení k jiným aktivitám, spojeným se závislostí. Často až špatné známky, poznámky nebo dokonce vyloučení ze školy rodiče upozorní na to, že se s dítětem něco děje.
- Vyšší riziko rozvoje jiných závislostí, zneužívání alkoholu a drog. Stejně, jako je zkušenost s jinou závislostí rizikovým faktorem pro rozvoj závislostního chování v online prostředí, platí to i obráceně.
- Poruchy paměti. Na vině je opět únava, nevyspaní, celkové oslabení organismu.
- Omezení dříve preferovaných aktivit. Nárůstem času tráveného před obrazovkou dochází k tomu, že dítě či teenager přestává mít čas na své koníčky, sport, kamarády a postupně je opouští.
- Podle Nešpora může mít násilí v počítačových hrách za následek zvýšení agresivity a celkově nepřátelského naladění vůči okolnímu světu, sklon ke rvačkám a šikanování. Podle některých autorů může dojít laicky řečeno k tomu, že dítěti připadá násilí, které běžně zažívá ve hře (případně vidí ve filmu apod.), normální. Navíc ve hře může mít hrdina více životů, což přispívá k pocitu, že když mu někdo ublíží, tak se vlastně nic tak hrozného nestane. S tímto konceptem ne všichni autoři souhlasí.
- Možný rozvoj deprese. Podle čínské studie z roku 2010 (Lam, Peng) je u dospívajících, kteří propadnou netolismu, až 2,5× vyšší riziko, že se u nich vyskytnou stavy deprese než v populaci zdravých vrstevníků.

Děti jsou obzvláště rizikovou skupinou a to, co u dospělých lze považovat za méně významné, tomu je u nich třeba věnovat pozornost. Odborníci se shodují, že jakékoliv znaky závislosti na internetu a virtuálním prostředí jsou u školou povinných žáků významné. Například nekontrolované dlouhodobé hraní počítačových her může u mladších

děti vést až ke zhoršenému pohybovému vývoji a zaostávání v sociálních dovednostech. Podle výše uvedeného amerického výzkumu nejsou u počítače výjimkou ani dvouletá batolata (Common Sense Media, 2011), školní děti jsou v tomto prostředí jako doma. Je to velký apel na rodiče, aby malé děti v těchto činnostech důsledně vedli. Čím menší dítě se dostane do závislosti, tím větší negativní dopad to může mít na jeho další vývoj.

#### **MEZI FYZICKÉ PŘÍZNAKY A DŮSLEDKY ZÁVISLOSTI PATŘÍ:**

- Poruchy spánku, narušení cyklu bdění – spánek.
- Bolesti zad, krku a hlavy, způsobené dlouhým vysedáváním u počítače a koukáním na obrazovku.
- Suché oči a namožený zrak.
- Bolest a ztuhlost rukou a zápěstí (syndrom karpálního tunelu, který vznikne tlakovým poškozením středního nervu v oblasti zápěstí, v našem případě dlouhodobým přetížením a nevhodnou ergonomickou pozicí při psaní, hře na počítači).
- Změny váhy – hubnutí nebo přibírání na váze v důsledku změn ve stravovacích zvyklostech. „Zapomínání“ najíst se, konzumace rychle dostupných potravin a pochutin u počítače.
- Zanedbání osobní hygieny.

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na linku se obrací sedmnáctiletý mladík, student gymnázia. Mluví o krizi, kterou prožívá ve svém partnerském vztahu. Dívka, s kterou chodí již více než rok, mu vyčítá, že se jeho chování k ní změnilo, nevěnuje jí dostatek času, nechce podnikat společné aktivity, většinu času tráví doma, u počítače. Zmínila také, že pokud se situace nezmění, chce vztah ukončit. Volající je situací zaskočen, má svou přítelkyni rád, nechce o ni přijít. Konzultantka pracuje s emocemi klienta, společně pojmenovávají překvapení, úlek, strach i smutek, který volající prožívá. Následně se pouští do mapování toho, jak vztah aktuálně vypadá, jaký byl jeho vývoj, jak se v něm cítí klient sám. Volající si uvědomuje, že několik posledních měsíců prožívá úzkost, nesoustředí se, omezuje kontakty s mnoha lidmi, nejlépe se cítí doma, ve svém pokoji, u počítače. Tam jeho úzkost klesá, je klidný a spokojený. Sám pojmenovává, že jeho partnerka má vlastně pravdu, když říká, že tráví hodně času u počítače. Konzultantka nabízí možnost mluvit o tom, co pro něj počítač znamená, jakou roli hraje v jeho životě, jak moc jej ovlivňuje. Klient vypráví, že před zhruba půl rokem začal více využívat sociální sítě, zvykl si na možnost komunikovat s přáteli téměř neustále, stejně jako mít jednoduchý přístup k hudbě, filmům nebo jakýmkoli informacím. Příznává také, že se při takové komunikaci cítí jistější, sebevědomější a vlastně chytřejší. Nestává se mu, že by něco nevěděl nebo nerozuměl narážkám a vtipům. Na stránkách věnovaných sportovnímu rybaření se seznámil s mnoha lidmi, s nimiž si rozumí, má společné téma, zdá se, že ho uznávají. Když přístup k internetu nemá, je nervózní, neklidný, vadí mu představa, že se na jeho oblíbených stránkách něco děje a on není „u toho“. Zapnutí počítače je první věc, kterou po příchodu domů udělá. Je schopen trávit

online deset, dvanáct, o víkendu i více hodin denně. Díky tomu, že dává přednost kontaktům s přáteli na síti, omezuje styky s těmi, které vídal ve skutečnosti, ztrácí kontakt s jejich zážitky, starostmi i radostmi.

Sám volající je tímto novým pohledem na svou situaci překvapen. Mluví o tom, že jeho přítelkyně možná má pravdu. Zároveň dodává, že si ale nedovede představit, že by se internetové komunikace vzdal. Rád by získal nějaký recept, jak celou situaci řešit. Konzultantka linky vysvětluje, že nelze předat jednoduchý návod, nabízí možnost hledat společně, co by mohlo pomoci, a také mapovat možné zdroje podpory a pomoci v sociálním okolí klienta. Předává také informace o možnosti využít odbornou pomoc psychologa či psychoterapeuta, nabízí kontakty, kam se klient může obrátit. Volající se rozhoduje promluvit o tom, co se děje, otevřeně s partnerkou, pokusit se tak zlepšit klima jejich vztahu. Také zvažuje návštěvu odborného pracoviště. Chce si pro rozhodnutí dát čas, nová zjištění jsou pro něj překvapivá.

## **JAK POZNÁME, ŽE JE DÍTĚ OHROŽENO TÍMTO PROBLÉMEM?**

Rodiče, učitelé a jiné odpovědné osoby by měli zbystřit ve chvíli, kdy si u dítěte všimnou potíží, které souvisí s trávením času online. Mezi varovné příznaky, že se mohl rozvinout problém se závislostí, patří třeba to, že dítě začne lhát o tom, jak dlouho a často je online. Dlouho do noci či brzy nad ránem sedí u počítače, hraje hry či chatuje. Bývá potom unavené, má problémy se soustředit ve škole, zanedbává učení. Dochází ke zhoršení prospěchu. Dítě je neklidné, výbušné ve snaze dostat se co nejrychleji k počítači. Opouští dřívější zájmy a přátele, zhoršují se vztahy s rodinou.

Dostupné jsou různé dotazníky, které mají za úkol pomoci zjistit, jestli je chování jedince na internetu už nějakým způsobem neobvyklé a je potřeba situaci dále řešit.

### **DAVID ŠMAHEL (2003) PUBLIKOVAL VE SVÉ KNIZE PSYCHOLOGIE A INTERNET: DĚTI DOSPĚLÝMI, DOSPĚLÍ DĚTI TENTO ORIENTAČNÍ TEST PRO ZHODNOCENÍ RIZIKA PROBLEMATICKÉHO UŽÍVÁNÍ INTERNETU:**

- Nejste-li zrovna online, přemýšlíte, co budete dělat příště, až budete?
- Je internet ve vašem hodnotovém žebříčku na jednom z prvních tří míst?
- Zhorší se vám nálada po tom, co se musíte odpojit od internetu?
- Zdá se vám, že se hůř soustředíte, nejste-li online?
- Nezdá se vám po odpojení od internetu svět značně neskutečný?
- Trávíte na internetu stále větší množství času? (Z jiných než pracovních či jiných povinností.)
- Potřebujete na internetu stále více času, abyste dosáhli, čeho chcete?
- Máte nepříjemné psychické či fyzické pocity potom, co se odpojíte?
- Chtěli jste snížit čas, který trávíte online, ale nepodařilo se to?
- Myslíte, že se kvůli internetu méně vídáte s přáteli?

- Přes nějaké problémy, které jste měli s používáním internetu, jste online v nezmenšené míře?
- Omezili jste kvůli internetu nějaké své zájmy – sportovní, kulturní, rekreační?
- Měli jste kvůli internetu potíže s vykonáváním svých pracovních, rodinných či školních povinností?

Více než tři kladné odpovědi naznačují jisté potíže s používáním internetu a autor doporučuje zamyšlení se nad vlastním chováním online. Sedm a více souhlasných odpovědí ukazuje na vážné problémy a pravděpodobnou přítomnost závislosti na internetu.

**DALŠÍ TEST SESTAVIL JOHN SULER, PŘEDNÍ ODBORNÍK ZABÝVAJÍCÍ SE KYBERPSYCHOLOGIÍ A PROBLEMATIKOU ZDRAVÉHO A PATOLOGICKÉHO UŽÍVÁNÍ INTERNETU. PŘI DOSAŽENÍ PĚTI A VÍCE ODPOVĚDÍ SE PODLE NĚJ JEDNÁ O VÁŽNÝ PROBLÉM:**

- Zanedbáváte kvůli internetu důležité věci ve svém životě?
- Narušuje internet vztahy s významnými lidmi vašeho života?
- Jsou vaši blízcí rozčilení či zklamáni tím, jak se chováte v souvislosti s internetem?
- Bráníte se nebo jste rozrušeni, když někdo kritizuje váš internetový život?
- Máte pocity viny či úzkosti při přemýšlení o své činnosti na internetu?
- Stalo se vám, že jste se snažili zatajit či zamaskovat váš internetový život?
- Zkusili jste s tím někdy přestat, ale nešlo to?
- Když jste k sobě upřímní, myslíte, že je nějaká jiná skrytá příčina, kvůli které trávíte na internetu tolik času?

## **JAK Z TOHO VEN?**

Ukazuje se, že zatím nejčastějším způsobem léčby závislosti na internetu a online prostředí je samoléčba. Odbornou pomoc vyhledá jen nepatrná část ze závislých. Způsobeno to může být například tím, že si svůj problém uvědomí sami a snaží se ho vyřešit za pomoci svých blízkých. Dalším důvodem může být, že u závislých je přítomna velká snaha o popření jejich závislostního chování. Někteří mohou vyhledat pomoc kvůli jiným problémům, které zdánlivě se závislostí nesouvisí – ať už psychickým, vztahovým nebo fyzickým. V průběhu řešení těchto potíží může dojít k reflexi spojitosti s trávením času online a tento problém je řešen sekundárně, jak jsem například sama zažila několikrát ve své praxi dětského psychologa. Mezi kritiky konceptu závislosti panuje názor, že to, co je zde předkládáno jako problém, představuje ve skutečnosti normální součást dnešního způsobu života a většina teenagerů a adolescentů z toho s proměnou povinností, preferencí a zájmů jednoduše „vyroste“. Samozřejmě i tak na to lze nahlížet, přesto ale existuje určité procento postižených, kdy potíže způsobené závislostí jsou významné a zasluhují odbornou pomoc. V případě dětí a dospívajících to platí dvojnásob.

Tato odborná pomoc by měla spočívat zejména v psychoterapii, která může být u vážnějších případů podpořená i farmakoterapeutickým zásahem, například při přítomnosti výrazných depresivních či úzkostných symptomů antidepressivy. Důležitou součástí jakéhokoliv terapeutického přístupu je práce s motivací, jako je tomu při léčbě jiných závislostí. U dětí a dospívajících, kteří se k odborníkovi většinou dostanou na popud rodiče, je to spolu s vytvořením důvěryhodného a bezpečného pracovního společenství jeden ze základních předpokladů úspěchu. Spolupráce rodiny je také klíčová, zejména pokud je vzájemná komunikace narušená. Psychoterapie může být tedy individuální či rodinná. Terapie by měla postiženému dítěti či mladému dospělému pomoci rozklíčovat a pochopit příčiny problému a najít možnosti jeho řešení. V případě rodiny jde o práci s celým rodinným systémem a jeho fungováním.

V zahraničí je referována i možnost skupinové terapie závislosti na internetu (Goldberg, Young), např. adiktologická centra při velkých nemocnicích v USA nabízejí speciální skupiny pro závislé na internetu a online hrách, stejně tak jsou podobná centra v Číně, Koreji i jinde ve světě. Existují i podpůrné svépomocné skupiny pro závislé (internet-addiction.supportgroups.com/). V našich podmínkách se však taková možnost zatím nenabízí, mohlo by se jednat spíše o skupinovou terapii v nějaké tematicky širší skupině. Skupiny pro mladistvé např. s rodinnými problémy či poruchami chování pořádají třeba Střediska výchovné péče či některé další instituce.

Vzhledem k tomu, že internet je v dnešní době v podstatě neoddělitelnou součástí života, je potřeba si uvědomit, že není možné za cíl terapie či samoléčby klást úplné odloučení od světa online. Výsledkem léčebných intervencí by mělo být zejména nabytí kontroly nad jeho užíváním a minimalizováním negativních důsledků jeho používání. Cílem je tedy spíš přerušování užívání problematických a více návykových aplikací (například chatování, online hry) a zároveň pokračování v užívání takových služeb, které nejsou tolik návykové a k běžnému životu je potřebujeme, například vyhledávání informací či e-mailová pošta.

### **ZDE JSOU NĚKTERÉ TIPY Z UNIVERZITY V DALLASU, JAK MŮŽEME POMOCI BLÍZKÝM VE ZVLÁDNUTÍ ZÁVISLOSTI NA INTERNETU:**

- Buďte dobrým příkladem. Mějte svůj život na síti pod kontrolou.
- Podpořte svého blízkého v zájmech, které nejsou spojené s internetem.
- Mluvte s ním o vašich obavách z důsledků jeho potíží s online závislostí.
- Podpořte jeho touhu po změně, pokud si myslí, že má s internetem problém.
- Povzbudte ho k vyhledání nějaké formy odborné pomoci.

### **DOPORUČENÍ PRO RODIČE DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH, OHROŽENÝCH ZÁVISLOSTÍ NA INTERNETU:**

- Podpořte své potomky v sociálních aktivitách a jiných zájmech. Důležité je dostat děti od obrazovek počítačů mezi rodinu a kamarády, ke sportu, kroužkům.
- Monitorujte čas, který děti stráví na internetu, a nastavte si jasná pravidla pro online fungování. Může to být například omezení pobytu online na určité místo v předem

daném čase. Tato snaha bude účinnější, když půjdete dítěti příkladem. Pokud nedokážete být offline a na internetu trávíte podstatnou část dne, těžko můžete chtít po dítěti něco jiného.

- Mluvte s dětmi (nejen) o věcech, které mohou být za jejich potížími s nadměrným užíváním internetu. Umožněte mu promluvit si o jeho pocitech a potížích, které mohou způsobovat stres a pocity nepohody, vedoucí následně k hledání úlevy online.
- Najděte pomoc. Teenageři často rebelují proti názoru rodičů, ale jinou autoritu se stejnými informacemi mohou snáze přijmout. Můžete se porozhlédnout v jejich okolí, najdete třeba oblíbeného učitele, trenéra, či nějakého rodinného přítele. Také můžete vyhledat odbornou pomoc.

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ): Mám velký problém, můžete mi pomoci? Hraju každý den asi 10–15 hodin. Pořád mi to nestačí. Když nemůžu hrát, myslím na sebevraždu. Rodiče to vůbec nechápou. Chtěl bych umřít. Co mám dělat?**

**PRO PŘÍPAD SVÉPOMOCI DOPORUČUJE PSYCHOLOŽKA KIMBERLEY YOUNG ŠEST TIPŮ, JAK OMEZIT ZÁVISLOST NA INTERNETU. TYTO TIPY JSOU PRIMÁRNĚ URČENY DOSPĚLÝM, ZA SPOLUPRÁCE A POMOCI RODIČE VŠAK MŮŽOU FUNGOVAT I U MLADŠÍ GENERACE:**

- **Změna struktury dne** – na dobu, kdy byl dříve online, by si měl člověk ohrožený závislostí naplánovat jiné aktivity. Cílem je přerušení nadměrného používání internetu, nahrazení současných vzorců chování jinými činnostmi. Prakticky to může vypadat třeba tak, že víkendy, které dříve strávil online (třeba hraním hry), bude věnovat sportu, výletům, četbě, přípravě do školy, společným činnostem s rodinou. Online se může v omezené míře dostat ve všední den.
- **Stanovení určitého počtu hodin a přesně vymezené doby online** – při takovém plánování se doporučuje, aby tato doba byla raději kratší a častější. Tak je možné vyhnout se bažení a abstinčním příznakům a současně získat větší kontrolu nad svým pobytem na internetu.
- **Použití externích upozornění** – tyto pomůcky nám mohou připomenout, že předem vymezený čas už vypršel. Může to být například budík nebo upozornění přímo v počítači.
- **Přerušování používání problematické internetové aplikace** – té, na které je postižený závislý (online hra, komunikační servery apod.). Pokud se nedaří ji dostat pod kontrolu výrazným omezením, je na místě ji přestat používat úplně.
- **Upomínkové karty** – formu si můžete zvolit sami. Young doporučuje, aby na jedné straně karty bylo napsáno pět hlavních problémů, které jedinci závislost na internetu způsobuje, a na straně druhé pět hlavních pozitiv, které s sebou přinese omezení užívání této aplikace.
- **Zmapování činností** – identifikovat činnosti, které závislý v souvislosti se svou činností zanedbává. Pokusit se znovu obnovit ty aktivity, které jsou pro něj zdrojem příjemných pocitů a které nahradí ztracené příjemné zážitky spojené s užíváním internetu.

(Upraveno dle internetových stránek Adiktologické ambulance.)

## PREVENCE ROZVOJE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU A VIRTUÁLNÍM PROSTŘEDÍ

Pro rodiče, ale i jiné blízké osoby, je důležité si uvědomit, že klíčovou roli v prevenci nejen závislosti na internetu, ale i jiných sociálně patologických jevů, sehrává hlavně kvalitní komunikace v rodině a bezpečné stabilní sociální prostředí. Je potřeba se dětem věnovat, povídat si s nimi a ne je pouze zahrnovat výdobytky moderní doby ve snaze posílit si své postavení u nich. Podporou, povzbuzením a respektem zároveň posílíte zdravé sebevědomí dítěte.

### UŽITEČNÉ JE TAKÉ:

- Podporovat dítě i v jiných zájmech, než je trávení času na počítači.
- Předcházet tomu, aby se dítě nudilo.
- Sledovat to, jaké aplikace internetu děti užívají a jaké hry hrají. Samozřejmě za předpokladu zachování zásad ochrany soukromí, dítě si zaslouží naši úctu a tato kontrola jeho činnosti by měla být společně předem domluvená. Při této příležitosti mu vysvětlíme, proč je tento krok pro nás důležitý.
- Komunikovat s dětmi o jejich virtuálním životě.
- Nastavení pravidel a časových hranic, kdy může dítě například hrát hru či být na internetu.
- U mladších dětí dbát na výběr vhodných her. Hry mají i své kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logické myšlení, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koncentraci, koordinaci očí a rukou, řešení problémů a další schopnosti.

## STATISTIKY

Na základě výsledků různých studií zahraniční i české provenience se ukazuje, že závislostí na internetu a virtuálních světech je ohroženo poměrně velké množství mladých lidí, zvláště studentů středních a vysokých škol. Tento fakt je zdůvodňován snadným přístupem studentů k internetu, flexibilním denním programem a také tím, že po příchodu na novou školu se zároveň velká část z nich ocitá v novém prostředí. Přišli o své stávající vazby nebo jsou tyto ztíženy a začínají si budovat nové vztahy a postavení. Ze zahraničních zdrojů vyplývá, že v celkové populaci je zhruba do jednoho procenta závislých, zatímco ve skupině dospívajících a mladých dospělých je prevalence odhadována mezi 6 až 10 % podle místa původu výzkumu. V Jižní Koreji je to dokonce 30 %, na což reagovala místní vláda zřízením sítě poradenských center, zaměřených speciálně na tuto problematiku. Podle výsledků výzkumu z roku 2009 v České republice (Šmahel a kol.) se ukazuje, že v naší populaci lze znaky závislosti na internetu pozorovat u 3,4 % populace a téměř stejná část je takovýmto rizikem ohrožena. U dospívajících ve věku 12 až 15 let prevalence závislostního chování dostoupala až k hodnotě 23 %. Obecně se udává, že nejvíce závislých spadá do věkové kategorie 16 až 29 let. Muži se stávají závislími na internetu o něco častěji než ženy. Vysvětlením může být například jejich větší zájem o silně návykové



aplikace typu online her a pornografických stránek, dále i obecně větší preference techniky a informačních technologií. Studie, které se zabývaly zjišťováním závislosti hráčů na MMORPG hrách ukazují, že za závislé se považuje velká část z nich. Percentuálně se to pohybuje mezi 9 až 60 % z těchto hráčů (srovnání studií, Ledabyl, 2007). Také na telefonu Linky bezpečí a jejich internetových službách se objevuje tematika závislosti na internetu, jak je vidět i v příbězích. Statisticky jsou sledovány různé tematické okruhy dovolání a dotazů, které jsou zaznamenávány do databáze. V současné době není možné určit přesné množství kontaktů s tématem závislosti na online prostředí. Ze zkušeností pracovníků lze vymezit, v rámci kterých témat se tyto problémy objevují. Logicky jde o tematickou skupinu internet a závislosti. K problematice závislosti na online prostředí se ale konzultanti dostávají i v hovorech o rodinných a partnerských problémech, školních záležitostech případně vrstevnických vztazích. Jak je zřejmé z článku, nadužívání či dokonce zneužívání online prostředí může vést také k trestné činnosti, případně výraznému zhoršení duševního stavu. Potom by kontakt patřil do tematické skupiny kriminalita či duševní poruchy. S jistotou lze říci, že počet e-mailů, telefonátů či chatů tematicky se dotýkajících internetu se stále zvyšuje.

## ZÁVĚR

Tento text se věnuje závislosti na internetu. Postupně jsem se v něm pokusila vymezit pojem závislosti v online prostředí, jeho příznaky i dopady, stejně jako strategie, jak takovým patologickým projevům předcházet. Kromě dostupné literatury jsem vycházela i z vlastní praxe dětského psychologa a z modelových případů, jež se objevují na Lince bezpečí. Z uvedených statistik vyplývá, že problematika závislosti na online prostředí nabývá na významu, proto lze očekávat, že bude část odborné veřejnosti svoji pozornost soustředit tímto směrem ještě ve větší míře než tomu bylo doposud.

## DOPORUČENÉ ODKAZY NA INTERNETU

[www.nebudobet.cz](http://www.nebudobet.cz)  
[www.konechry.cz](http://www.konechry.cz)  
[www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

- Adiktologická ambulance centra adiktologie 1. LF UK: *Závislost na internetu*. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>
- Eurobarometer. (2007). *Safer Internet for children. QUALITATIVE STUDY IN 29 EUROPEAN COUNTRIES SUMMARY REPORT*. [online]. [cit. 2012-02-18]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/quali/ql\\_safer\\_internet\\_summary.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/quali/ql_safer_internet_summary.pdf)
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (2002). *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN.
- Kopecný, K. (2011). Úvod do netolismu. [online]. In *E-Bezpečí*. Olomouc: Centrum PRVoK Pdf UP. Dostupné z WWW: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

- Lam, L. T., & Peng, Z.-W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164 (10), 901–906. [online]. [cit. 2012–02–18]. Dostupné z: [http://researchonline.nd.edu.au/med\\_article/172/](http://researchonline.nd.edu.au/med_article/172/)
- Ledabyl, O. (2007). *Identita a závislost na online hrách*. Brno: FSS MU. Nepublikovaná magisterská práce.
- Pírko, M. (2005). Závislost na internetu – bluf či realita? [online]. In *Lupa.cz*, 22 (6). [cit. 2012–02–18]. Dostupné z WWW: [www.lupa.cz/clanky/zavislost-na-internetu-bluf-ci-realita/](http://www.lupa.cz/clanky/zavislost-na-internetu-bluf-ci-realita/)
- Rideout, V. *Zero to Eight: Children's Media Use in America*. [online]. Common Sense Media. [cit. 2012–02–08]. Dostupné z WWW: <http://www.common Sense Media.org/sites/default/files/research/zerotoeightfinal2011.pdf>
- Suler, J. *Psychology of Cyberspace*. [online]. [cit. 2012–03–11]. Dostupné z: <http://users.rider.edu/~suler/psy cyber/psy cyber.html>
- Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
- Internet jako droga. (2012). *Týden.cz*, převzato z ČTK. [online]. [cit. 2012–02–18]. Dostupné z WWW: [http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/internet-jako-droga-pusobi-na-mozek-stejne-jako-alkohol\\_222408.html](http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/internet-jako-droga-pusobi-na-mozek-stejne-jako-alkohol_222408.html)
- Šmahel, D. (2009). Comparing Addictive Behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures*. Macao: University of Macau. World Internet Project. 544–582.
- Young, K. (2012). The Center of Internet Addiction. Články o závislosti na internetu. [online]. In *Netaddiction.com*. [cit. 2012–03–28]. Dostupné z WWW: [www.netaddiction.com/](http://www.netaddiction.com/)
- Závislosti: Závislost na internetu. (2011). [online]. In *Česká televize, vysíláno 15. 11. 2011*. [cit. 2012–02–10]. Dostupné z WWW: [www.ceskatelevize.cz/...zavislosti/210572231070005-zavislost-na-internetu/](http://www.ceskatelevize.cz/...zavislosti/210572231070005-zavislost-na-internetu/)
- Janda, M. (2010). Nová studie: Závislost na internetu dláždí cestu k depresím. 21. Století. [online]. [cit. 2012–02–16]. Dostupné z: <http://21století.cz/blog/2010/11/19/nova-studie-zavislost-na-internetu-dlazdi-cestu-k-depresim/>





# rodič, vychovatel a dítě na internetu

**Mgr. Zuzana Karásková Ulbertová**



## ÚVOD

Co vás napadne, když se o dítěti řekne „sedí u počítače a dělá něco na internetu“? Že pracuje na domácím úkolu do školy, že hraje online hry, že chatuje, pátrá po erotickém obsahu? Variant je spousta. Naše myšlenky i naši následnou reakci tak ovlivňuje mnoho faktorů – předešlá zkušenost s potomkem sedícím u internetu, co víme o internetu a jeho možnostech my, co o něm ví samotné dítě, nebo co si myslíme, že ví, jaké jsou jeho zájmy, jaké je konkrétní dítě osobnostně či kolik mu je let. A také to, zda jsme s ním o internetu, o jeho pozitivích a rizicích již mluvili a zda mu důvěřujeme.

Cílem tohoto textu je shrnout fakta o rizicích i výhodách internetu (pro rodiče, vychovatele a další osoby, které pečují o děti), zamyslet se nad preventivními kroky a nad možnostmi a způsoby, jak s dítětem či dospívajícím o rizicích mluvit. Dva roky jsem pacovala v pedagogicko-psychologické poradně, proto chci v textu využít zkušenosti z konkrétní práce s dětmi a mladými lidmi. A protože jsem profesně úzce spjatá se Sdružením Linka bezpečí, přináším i konkrétní údaje a statistická data o kontaktech týkajících se tématu dětí (a dospívajících) na internetové síti.

## POZITIVNÍ ASPEKTY INTERNETU V ŽIVOTĚ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH – INTERNET JAKO RÁDCE, DENÍČEK I KAMARÁD

Začínám pozitivu, neboť objektivně vzato převažují, na což je ale možné ve snaze ochránit dítě od špinavostí číhajících na internetu zapomenout. Internet je přeci místem sloužícím k objevování a prozkoumávání světa, místem, kde jsou nahromaděné veškeré informace. Internetová síť je ohromným učícím nástrojem. Informace a data, která potřebujeme, získáme na webu neuvěřitelně rychle – internet nám tudíž výrazně zjednodušuje život. A to i v mnoha dalších ohledech, než je hledání informací a dat – nakupování, hledání práce, mailování, skypování apod., či obecně udržování kontaktu s dalšími lidmi, kteří jsou nám na hony vzdáleni. Další pozitivní charakteristikou je možnost zábavy či relaxace. Díky internetu musí současné západní mladé generace, ve srovnání s dětmi odchovanými televizním bohem osmdesátých let, zase znovu číst a psát. Kyberprostor také není jednosměrný, to je jeho hlavní odlišnost oproti televizní obrazovce. Možnost interakce pak dítě nutí myslet a procvičovat mnohé sociální dovednosti, jako jsou navazování kontaktu s druhým člověkem, formulace a prosazování vlastních názorů, argumentace nebo projevoování emocí. Prohlubují se také jazykové znalosti všech uživatelů. Obecně internet, na rozdíl od televize, rozvíjí dětskou fantazii. V každodenním životě dětí a dospívajících může být internet rádcem – dítě si zjistí, co potřebuje, co chce vědět, pochopit, přečte doporučení i recenze. V neposlední řadě považuji za kladný efekt internetu fakt, že i zakřiknutý kluk se zájmem o africký kmen El molo si najde přátele a nemusí čelit pocitům osamělosti a deprese.

Co tím vším chci říci? Internet má mnoho kladů pro osobnost mladého člověka, nabízí spoustu služeb pro děti i dospělé, v mnoha ohledech může nám i našim potomkům významně zjednodušovat povinnosti a aktivity našich každodenních životů. Dokonce si

myslím (jako matka i jako psycholožka pracující s dětmi), že není dobré a vhodné se na něj dívat jen jako na rizikovou oblast v životě dětí a adolescentů.

## ZLÁ TVÁŘ INTERNETU – RIZIKA PLYNOUCÍ Z VYUŽÍVÁNÍ INTERNETU

Internet není jen dobrý. Z pohledu rodiče je tudíž svět nul a jedniček v mnohém nepřítel. O rizicích je potřeba vědět, otevřeně o nich mluvit a být na ně dopředu připraven a umět je řešit. Základními negativními rysy internetového prostředí je možnost nepřírozeného úniku do světa fantazie počítačových her, virtuálních lákadel a „online efekt ztráty zábrán“, neboli princip disinhibice na internetu. Útěk do fantazie pak přináší hodiny strávené na internetu (počítači), ochlazování a uvádání skutečných vztahů na úkor těch virtuálních, jednoduše – žití života více na síti než v realu.

Příčinou takového úniku může být neúspěch ve vztazích ve skutečném životě kvůli strachu, nedostatečným komunikačním dovednostem, kvůli hendikepu či např. izolaci. Virtuální svět je v tomto snazší – sami si vybíráme s kým, kdy a jak budeme komunikovat, stejně jako kdy konverzaci ukončíme. Vedle toho princip disinhibice se na internetu projevuje jako nekritické jednání a komunikace bez zábrán na webu. Disinhibice vyplývá z chybějící zpětné vazby (zejména neverbální, výrazové) od druhého účastníka komunikace, a toho, že nás samotné „není vidět“. Je posilována i tím, že můžeme vystupovat zcela anonymně pod přezdívkou, nebo jako někdo jiný. Riziko trestu za nevhodná slova se tak minimalizuje.

Takové uvolněné chování (ve smyslu ztráty zábrán) může být jak pozitivní, tak negativní. Pokud se díky komunikaci na internetu jedinec naučí lépe vyjadřovat své názory i emoce, a to beze strachu a srozumitelně, je to více než v pořádku. Na druhé straně – pokud „se utrhne ze řetězu“ a bude internetové sítě využívat k bezuzdnému napadání druhých, k extrémní kritice a hodnocení, k agresivitě či vulgarismům, je to už „za čarou“.

Psycholog John Suler tvrdí: **„Je známé, že lidé říkají a dělají v kyberprostoru věci, které by obvykle v normálním (face-to-face) světě neřekli a neudělali. Cítí ztrátu omezení, odhazují svou plachost a vyjadřují se otevřeněji... To je ale meč o dvou ostřích. Někdy tak sice lidé povědí do světa na sebe velmi osobní věci a uvolní tím mnohé své skryté emoce, strachy či přání. Na druhé straně to ale nemusí být jen akt laskavosti a vlídnosti. Často to jsou i sprostoty, drsná kritika, zlost, nenávisť a dokonce i hrozby.“** (Suler, 2010, online)

### OBECNĚ LZE ŘÍCI, ŽE INTERNETOVÁ RIZIKA MŮŽEME ROZDĚLIT DO DVOU KATEGORIÍ:

Rizika plynoucí z vlastností internetu a komunikace na něm ovlivňující naši psychiku. Konkrétně psychickou pohodu, zdravý vývoj osobnosti, postavení a spokojenost v životě.



## JDE O TYTO NEGATIVNÍ JEVY SPOJENÉ S PROSTŘEDÍM INTERNETU:

**Závislost na internetu** – neschopnost představit si život bez internetu, trávení ohromného množství času online. Nejčastější návykové aspekty internetu jsou rychlost, dostupnost a možnost zisku velkého množství dat. Dále pak online hry, chatové místnosti a aplikace typu ICQ pro svou základní vlastnost: obousměrnou komunikaci. Nejčastěji psychologické teorie uvádějí, že závislostí na internetu jsou ohroženy zejména osamělé osoby s častou depresivní náladou a ty, které obvykle zažívají úzkost v sociálních situacích. Online prostředí jim dává zažívat pocit, že nejsou sami, že mají přátele, kteří je vyslechnou, že dokáží mít fungující vztahy. Nicméně pouze na internetu, kde si vybírají, s kým a kdy chtějí mluvit, kde mohou sebe sama prezentovat podle potřeby a chuti. Jako u každé závislosti funguje i zde „začarovaný kruh“: slabá sociální zdatnost – nepříjemné pocity – zážitek příjemných, nefrustrujících pocitů během interakce na internetu – trávení více času online – zbývá méně času na realitu (a „návčik“ reálných vztahů) – nepříjemné pocity při reálné (nevyhnutelné) komunikaci – trávení více času na internetu atd. – a tak cyklus stále pokračuje.

**Kyberšikana** – chování, které odpovídá klasické šikaně, nicméně je prováděno s pomocí elektronických prostředků. Což může zvyšovat nebezpečnost této činnosti, protože stejně jako internet nezná elektronická šikana hranic. Do kyberšikany počítáme také šikanování prostřednictvím mobilního telefonu (např. telefonování či psaní SMS 24 hodin denně). Nejčastěji má kybernetická šikana podobu úmyslného publikování nadávek, zesměšňujících informací, zveřejňování choulstivých nebo modifikovaných fotografií či videosekvencí. V kybernetickém světě nabývá „klasická“ šikana na závažnosti: útoků se může účastnit širší okruh agresorů, jsou viditelnější pro větší publikum, na rozdíl od drobných urážek nebo fyzických útoků mají trvalejší charakter, pachatelé jsou často anonymní – a v podstatě vždy nedopadení a nepotrestaní.

**Kyberstalking** – termín označující opakované a stupňované obtěžování a pronásledování oběti, kterou pronásledovatel například bombarduje SMS zprávami, e-maily, telefonáty či zprávami z ICQ, skypu a chatu. Nejčastějšími oběťmi kyberstalkingu a stalkingu jsou celebrity, ex-partneři, politici.

**Kybergrooming** – označuje chování uživatelů internetových komunikačních prostředků (chat, ICQ, skype atd.), kteří se vydávají za jinou osobu s cílem vylákat nezletilého komunikujícího na schůzku, sexuálně ho obtěžovat či jinak zneužít.

**Sexting** – elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem. Tyto materiály často vznikají v rámci partnerských vztahů, následně však mohou představovat riziko, že jeden z partnerů z nejrůznějších pohnutek zveřejní fotografie či videa svého partnera v choulstivé situaci.

**Pornografické stránky, dětská pornografie** – nevhodné pro zdravý psychický vývoj dětí je jak zhlédnout pornografické materiály v nízkém věku či nechtěně, tak i v takových materiálech jako dítě vidět děti. Dětská pornografie je samozřejmě trestným činem. V souvislosti s ní byly děti doposud vnímány jako jednoznačné oběti. Jenomže v posledních letech se situace začala dramaticky měnit: mnoho dětí pochopilo, že po materiálech s pedofilní tematikou je poptávka a stalo se jejich producenty. Jsou známy případy (zejména v USA), kdy skupiny dětí v adolescentním věku za poplatek zveřejňovaly na

internetu své erotické fotografie. Pedofilní materiály se tak dostávají do nové úrovně: jejich tvůrce je obtížnější postihnout, komplikovanější případy právně klasifikovat, pachatel splývá s obětí, je složitější obět přimět spolupracovat apod.

**Weby s jiným nevhodným obsahem** – jde zejména o stránky nabádající k agresivnímu chování, podporující trestnou činnost, materiály s návody k sebepoškozujícímu či dokonce sebevražednému chování a stránky podporující rasismus a nenávisť.

#### **RIZIKA, RESEKTIVE DŮSLEDKY TECHNICKÉHO RÁZU:**

- **zavírování počítače** – spamy, hoaxy apod.,
- **phishing** – podvodná technika používaná na internetu k získávání citlivých údajů jako hesla, čísla kreditních karet za účelem vybrání platebního účtu apod.,
- **vyzvidání a zisk informací a údajů** o uživateli především prostřednictvím sociálních sítí za účelem páchání trestné činnosti na jeho majetku (vykradení prázdného bytu během dovolené),
- **hackeři** – počítačový specialisté či programátoři s detailními znalosti fungování počítačového systému, jichž využívají ke svým potřebám; v médiích je tento termín používán pro počítačové zločince, kteří se ale správně označují termínem cracker.

Podrobněji se o konkrétních negativních jevech ohrožujících psychické zdraví a pohodu píše v jiných textech tohoto sborníku.

## **ZRUČNOST A ORIENTACE DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH V IT TECHNOLOGIÍCH VERSUS (NE)ZNALOST RIZIK**

Současné děti a dospívající se setkávají s počítačem i internetem od nejujtějšího dětství. Ve škole používají počítač od první, druhé třídy a práci s internetem, vyhledávači i mailem (případně i programování) se učí na druhém stupni základní školy. Je pak zřejmé, že jejich počítačová gramotnost může být (a podle Českého statistického úřadu velmi často opravdu je) poněkud lepších kvalit než nás rodičů. Navíc, jak známo, je mladá generace v technických vymoženostech vždycky o krok napřed. Samozřejmě, jde o generalizaci, ale z velké části pravdivou. Tak to bylo, je a bude. Pokud budou rodiče za svými dětmi výrazně zaostávat, nemají šanci zachytit a pochopit, co děti na internetu dělají, kontrolovat, na jakých webech se pohybují, čeho jsou schopné. Také si nebudou vědomi rizik, která na internetu číhají – ať už na jejich děti, nebo přímo na dospělé samotné. Přitom právě rodičovská základní znalost IT, povědomí o rizicích i bezpečnostních pravidlech práce na webu jsou nutným předpokladem efektivní prevence „internetového průšvihů“. Je potřeba, aby se rodiče angažovali, zajímali se o aktivity svých ratoletstí na internetu a snažili se s nimi držet krok.

Podle posledních výzkumů evropské unie Kids Online 2010 (zaměřených na rizika číhající na nezletilé uživatele internetu) patří české děti a dospívající v Evropě k těm digitálně nejvzdělanějším. Překonali je jen vrstevníci z Finska, Slovinska, Nizozemska a Estonska. Pro ilustraci jen několik čísel z posledního výzkumu: tři čtvrtiny českých dětí ve věku od

9 do 16 let používají internet denně nebo skoro každý den, 72 % má profil na některé ze sociálních sítí, 29 % se na webu setkalo s pornografií a 42 % mělo kontakt s člověkem, se kterým se seznámily ve virtuálním prostředí. Je vidět, že české děti a mládež jsou na internetu opravdu aktivní a jejich vztah k tomuto médiu je velmi intenzivní. Ani pokud má rodič dítě opravdu hodně „počítačově zručné“ či sám počítačům prostě příliš nevládně, není třeba panikařit. Může svému potomkovi navrhnout, aby jej naučil, jak se zalogovat na chatu či si vytvořit profil na Facebooku. Tímto partnerským přístupem dítě zkompetentní, sám se něco přiučí a přiblíží se jeho světu. Navíc tak vytvoří dobrou atmosféru na otevřenou a upřímnou debatu na téma Rizika a „bubáci“ internetu. Jako efektivní a konstruktivní se také jeví přístup, který podle průzkumů asociace ESA provozuje takřka polovina rodičů v USA. Ti uvádějí, že alespoň jednou týdně hrají počítačové hry společně se svými dětmi. Dívají se, jak jejich děti hrají, nechají si vysvětlovat věci kolem dané hry a podobně. Nahlédnou tak do zájmů dítěte, přiučí se konkrétní počítačové a internetové dovednosti (a zvýší tak svou IT gramotnost) a zároveň získávají větší přehled o tom, co dítě hraje.

Podle výzkumu společnosti Research Now z roku 2010 (vznikl na popud AVG Technologies) se děti v online světě dostávají do situací, které vyžadují uvažování dospělého člověka. A to ve věku, kdy na to nejsou připraveny. Dá se také předpokládat, že další vývoj technologií (zjednodušování pro uživatele) spolu s vývojem společnosti, respektive postojů k internetu a IT vůbec bude mít za následek, že věk dětí užívajících internet se bude snižovat.

Jak jsem již naznačila, počítače jsou v dnešní době automatickou součástí našich životů, včetně životů našich dětí školního i předškolního věku. Jaká toto prostředí skýtá rizika a jak ostražitě se v něm pohybují nezletilí i dospělí uživatelé, se rozhodla prozkoumat společnost Research Now. Jde o dlouhodobý průzkum nazvaný Digitální deníky. Fáze průzkumu, která se zaměřila na jedenáctileté děti, zjistila, že jejich internetová aktivita významně odráží internetovou aktivitu dospělých. Snad jen s výjimkou placení hypoték přes internet a obchodování na burze. **„Děti jsou online v tak raném věku, že si už kolem jedenácti let osvojily technické dovednosti dospělých. Jenže si stále nevytvořily odpovídající intelektuální a emocionální zralost potřebnou ke správným rozhodnutím, kterým musí na internetu čelit,“** objasňuje výsledky průzkumu J. R. Smith ze společnosti AVG Technologies. **„Je důležité, aby rodiče pochopili roli, kterou technologie hraje v životě jejich dětí, a vedli je k tomu, jak se správně na internetu chovat.“** To, že si velká většina dotázaných rodičů (92 %) myslí, že jsou v oblasti internetu zkušenější než jejich děti, neznamená, že tomu tak skutečně je.

#### PRO BLIŽŠÍ PŘEDSTAVU UVÁDÍM NĚKTERÁ KONKRÉTNÍ ZAJÍMAVÁ ČÍSLA:

- Více než polovina dětí ve věku deseti až třinácti let má v pokoji svůj počítač.
- 44 % dětí ve věku deseti až třinácti let používá sociální média na svých mobilních telefonech.
- Šest z deseti rodičů má přístup do počítače svého dítěte, takže vidí, na jaké stránky dítě chodí. Nejvíce tak činí američtí (72 %) a kanadští (67 %) rodiče.

- České děti jsou „šampióny“ v posílání SMS. S 86 % jsou na druhém místě za Italy (90 %) a před Brity (83 %).
- 35 % dětí ve věku šesti až sedmi let a 47 % dětí ve věku osmi až devíti let komunikují se svými kamarády online.
- Podle rodičů 5 % šesti až devítiletých dětí používá nějaký druh dětské sociální sítě, jako jsou Club Penguin nebo WebKinz. 22 % používá e-mail a 13 % dokonce Facebook i přesto, že jsou moc mladí. Facebook má totiž věkovou hranici, kdy je možné se stát uživatelem, a to třináct let věku. Faktem je, že mnoho rodičů o této hranici nemá ani potuchy. Protože věk zadává při registraci sám uživatel, není pro dítě těžké udělat se starším, aby se mohlo stát uživatelem.
- I přes tyto vysoké statistiky užívání internetu si jen 56 % rodičů uvědomuje, že mají možnost využít nějaký druh rodičovské kontroly či bezpečnostního programu.
- Třetina rodičů (33 %) připustila, že nemají žádnou kontrolu na počítači, zatímco 11 % rodičů si nebylo jisto. Francouzští (77 %) a němečtí (64 %) rodiče měli nejčastěji nainstalované nástroje rodičovské kontroly, zatímco japonští rodiče (28 %) je měli nejméně.
- Více malých dětí umí hrát počítačovou hru než jezdit na kole. Více než polovina, přesně 58 % dětí ve věku od dvou do pěti let ví, jak se hraje jednoduchá počítačová hra, zatímco jen 43 % procent dvou až tříletých dětí umí jezdit na kole.
- Více dětí ve věku od dvou do pěti let si umí hrát s aplikací chytrého telefonu (19 %) než si zavázat tkaničky od bot (9 %).
- Více malých dětí si dokáže otevřít webový prohlížeč (25 %), než aby uměly plavat bez pomoci (20 %).

„Vražedná kombinace“ pro potomka je jeho vysoká počítačová gramotnost vedle neznalosti rizik, které z aktivit na internetu plynou. O rizicích buď neví, neuvědomuje si je, nebo je nechce vidět – důsledek je ale vždy stejný, rizikové chování na internetu. Proto je třeba o nich vždy s plnou vážností, konkrétně a otevřeně mluvit, aby si dítě plně uvědomilo možné nebezpečné důsledky. Není nutné děti zastrašovat, to opravdu ne, to by nebyl konstruktivní postup. Naopak by pravděpodobně vedl k tomu, že dítě začne tajit, co na internetu dělá, a v případě průšvihů si neřekne o pomoc. Pouze je třeba, aby dítě vnímalo realisticky prostředí internetu s jeho pozitivy i negativy.

Pokud budou rodiče znát rizika a jejich dítěto zas bude vládnout internetem, je ideálním řešením situace spojit své znalosti a dovednosti dohromady a společně tak dosáhnout cíle – poučit dítě o rizicích (a naučit něco sebe sama).

**„Celkově se ukazuje, že české děti a dospívající vykazují podobně jako jejich vrstevníci ze Švédska a Estonska poměrně liberální a intenzivní přístup k internetu, který je vystavuje potenciálně vyšším rizikům. Na druhou stranu jsou také nadprůměrní ve schopnostech internet užít a rizikům tak i čelit,“** konstatuje zpráva EU Kids Online.

## PREVENTIVNÍ KROKY – CO MŮŽEME UDĚLAT PRO SNÍŽENÍ RIZIK

„Pozdě bycha honit!“ aneb Prevence je lepší než náprava škod. Opravdu se vyplatí energie a čas věnované prevenci – debatě o rizicích, tvoření pravidel a nainstalování vhodného softwaru. Je to stokrát příjemnější a v dlouhodobém důsledku i výrazně efektivnější než řešení již vzniklé krizové situace – uklidňování rozrušeného dítěte (po zhlédnutí agresivních či pornografických videí na internetu), návštěva psychologa (po vyhodnocení, že synem strávené hodiny a hodiny na počítači zavánějí závislostí), odvírování celého počítače (po neuváženém otevření přílohy), či dokonce kontaktování policie (v případě kyberšikany či kyberstalkingu).

„**Dobrá, odpovědná výchova je výchovou proaktivní. Proaktivní přístup k životu znamená, že se snažíme mít vliv na to, aby se staly ty „správné“ věci... Dá se říci, že proaktivní výchova je tou nejlepší prevencí, jak se nedostat do situací, kdy už je každá rada drahá.**“ Tak uvádějí svou knihu autoři výchovného přístupu **Respektovat a být respektován** (Kopřiva, Nováčková, Novelová, Kopřivová, 2008). Mnoho jejich výchovných postupů považují za opravdu konstruktivní, použitelné do každodenní praxe a hlavně – „dávají smysl“. Proto jsou zařazeny i sem.

„**Pokud většinu toho, co chtějí děti dělat, dělat mohou – byť s určitým omezením, celkem bez problémů přijímají i to, že jsou věci, které (zatím) nesmějí dělat vůbec. Naopak tam, kde se mnoho věcí nesmí, děti bojují za každou maličkost.**“ Což znamená, že lépe a efektivněji funguje poučené používání počítače a internetu s konkrétními domluvenými pravidly než striktní, neuvážený či zbrklý zákaz všech online činností. Navíc faktem zůstává, že domácí počítač není pro dítě jediný dostupný, a v případě jeho zákazu začne dítě brskně využívat ten ve školní knihovně či u kamaráda. Takže zákaz, navíc bez vysvětlení, poučení a osvěty, opravdu nic neřeší. Pravidla by pak měla být vytvářena společně všemi, kterých se budou týkat.

České ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy na základě výstupů II. světového kongresu proti komerčnímu sexuálnímu zneužívání dětí v Jokohamě vypracovalo pravidla bezpečného užívání internetu aplikovaná na české kulturní a ekonomické prostředí. Jedná se o obecná pravidla, která by měla platit pro nás všechny. Jsou vytvořena ve verzi pro děti i rodiče.

### PRÁVIDLA PRO DĚTI K BEZPEČNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ INTERNETU:

1. Nikdy nesděluj adresu svého bydliště, telefonní číslo domů nebo adresu školy, kam chodíš, jména a adresy rodičů a rodinných příslušníků i jejich telefonní čísla do práce někomu, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu, jestliže ti to rodiče (nebo lidé, kteří se o tebe starají) přímo nedovolí.
2. Pokud se neporadíš s rodiči, neposílej nikomu po internetu fotografii, číslo kreditní karty nebo podrobnosti o bankovním účtu a vůbec žádné osobní údaje.
3. Nikdy nikomu, ani nejlepšímu příteli, neprozrad' heslo nebo přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače.

4. Nikdy si bez svolení rodičů nedomluvej osobní schůzku s někým, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu. Doma musí bezpodmínečně vědět, kam jdeš a proč. I když ti rodiče (nebo lidé, kteří se o tebe starají) dovolí se s takovým člověkem sejit, nechoď na schůzku sám/sama a sejděte se na bezpečném veřejném místě.
5. Nikdy nepokračuj v chatování, když se ti bude zdát, že se tam probírají věci, které tě budou přivádět do rozpaků nebo tě vyděsí. Vždy o takovém zážitku řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o tebe starají).
6. Nikdy neodpovídej na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily. Není tvoje vina, že jsi tyto zprávy dostal/a. Když se ti to stane, oznam to rodičům.
7. Nikdy neotvírej soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům), pokud přijdou od lidí nebo z míst, které neznáš. Mohou obsahovat viry nebo jiné programy, které by mohly zničit důležité informace a významně poškodit software počítače.
8. Vždy řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o tebe starají) o všech případech nepříjemných, vulgárních výrazů na internetu, totéž platí pro obrázky s vulgární tematikou.
9. Vždy buď sám/sama sebou a nezkoušej si hrát na někoho, kým nejsi (na staršího, na osobu jiného pohlaví apod.).
10. Vždy pamatuj na následující pravidlo a chovej se podle něho: Jestliže některá webová stránka bude obsahovat upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo jen pro lidi od určitého věku, musí se to respektovat, a ti, kteří nevyhovují kritériím, nemají takovou stránku otevírat.
11. Domluv se s rodiči na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržuj. Především se domluv, kdy můžeš internet používat a jak dlouho.
12. Provdy si zapamatuj další pravidlo: když ti někdo na internetu bude nabízet něco, co zní tak lákavě, že se to nepodobá pravdě, nevěř mu – není to pravda.
13. Jestliže na internetu najdeš něco, o čem jsi přesvědčen, že je to nelegální, oznam to rodičům.

### **PRAVIDLA PRO RODIČE K BEZPEČNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ INTERNETU JEJICH DĚTMI:**

1. Nechte se dítětem poučit o službách, které používá, a ujistěte se o jejich obsahu. Tím zlepšíte svou znalost internetu.
2. Nikdy svému dítěti nedovolte setkání o samotě s někým, s kým se seznámil na internetu, bez vaší přítomnosti. Pokud k setkání svolíte, své dítě doprovodte.
3. Zajímejte se o internetové kamarády svých dětí stejně, jako se zajímáte o jejich kamarády ve škole.
4. Základem při komunikaci rodiče s dítětem je otevřenost. Při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem není řešením trestat dítě nebo mu dokonce bránit používat internet, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout. Jak se rodič při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěří i v budoucnu.
5. Na místo s nevhodným obsahem se může dítě dostat zcela náhodou. Pro tyto případy neexistuje stoprocentní ochrana a vyplatí se spíše vychovávat dítě tak, aby si

podobné skutečnosti interpretovalo způsobem odpovídajícím jeho věku, protože s dítětem nemůžete trávit všechny volný čas.

6. Riziko vstupu na stránku s nevhodným obsahem lze snížit jednak prostřednictvím možností zabudovaných přímo do internetového prohlížeče, jednak prostřednictvím speciálních programů obsahujících nepřetržitě aktualizovaný seznam stránek pro děti nevhodných. Tyto programy bývají k dispozici zdarma.
7. Uvažujte o společné e-mailové schránce se svými dětmi.
8. Dávejte si pozor na soubory, které dítě z internetu stahuje a ukládá je na disk.
9. Sledujte, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády? Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!
10. O radu při výchově dítěte ke správnému užívání internetu můžete požádat pedagoga, psychologa či pracovníky internetových firem.

Dobrým způsobem, jak ukázat smysluplnost a potřebnost pravidel pro všechny, je projít je společně s potomkem, zodpovědět všechny otázky a vysvětlit nejasnosti. Ukázat také, že pravidla máme i my, dospělí, a musíme je dodržovat všichni.

#### **MLUVÍME-LI O DOHODÁCH A PRAVIDLECH, DOBRŮ INSPIRACÍ NÁM MŮŽE BÝT ZÁKLADNÍ STRATEGIE PŘI VYTVÁŘENÍ DOHOD A PRAVIDEL PODLE AUTORŮ ZMÍNĚNÉ KNIHY (KOPŘIVA, NOVÁČKOVÁ, NOVELOVÁ, KOPŘIVOVÁ, 2008):**

1. Nastíníme problém, co je potřeba společně řešit, a stanovíme časový rámec – kdy si o tom popovídáme. Teď, nebo později, kdy?
2. Snažíme se popsat situaci, resp. problém z hlediska dítěte, mluvíme o tom, co asi dítě chce, cítí, jaké jsou důvody jeho chování. Je zásadní nechat dítěti dostatek prostoru i času pro jeho vyjádření. Když dítě mluví o svých pocitech, dáváme najevo porozumění a pochopení.
3. My jako rodiče hovoříme o svém pohledu – o svých pocitech, potřebách a důvodech. Tato část by měla být krátká, jednoduše řečená a upřímná.
4. Přicházíme s návrhem, že vymyslíme řešení vyhovující oběma stranám. Pomůže kompromis, či přijetí řešení druhé strany za určitých podmínek. Následuje brainstorming nápadů rodiče i dítěte, jak kýžený problém vyřešit. V této fázi je třeba se vyvarovat zbrklého odmítnutí nápadu, negativního hodnocení či zavrnutí, všechny návrhy se zapisují.
5. Když už nápady nepřicházejí, proberou se výhody a nevýhody všech návrhů a vyškrtají se ze seznamu ty návrhy, které jsou pro jednu či druhou stranu nepřijatelné.
6. Přijatelné návrhy jsou základem pro dohodu. Společně s dítětem je dobré doladit i podrobnosti, jak zajistit její dodržování i případné přirozené důsledky (ne trest), kdyby se dohoda nedodržovala.

Tato strategie vede k poklidnější a v důsledku spokojenější domluvě, klesá riziko příkazů, zákazů, křiku a odmítání. Hlavní její výhodou ale je, že vede děti k samostatnosti

a odpovědnému chování. Děti jsou zapojeny do rozhodovacího procesu, je kvitováno, když samostatně uvažují, naučí se nést důsledky svého chování, a tak i zodpovědnosti. Spolu s autory se domnívám, že je zásadní předat dětem smysluplnost dohody – že pravidla mají své konkrétní důvody v reálném životě. Děti potřebují vidět smysl, logiku, odůvodněnost určitého chování/pravidel a jejich přirozené důsledky.

Pro případ, kdy je dítě technicky zdatnější než rodič, je možné využít různé technické nástroje. Lze sledovat historii navštívených stránek, omezit přístup k určitým datům, zaměnit instalaci softwaru bez vědomí rodiče, blokovat nedovolený obsah, používat rodičovský zámek či další možnosti programů rodičovské kontroly. Všechna tato opatření je možné konzultovat s odborníky. Je dobré být připraven na to, že dítě některý z programů rodičovské kontroly najde nebo odhalí. Pak je nejlepší s dítětem na rovinu a jasně probrat jejich funkci a naše důvody, proč jsme je použili.

Programy tzv. rodičovské kontroly (parental control) nabízejí technické nástroje preventivních opatření. Je třeba mít na paměti, že tyto programy rodiče rozhodně nemohou nahradit, ale mohou se stát jejich prodlouženou rukou. Takové programy, ať už jsou součástí operačního systému, nebo samostatnou aplikací apod., mají své opodstatnění a jsou podanou pomocnou rukou, nikoli všespásným řešením.

### **PARENTAL CONTROL PROGRAMY LZE PODLE ČINNOSTI, KTEROU PROVÁDĚJÍ, ROZDĚLIT DO TŘÍ KATEGORIÍ:**

- **Filtrování obsahu.** V případě parental control je veškerý obsah, který vstupuje do počítače, kontrolován filtrem, který hledá nevhodná slova v e-mailech a www stránkách. Měl by také umět rozpoznat nahá lidská těla (což není jednoduchý úkol: software musí být schopen rozlišit barevně podobný snímek písčité pouště od snímku polonahého krasavce nebo krasavice) atd.
- **Monitorování aktivity na počítači.** Ne všechen obsah se samozřejmě podaří zablokovat při vstupu do počítače (příkladem budiž třeba nevhodný obsah v zašifrovaných e-mailech). A ne všechen nevhodný obsah přichází po internetu – ale třeba i na CD půjčených od spolužáků apod. Proto je potřeba věnovat pozornost také kontrole počítačů. Ta přitom funguje na podobném principu jako filtrování obsahu, neboť vyhledává nežádoucí podezřelé objekty.
- **Omezování přístupu ke zdrojům.** Toto je další metoda, která se v oblasti parental control používá a která vychází z předpokladu, že nejlépe se nevhodný obsah bude blokovat tak, že se k němu odepře přístup. Jinými slovy: v počítači existuje databáze nevhodných zdrojů (seznam www stránek určených pro dospělé apod.) a počítač při přihlášení nepovolané osoby (dítěte) odmítne příslušnou stránku zobrazit.

Pokud se rodiče rozhodnou pro programy rodičovské kontroly, ideální je kombinovat všechny tři uvedené metody.

Pokud jde o počítačové hry, Martin Bach, viceprezident Asociace herního průmyslu České a Slovenské republiky, doporučuje pevně stanovit hranice. A to jak v době, kterou mohou děti u her trávit, tak ve výběru titulů. Jestliže rodič sám není aktivním hráčem a v nabídce her se neorientuje, může podle viceprezidenta Asociace herního průmyslu najít všechny



důležité informace přímo na obalu. „**Prvním vodítkem toho, zda je hra vhodná pro vaše dítě, by měl být údaj na krabici hry, takzvaný PEGI rating,**“ vysvětluje Bach. „**Jde o číslo označující doporučený minimální věk dítěte pro hraní označené hry. PEGI rating používá pět základních a obecně srozumitelných členění: 3+, 7+, 12+, 16+ a 18+. Další podrobnosti týkající se samotného obsahu hry najdete na zadní části krabice, kde je ikonami vyznačena například přítomnost násilí, vulgarit a podobně,**“ dále dodává.

Pokud nemáte k dispozici originální balení hry, můžete informace o všech dostupných titulech najít na oficiálních stránkách PEGI. K dispozici je i aplikace pro iPhone, která obsahuje kompletní databázi hodnocení. Samozřejmě poslední a hlavní slovo máme my jako rodiče, my rozhodujeme (tyto údaje jsou jen vodítka), my neseme odpovědnost, my známe dítě, jak a na co je vyzrálé.

## KDE HLEDAT INFORMACE A POMOC?

Následuje pár odkazů na webové stránky organizací, které se podílejí na osvětě ohledně bezpečného užívání počítačů a internetové sítě. Tyto organizace tvoří základnu záchranné sítě, umožňují nahlášení nelegálního obsahu i spolupráci s dalšími složkami záchranné sítě. Nabízejí informace o rizicích, o možných preventivních opatřeních i o možnostech, jak řešit vzniklé potíže.

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)

[www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)

[www.internethotline.cz](http://www.internethotline.cz)

[www.pegionline.cz](http://www.pegionline.cz)

[www.herniasociace.cz](http://www.herniasociace.cz)

[www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)

## POJĎME SI POVÍDAT – SROZUMITELNĚ, ADEKVÁTNĚ VĚKU A BEZ POUČOVÁNÍ

Jak už jsem zmínila, včasná prevence je účinnější než složitá řešení již vzniklých potíží. Jako modelový příklad lze použít mladého adolescenta nebo i sedmiletého školáka a dvě varianty:

**A)** společná debata nad chystanými pravidly bezpečného užívání internetu

**B)** striktní zákaz konkrétních stránek a aktivit na internetu

Ke které se bude potomek už a priori stavět vstřícněji? K debatě. A to by mělo být cílem rodiče. Měl by se snažit, aby s dítětem byla řeč, aby rodiče poslouchalo a vnímalo, aby se na pravidlech společně dohodli. Je pravděpodobné, že dohodnutá a odsouhlasená pravidla bude dítě dodržovat spíše než vyhlášené příkazy.

Během přemýšlení nad tím, jak o internetu a jeho úskalích s dítětem mluvit, jak konkrétně vést smysluplný dialog, jak formovat jeho postoj k tomuto médiu, je možné znovu využít principy již zmíněné teorie – Respektovat a být respektován. Základním kamenem je respekt – jak už samotný název napovídá – a to obousměrný ve vztahu rodič a dítě. Autoři si kladli za cíl partnerský přístup k dítěti při zachování a dodržování jasných hranic. **„...vymezování hranic považujeme za naprosto nezbytné. (jde o to) ... jakými způsoby se stanovují pravidla a hranice chování. ... máme vytvářet hranice nikoliv pro děti, ale s dětmi.“**

Jinými slovy řečeno – pokud rodič nechce, aby jej dítě bralo jako „bachaře“, policajta nebo hysterického „vyzvídače“ a v konečném důsledku jej nerespektovalo a neposlouchalo, co říká, měl by se chovat k dítěti jako k partnerovi, jako k sobě rovnému. Mluvit s ním otevřeně, upřímně, dát mu prostor vyjádřit svůj názor a své představy, ochotně ho vyslechnout. Pak je reálné, že dítě rodiče a jím předkládaná pravidla bude respektovat. Pravidla jsou nutná, měla by být ale tvořena společně, aby byla pro dítě srozumitelná a jasná, nemělo by jich být příliš.

Povídání s dítětem či dospívajícím o internetu je potřeba také přizpůsobit jeho věku. Bavit se s potomkem jako s partnerem neznamena používat mluvu dospělých – se spoustou cízích výrazů a složitých souvětí. Jde o to přizpůsobit jazyk, stavbu vět a používané výrazy (zejména odborné) při zachování otevřeného dialogu bez poučování a mudrování.

#### NĚKOLIK TIPŮ JAK NA TO:

- Nechte si na debatu o internetu a pravidlech jeho užívání dost času. Když nejsme ve stresu nebo pod tlakem času, jsme mnohem vstřícnější a víc v pohodě.
- Mluvte s potomkem otevřeně, upřímně, „nehrajte na něj habadaňuru“. Teprve pak bude sám ochoten s vámi mluvit na rovinu.
- Mluvte s dítětem či dospívajícím jeho jazykem, nepřehánějte to s odbornými výrazy, přizpůsobte se jeho myšlení a věku. A nepoučujte!
- Klad'te svému dítěti (ať už mu je, kolik chce) na srdce, že se na vás může obrátit, když si nebude vědět rady, když bude v průšvih. A taky se podle toho opravdu chovejte – v případě problému nepanikařte, nezastrašujte, nesekýrujte – jinak zvyšujete riziko, že se na vás už podruhé neobrátil.
- Buďte otevření diskusi, poslouchajte názor druhé strany, stavte na kompromisu. Stanovená pravidla pak však důsledně vyžadujte – budete srozumitelní pro dítě (protože neměňte názor a požadavky) a vyhnete se mnoha dalším tahanicím v budoucnu („třeba ho zas o hodinu navíc překecám?!“).
- Berte dítě jako partnera, pokud něčemu v IT nerozumíte, zeptejte se ho. A vy dejte také najevo, že se může zeptat na cokoliv. Zajímejte se o jeho virtuální svět. Pak se snižuje riziko, že bude mít tendence před vámi něco tajit.
- Naučte své dítě využívat výhody internetu, ale ukažte mu i jiné sféry života, než je ten virtuální – pěstujte jiné zájmy, podnikajte výlety, společně něco tvořte. A hlavně – jděte mu příkladem!

## **PROBLEMATIKA INTERNETU VE SLUŽBÁCH SDRUŽENÍ LINKA BEZPEČÍ – POHLED NA STATISTICKÁ DATA**

V rámci telefonické služby Linky bezpečí bylo v letech 2007–2011 odvedeno 673 hovorů, jejichž tématem byl internet a s ním spojené problémy. V této souvislosti děti nejčastěji řešily Obtěžování cizí osobou, tento problém se objevil v 273 hovorech. Dále byly zastoupeny tyto problémy: 64× šikana, 64× lákání na schůzku, 39× zneužívání, 16× kriminalita, 13× nelegální obsah, 11× pornografie dospělých a stejně tak 11× dětská pornografie. Dalších 182 kontaktů se týkalo přesně neurčených problémů spojených s internetem.

Na chatu Linky bezpečí bylo v letech 2007–2011 uskutečněno celkem 48 kontaktů tematicky se dotýkajících internetu. Zastoupení konkrétních problémů v této tematické skupině bylo následující: 5× dětská pornografie, 3× nelegální obsah, 6× zneužívání, 1× lákání na schůzku, 1× šikana, 2× kriminalita, 17× obtěžování cizí osobou a 13× ostatní problémy týkající se internetu.

E-mailová poradna Linky bezpečí v letech 2007–2011 obdržela 175 dotazů reflektujících téma internet. Jednotlivé problémy byly zastoupeny následovně: 2× obtěžování cizí osobou, 14× dětská pornografie, 4× pornografie dospělých, 13× nelegální obsah, 50× zneužívání, 17× lákání na schůzku, 27× šikana, 12× kriminalita a 36× ostatní témata týkající se internetu.

Rodičovská linka Sdružení Linka bezpečí v letech 2007–2011 přijala 25 hovorů s tématem Internet. I zde bylo tematicky nejčastější obtěžování cizí osobou – objevilo se 6×. Následovaly problémy šikany (4×), zneužívání (4×), lákání na schůzku a pornografie dospělých (3×), dětská pornografie a ostatní témata (oboje 2×).

Vzhledem k tematickému zaměření textu je také zajímavé podívat se, komu se děti s těmito problémy svěřují. Ze statistik Linky bezpečí vyplývá, že takové starosti si děti často nechávají pro sebe. Pokud se rozhodnou svěřit, stává se jejich důvěrníkem nejčastěji vrstevník (174 případů z 315), a to dokonce dvakrát častěji než rodič (85 z 315). Následuje sdělení partnerovi či sourozencům.

## **KOMENTOVANÉ KAZUISTIKY VYCHÁZEJÍCÍ Z HOVORŮ NA LINCĚ BEZPEČÍ A RODIČOVSKÉ LINCĚ**

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolává čtrnáctiletá dívka, říká, že má velké problémy, nechce, aby se o nich dozvěděli rodiče. Zároveň vůbec neví, jak je řešit, je zoufalá. Je konzultantem ujistěna, že může mluvit o čemkoli, co ji trápí, stejně tak o anonymitě volání na LB. Pracovník LB také vysvětluje, že informace o volání dětí Linka rodičům rozhodně nepředává.

Dívka vysvětluje, že utratila na internetu peníze, které jí nepatřily, a nyní má strach, co se stane, až na to rodiče přijdou.

Předminulý víkend rodiče odjeli ke známým, ona k sobě pozvala kamarádku, dávaly se na filmy, také hodně surfovaly na internetu. Volající dlouho touží po vlastním počítači a hledala na internetu nějaký, který by jí vyhovoval. Našla stránku, která

nabízela velmi výhodně notebooky, televize a další techniku. Ceny byly skutečně nízké, prodejce zároveň nabízel vrácení peněz, pokud nebude zákazník spokojen, a inzeroval, že tato akce bude brzo končit. Volající neměla dostatek peněz, ale věděla, kde mají rodiče kartu od bankovního účtu, kterou téměř nepoužívají. Vyhecovaná kamarádkou provedla koupi, uhradila nákup pomocí embosované karty a rozhodla se, že vše rodičům vysvětlí, až dorazí notebook domů. Měla trochu obavy z jejich reakce, ale doufala, že se nebudou zlobit, protože koupě byla velmi výhodná. Balíček, který dorazil, ale obsahoval zcela nefunkční a starý počítač, prodejce nereagoval na žádné maily, poslední dny ani stránka není dostupná. Volající je jasně, že byla podvedena, navíc má strach, že mohlo být zneužito číslo karty. Rodiče dosud zřejmě nic netuší, z pravidelného výpisu se ale dozví, co se stalo. Dívka je zoufalá a má veliký strach.

Konzultantka reflektuje veliké obavy klientky, strach z toho, že mohla způsobit velkou finanční ztrátu a že použila prostředky, které nebyly její.

Klientka sama pojmenovává, že aby zabránila případným dalším ztrátám a mohla situaci řešit, musí rodičům co nejdříve říci, co se přihodilo. Zároveň mluví o tom, že skutečně netuší, že se vystavuje takovému riziku, má teď na sebe vztek, že byla hloupá.

Konzultantka vyzývá klientku, aby se pokusila vzpomenout na situace, kdy potřebovala rodičům sdělit něco nepříjemného, a hledala způsoby, jak se to podařilo. Klientka se rozhoduje říci o všem nejdříve matce, přiznat, co se stalo, vysvětlit, jak k situaci došlo a mluvit také o tom, jakou lítost a vinu cítí. Konzultantka předává také kontakt na občanskoprávní poradnu, kam se může klientka i s rodiči obrátit a zjistit možnosti právního řešení celé situace. Domlouvají si možnost dalšího volání, pokud bude klientka dále chtít o situaci a jejím vývoji mluvit.

Tento fiktivní hovor ukazuje mnohá úskalí, která mohou na internetu zaskočit děti, dospívající, ale také dospělé. Podvodných stránek nabízejících lákavě levné zboží je mnoho. Rychlost a snadnost koupi, stejně jako fakt, že člověk fyzicky nepředává hotovost, podporují pocit „nereálnosti“ situace. Dítě či dospívající je často vedeno dobrým záměrem, nemá v úmyslu poškodit sebe či kohokoli v okolí. Stejně tak není často schopno prověřit všechny podmínky užívání webové stránky nebo nákupu v e-shopu. Strach z možných následků je pak vede nejen k utajování toho, co se stalo, ale také ke snahám škody napravit, což může mít zcela opačný efekt.

Na rovině psychických prožitků se objevuje strach, úzkost, panika, zlost, autoagrese, sebeobviňování a sebebodceňování. Pokud se nepodaří roztočenou spirálu takových pocitů zastavit, může dojít až ke zkratkovitému jednání, jako jsou útek z domova, sebehrožení a podobně.

**PŘÍBĚH (Z RODIČOVSKÉ LINKY):** Na pracoviště Rodičovské linky Sdružení Linka bezpečí se dovolává rozrušená žena. Konzultantka dává prostor, aby se mohla zklidnit, podporuje nádechy a výdechy, aby napomohla zklidnění hlasu klientky. Volající říká, že náhodou našla v počítači své patnáctileté dcery fotografie,

na kterých je dcera nahá a ve vyzývavých pózách. Následně objevila v historii prohlížeče internetové stránky s pornografickou tematikou a erotickou seznamku. Je v šoku, neví, jak se zachovat, jak s dcerou o tom, co se děje mluvit. Konzultantka linky pracuje nejprve s emocemi volající. Společně pojmenovávají prožívané strach, zlost, vztek, obavy a také bezmoc a beznaděj. Klientka říká, že má zlost i sama na sebe, že nedokázala zabránit tomu, aby se dcera na takových stránkách pohybovala. Říká, že nejraději by dceři okamžitě zakázala přístup k počítači, internetu, komunikaci s kýmkoli. Sama si ale uvědomuje, že takový zákaz by pravděpodobně ničemu nepomohl. Popisuje také vlastní stud a obavy, že nebude schopna s dcerou o tom, co objevila, mluvit. Konzultantka vyjadřuje pochopení pro emoce, myšlenky i prožitky, o kterých klientka mluví. Také oceňuje, že se rozhodla hledat pro sebe pomoc a podporu, než bude situaci dále řešit s dcerou.

Klientka říká, že by chtěla poradit, jak vlastně celou situaci řešit, jak se zachovat, aby dceru ochránila a zároveň neztratila její důvěru. Společně s konzultantkou hledají způsob, kterým dceři sdělit, co matka objevila, jaké má obavy a proč považuje aktivity dcery za nevhodné, nebezpečné a nelíbí se jí. Konzultantka navrhuje také hledat někoho, kdo by volající mohl podpořit, být u rozhovoru s dcerou s ní. Klientka se rozhoduje probrat vše nejprve se svým partnerem, najít s ním prostředí a věty, v nichž bude nejlepší a nejbezpečnější s dcerou mluvit.

Rozhoduje se také varovat dceru před možnými následky komunikace s cizími lidmi na internetu, vysvětlit jí, proč může jít o vysoce rizikovou aktivitu.

Doptává se na možnost dalšího volání, pokud bude potřebovat další podporu. To konzultantka potvrzuje, zároveň nabízí také možnost předání kontaktů na pracoviště poskytující služby face to face. S tím hovor končí.

Modelový záznam hovoru zachycuje, jak téma online komunikace a zážitků spojených s internetem může ovlivňovat rodinné vztahy. Děti se mohou na internetu věnovat aktivitám, o kterých jejich rodiče nemají ani tušení. Některé aktivity mohou být na hranici zákona, případně mohou děti ohrozit, aniž by si toho byly vědomy.

Rodič, který zjistí, čemu se dítě věnuje, může zažívat celou řadu velmi intenzivních a protichůdných emocí. Zde se ukazuje vztek, zlost, strach, ale také bezmoc, beznaděj a pocit vlastního selhání. Při řešení takové situace je dobré dát nejprve prostor vlastním prožitkům, soustředit se na ně, odlišit, co z nich patří dítěti a co jsou emoce, které musí zpracovat rodič sám. Vhodné je být si vědom křehkosti takové situace a nutnosti pohybovat se v ní tak, aby důvěra mezi dítětem a rodičem byla poškozena co nejméně. Stud a hanba, které se pravděpodobně objevují na obou stranách, mohou komunikaci stěžovat.

## DOPORUČENÉ ODKAZY NA INTERNETU

[www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)  
[www.e-bezpecni.cz](http://www.e-bezpecni.cz)  
[www.pegi-online.net](http://www.pegi-online.net)  
[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

- Internetový portál Českého statistického úřadu. (2012). [online]. [cit. 2012–02–10]. Dostupné z WWW: [www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/5\\_jake\\_jsou\\_nase\\_pocitacove\\_a\\_internetove\\_znalosti](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/5_jake_jsou_nase_pocitacove_a_internetove_znalosti)
- Kopřiva, D., Nováčková J., Nevolová D., & Kopřivová T. (2008). *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála.
- Kopecký, K. (2007). *Moderní trendy v elektronické komunikaci*. Olomouc: Hanex.
- Klimesš, D. (2006). Děti utíkají do kyberprostoru. *Mladá fronta Dnes*, č. 6., 8 (1).
- Krčmářová, B. (2010). *Děti a internet*. In Děti a jejich problémy III. Praha: Sdružení Linka bezpečí.
- Research Now. (2011). *Kids have „adult“ tech skills, parents don't know it*. [online]. [cit. 2012–02–09]. Dostupné z WWW: <http://www.researchnow.com/en-US/PressAndEvents/InTheNews/2011/11/cnet-kids-have-adult-tech-skills-parents-dont-know-it.aspx>
- Suler, J. (2010). *The Psychology of Cyberspace: The Online Disinhibition Effect 2010*. [online]. [cit. 2012–02–29]. Dostupné z WWW: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/disinhibit.html>







# **vliv internetu na formování a vývoj osobnosti**

**Barbora Krčmářová**



## ÚVOD

Internet a moderní výpočetní a komunikační technologie jsou organickou součástí dnešního života, o tom vypovídá i fakt, že k internetu je v současnosti připojena třetina celosvětové populace. Ilustraci tohoto tvrzení poskytne jak prosté pozorování každodenního života, tak pohled do libovolné vědecké publikace. (Ať už by se přímo zabývala touto problematikou, nebo čímkoli jiným, každopádně bude IT ke svému vzniku potřebovat.) Mezi lety 2005 a 2010 došlo k zdvojnásobení počtu domácností vybavených připojením k internetu (ČSÚ 2010).

Tento článek se bude věnovat vlivu, který počítače, další moderní komunikační technologie, internet a virtuální prostředí mohou mít na vývoj lidské osobnosti. Některým z dílčích aspektů nebo fází takového vývoje se věnují další příspěvky této publikace např. **Sexuální vyzrání a internet, Předškolní dítě a internet**. Záměrem tohoto článku je poznatky shrnout a případně doplnit o další možné úhly pohledu.

V literatuře a médiích se setkáváme častěji s popisem negativních jevů souvisejících s internetem a virtuálním prostředím. Proto si tento článek klade za cíl věnovat se primárně aspektům pozitivním. Virtuální prostředí a všechny jeho vymoženosti totiž jsou součástí našich životů a dále budou. Znat jejich pozitivní stránky a možnosti využití je stejně důležité a užitečné jako mít povědomí o případných rizicích a negativěch. Pojmenování pozitiv může významně snížit úzkost, kterou, zejména v rodičích a pečujících osobách, někdy vyvolává fakt, že se jejich potomek nebo svěřenec pohybuje v online světě.

Z metodologického hlediska je třeba upozornit, že longitudinální studie, které by dlouhodobě sledovaly vliv internetu na vývoj osobnosti, ještě nejsou vytvořeny. Vysvětlení je nasnadě. Web je součástí našeho světa teprve dvě desetiletí. Dobu, po kterou jsou internet, počítače a další technika běžnou každodenní součástí našich životů, lze pak počítat spíše v řádech jednotlivých roků.

Členění tohoto textu bude kopírovat postupný vývoj člověka podle ontogenetické psychologie. Výjimkou bude období předškolního a mladšího školního věku, kterému se věnuje další článek této publikace.

Součástí této stati jsou také příběhy ilustrující její témata. Jsou inspirovány praxí Sdružení Linka bezpečí, nicméně žádný z nich není přepisem reálného kontaktu s klientem.

## VÝVOJ OSOBNOSTI JAKO PROCES

Odborná literatura nabízí mnoho odkazů k definicím osobnosti člověka. G. W. Allport (in Nakonečný, 1997) jich ve čtyřicátých letech 20. století systematizoval více než čtyřicet a lze předpokládat, že od té doby další přibýly. V tomto textu budeme osobnost, v souladu s Allportem, pojímat jako **dynamickou organizaci psychofyzických systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání** (in Hartl, Hartlová, 2004). Jednodušší vyjádření téhož může poskytnout definice Drapelova (Drapela, 1997), která říká, že **osobnost je definována jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby**.

Psychický vývoj jedince představuje kontinuum, které zahrnuje celou řadu změn probíhajících na úrovni psychické, fyzické, biologické i sociálních. Podle Vágnerové (2005) jde o proces na sebe navazujících vývojových fází, jejichž posloupnost určují jasně dané zákonitosti, a nemůže fungovat jinak. Pokud se odehrává normálně, jde o kontinuálně postupující změny, jejichž hlavní charakteristikou je současná diferenciací a integrace nově vznikajících vlastností. Psychický vývoj neprobíhá plynule, často se místy jeví jako velmi překotný či jindy naopak stagnující. Tato jeho snadno pozorovatelná vlastnost je dána střídajícími se obdobími latence, přípravné fáze a vývojových skoků. Pro období latence je typické jakési ustrnutí, zastavení, kdy se navenek zdánlivě nic neděje. Jedná se však o důležité období, kdy dosud nejsou všechny kompetence či mechanismy potřebné k vývojovému skoku dostatečně vyzrálé. V průběhu zrání a růstu se objevují i etapy, v nichž dochází ke krátkodobému utlumení či pozastavení kompetencí a dovedností, které už dítě mělo. Pro rodiče a pečující osoby mohou být tyto chvíle velmi náročné, zejména proto, že místo očekávaného zlepšení určité kompetence přichází dočasné zhoršení.

Vezmeme-li v úvahu širší faktorů, které mohou proces zrání ovlivnit, je logické, že vývoj konkrétního jedince postupuje vždy individuálně. Pro každý věk lze tedy jen rámcově určit kompetence a dovednosti, jež by jedinec měl získat, stejně jako způsob, kterým se tak stane.

## ONLINE A REÁLNÉ NAROZENÍ

Víme, že dítě se naučí ovládat počítač a pohybovat se na internetu dříve, než začne chodit do školy. Dříve, než se naučí číst a psát. (Například celosvětová studie společnosti Media Metrix provedená již v roce 2000 odhaduje, že zhruba 8 % dětí využívajících internet je ve věku 2–11 let.) (Demner, 2001). Je možné, že by virtuální svět jejich život ovlivňoval ještě dříve, než poprvé vykouknou do toho normálního?

Stačí do vyhledávače zadat téma těhotenství, porod či početí. D. Suchá (2011) se ve své práci zaměřila na **způsoby, kterými ženy v těhotenství získávají informace**. Popisuje, že díky mezigenerační rodinné separaci ženy současné společnosti nemají možnost využívat tradičního modelu předávání zkušeností s těhotenstvím, porodem a péčí o děti. Ty, které se chtějí v tomto ohledu sebezvedlat, jsou tedy odkázány na odbornou literaturu, případně další zdroje. Dále uvádí, že informace vztahující se k těhotenství mají pro jeho klidný průběh zásadní význam, protože podporují pocit, že těhotenství je zdravé a probíhá bez komplikací. Zároveň se ale ženy, které dostanou od zdravotníků málo informací, pak často dostanou k informacím negativním, které naopak vyvolávají strach a úzkost.

Ve zkoumaném vzorku, který tvořily ženy-prvorodičky žijící v Praze, se jako **nejčastější zdroj informací o těhotenství ukázal právě internet**, konkrétně webové stránky, diskusní fóra a poradny vedené odborníky. Dalšími zdroji informací byly kamarádky, literatura, lékař a vlastní matka těhotné ženy. Tematicky se hledané informace týkaly zejména průběhu těhotenství a porodu, vhodné výživy pro matku, výběru lékaře a místa porodu.

Je tedy zřejmé, že již o dítěti dosud nepočatém se diskutuje, a co teprve, když je zahájen růst čerstvě vytvořeného zárodku. Jasná a popsaná je i motivace matek pro takové chování. Důležitou otázkou ale je, zda nějak ovlivňuje dítě samotné.

V celém prenatálním období je **dítě spojeno s matkou prostřednictvím placenty**. Jakkoli změna v organismu matky se tak přenáší i k plodu, a to prostřednictvím metabolických procesů, podnětů zvukových, tlakových či pohybových (Vágnerová, 2005). Také interakce a komunikace mezi matkou a plodem se rozvíjí již v tomto období předcházejícím narození. Nejen matka, ale i plod sám, je schopen aktivně komunikaci vyvolávat, referovat o svých potřebách či prožitcích. Švýcarský psycholog Thomas Verny (1993), který se výzkumu prenatální komunikace dlouhodobě věnuje, rozlišuje tři základní typy takového předávání informací. Jde o formu **fyzilogické komunikace**, tedy přenos chemických látek různého typu placentou z těla matky k plodu. K dítěti putují látky, které organismus matky vylučuje při stresu, stejně tak látky, které matka aktivně sama požívá. Dalším typem je pak komunikace **behaviorální**, jejímž základem je chování matky a plodu. Matka dítě ovlivňuje masírováním břicha, změnou polohy těla a podobně. Stejně i plod vyjadřuje své pocity, zejména nelibost, výraznou fyzickou aktivitou. Místo dlouhého odborného popisu uvedme příklad plodu, který je schopen kopáním a vrtěním donutit matku zaujmout tělesnou pozici, která je pro něj nejpříjemnější. Třetí formou je pak **emoční a racionální postoj matky k plodu**.

Bylo by možné namítnout, že obsahy probíhající myslí matky nemohou mít na dítě žádný faktický vliv. Podle Vernyho je ale emoční vztah a rozumové či myšlenkové uchopení mateřství matkou zásadní právě proto, zda a jak se matka na plod koncentruje, jakou vědomou pozornost mu věnuje. Lze předpokládat, že matka, která své těhotenství prožívá pozitivně, těší se na ně, bude věnovat více pozornosti signálům, které jí plod dává a bude také aktivnější v pozitivní komunikaci směrem k němu. Vyjdeme-li z výše uvedených závěrů Suché a teorií Vernyho, lze říci, že pohyb **těhotné ženy ve virtuálním prostředí**, informace, které tu nalézá a prožitky, které v ní vyvolávají, mohou její prožívání těhotenství, postoj k plodu a tím tedy i plod sám ovlivnit.

Dosud není dohledatelná studie, která by popisovala fenomén těhotenství v kontextu sociálních sítí, jako jsou například Twitter či Facebook. Nesystematický pohled ale zaznamená intenzivní komunikaci některých uživatelů na toto téma, sdílení informací o počínání, růstu a porodu, včetně bohaté obrazové dokumentace. Většinu čtenářů pravděpodobně neunikla nedávná kauza týkající se umísťování fotek dětí na veřejně přístupné stránky a jejich možného zneužití. Vzhledem k tomu, jak „mladá“ světová síť je, neexistují výzkumy, které by dlouhodobě sledovaly, zda a jak může taková aktivita rodičů a vlastně pasivní brouzdání dítky vodami internetu jeho další život nějak ovlivnit.

Z výše uvedeného také vyplývá **možný negativní vliv internetu** a obsahů, které jsou na něm k dispozici, na vývoj dítěte – neuvážené přebírání informací bez jejich ověřování. Stejně jako faktu, že jakýkoli obsah na web umístěný se dále bez kontroly šíří a není možné jej nikdy odstranit. Počítat je třeba i s tím, že po pár letech se k takto umístěným obrázkům dostane jejich objekt sám, případně někdo z jeho okolí. Nerozváženě umístěná fotografie se může stát prostředkem budoucí slávy, obdivu, stejně jako posměchu nebo diskreditace.

## DÍTĚ JAKO NOVOROZENEC, KOJENEC A BATOLE

Pro potřeby tohoto článku je možné se období od **narození do zhruba tří let** věku věnovat najednou. Pro větší přesnost dodejme, že přechod z novorozeneckého do kojeneckého období je umisťován do věku jednoho měsíce, z kojence se pak batole stává v roce. V průběhu těchto tří let dochází k překotnému rozvoji, z něž jsou pro formování osobnosti a vlastní identity důležité zejména **senzorický a kognitivní vývoj a socializace**.

Novorozenecké období je v podstatě dobou, kdy se dítě adaptuje na nové životní podmínky, které jsou odlišné od těch v děloze. Novorozenec přichází na svět vybaven základními reflexy, které zajišťují jeho přežití a napomáhají bazální orientaci v prostředí a adaptaci. Je také schopen diferencovat nebo ignorovat některé podněty, které k němu z prostředí přichází. Jeho senzorní vnímání se částečně rozvíjí již v prenatálním období, je tedy vybaven již určitými zkušenostmi zejména z oblasti vnímání zvuku, doteku, teploty i změny polohy, ty se dále rozvíjejí (Vágnerová, 2005). Na nižší úrovni je vnímání zrakové, za určitých podmínek je schopen rozeznat obličej pečující osoby, ačkoli je pro něj poměrně neostrý (Pouthas, Jouen, 2000).

Sebepojetí jedince, tedy bazální materiál pro budoucí osobnost, se formuje od počátku života. Zhruba od 3. měsíce věku dítě začne být schopno rozlišovat, které prožitky jsou výsledkem jeho vlastní aktivity a které způsobil někdo jiný, a začíná vnímat rozdíl mezi sebou a vnějším světem. Toto rozlišení je prvním krokem k **sebeuvědomování vlastní bytosti**. S prohlubujícím se uvědomováním vlastního těla, jeho vlastností a aktivit se dále rozvíjí sebeuvědomění dítěte. Dítě zjišťuje, že jeho aktivita je příčinou jeho pocitů, stejně jako změně ve vnějším světě, a umožňuje tedy dosahovat různých cílů. V momentě, kdy dítě začne chápat trvalost existence pečující osoby, uvědomuje si také sebe jako samostatně existující objekt (Vágnerová, 2005). Zpřesňování **sebepojetí** napomáhají reakce okolí, a to zejména zpětná vazba a hodnocení chování dítěte. Jednoduše řečeno, na konci kojeneckého období chápe dítě sebe sama jako samostatnou bytost, která se od okolí odlišuje a je v čase trvalá. Má ke svému okolí a prostředí vztahy vyznačující se určitou mírou stability. V průběhu batolecího období je největším vývojovým úkolem dítěte dosažení určité emancipace a osamostatnění, stejně jako důvěry ve vlastní schopnosti. Tato **emancipace probíhá nejprve na úrovni motorické**, následně pak na úrovni chování a jednání. V souladu s rozvojem myšlení, díky kterému dítě začíná vnímat matku jako trvalý objekt, je schopno se od ní separovat a posilovat svou samostatnost. Testování sebeprosazení může mít pro rodiče a okolí poněkud obtížnou formu negativismu dítěte, případně vynucování si samostatnosti. Stále intenzivnější vlamování dítěte do světa mu přináší také kontakt s pravidly, která jsou jeho chtění a zájmu nadřazená (Vágnerová, 2000).

Předchozí řádky mohou působit jako nadměrné zaplavení informacemi. Pochopení raných fází vývoje dítěte je ale potřebné pro pojmenovávání a poznání faktorů, které jej mohou ovlivnit. Domnívám se, že takto informovaný rodič či pečovatel snáze odhadne, jaké podněty mohou mít na dítě vliv, kdy působí pozitivně a kdy jsou rizikové. A to i v případech, kdy zdroji těchto podnětů je počítač a virtuální prostředí.

Jak již bylo uvedeno, i děti batolecího věku jsou schopny určitým způsobem ovládat počítač, případně se pohybovat na internetu. Výrobci také přicházejí s **elektronickými**

**hračkami** a hrami, které jsou určeny pro nejmenší děti. Vliv, který tato technika může na dítě mít, je dán zejména dosaženým vývojovým stupněm dítěte. Pokud dítě s moderní technologií, internetem a virtuálním světem přichází do kontaktu, je třeba dbát, aby **nedocházelo k přetížení jeho senzorických systémů** a negativnímu vlivu na somatický růst. Z hlediska osobnostního vývoje je třeba brát v úvahu tendenci dítěte napodobovat viděné, a to jak okamžitě, tak latentně v delším časovém horizontu. Se zvyšujícím se sebeuvědoměním dítěte, postupem socializace a přijímáním norem chování pak normy prezentované například v počítačové hře mohou být v rozporu s požadavky pečujících osob a dítě mást. Obsahy, které dítěti rodič zpřístupní, by měly být **v souladu s chováním okolí** a podporovat důvěru dítěte ve srozumitelnost a bezpečnost světa.

## VÝVOJ OSOBNOSTI V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Zásadním obdobím pro rozvoj osobnosti a vytváření vlastní identity je dospívání. V nejširším pohledu je dospívání, adolescence, rámováno desátými a dvacátými narozeninami jedince (Vágnerová, 2005). Jde tedy o dlouhou fázi přechodu mezi dětským věkem a dospělostí. Již z časového vymezení je zřejmé, že během této doby dochází k rozsáhlým změnám osobnosti, a to na rovině sociální, psychické i somatické. Pro bližší analýzu lze v dospívání vymezit **ranou adolescenci čili pubescenci**, což je období mezi 10. a 15. rokem věku, a **pozdní adolescenci**, tedy dobu od 15. do 20. roku. Takové rozdělení dospívání vychází zejména z odlišnosti vývojových úkolů, které v průběhu těchto etap jedinec plní.

## VÝVOJ OSOBNOSTI V OBDOBÍ RANÉ ADOLESCENCE

Není třeba mnoha slov, stačí si vybavit obrázek „typického pubertáka“ a je zřejmé, co je nejdůležitější náplní rané adolescence. V tomto **bouřlivém období** dochází k razantní tělesné proměně, jejíž nejdůležitější součástí a prvotním impulsem je pohlavní dospívání (Řičan, 1989). Další výrazné změny se odehrávají v rovině sebepojetí, sebevědomí a sebeobrazu. Na novou vývojovou úroveň (abstraktní myšlení) se dostává myšlení, stejně jako emoční prožívání. Postupně **osamostatňování z rodinných vazeb** je posilováno socializací v nových kontextech, širších skupinách a celkovým posunem životního stylu dospívajícího. Období rané adolescence je z hlediska Eriksonovy teorie osobnosti a psychosociálního vývoje obdobím hledání identity a bojem se zmatením rolí (Drapela, 1997). Dospívající se dostává do kontaktu s **pochybnostmi o sobě samém**, svým místě a uplatnění ve světě, často také strachem z budoucnosti (Vágnerová, 2000). V tomto věku je pozice, kterou dítě ve světě zaujímá dána nejen jeho pouhou existencí, ale také vlastní aktivitou, chováním a jednáním (Vágnerová, 2005). V moci dospívajícího tedy je ji ovlivnit, přičemž toto vědomí může přinášet, úzkost strach a obavy ze selhání. S tím konvenuje i fakt, že v závěru rané adolescence dospívající **ukončuje povinnou školní docházku** a je nucen rozhodovat se o směru profesního uplatnění.

V souvislosti s posunem myšlení na abstraktní úroveň se mění také **morální uvažování** a hodnotový systém dospívajících. V rané i pozdní adolescenci tak dochází také k posunu vnímání světa, jeho pravidel, principů a ujasňování hodnot, které jsou pro konkrétního jedince důležité. I tento vývoj, který může zahrnovat fáze radikalismu či konformity, vyžaduje vyhledávání informací, experimentování s postoji, prožitky a názory (Vágnerová, 2005).

Jak už bylo řečeno, důležitým procesem rané adolescence je **sexuální dospívání** a s ním související razantní změny fyzického vzhledu. Problematice sexuálního vývoje a jeho souvislosti s virtuálním světem a moderními technologiemi se detailně věnuje jiný článek této publikace.

## VÝVOJ OSOBNOSTI V POZDNÍ ADOLESCENCI

Druhá fáze dlouhého období adolescence bývá kromě hranic věku (tj. 15–20 let) vymezována také **ukončením pohlavního zrání na jedné a ukončením profesní přípravy** na druhé straně. Důležitým procesem pozdní adolescence je separace z infantilního pouta k rodině, navazování pevných vztahů mimo rodinu a uzavírání pevnějších partnerských svazků (Vágnerová, 2005). Významnou roli v dosahování samostatnosti hrají také ekonomické faktory, jednoduše řečeno schopnost či neschopnost starat se o sebe po finanční stránce. Druhá fáze dospívání zahrnuje také **intenzivní práci na vlastní identitě**, jejím rozvoji a přijetí. (Identitou v tomto kontextu rozumíme prožívání a uvědomování si sebe sama jako jedinečné, od ostatních odlišné bytosti, vybavené specifickými charakteristikami. Hartl, 2000). V rámci tohoto procesu se dospívající intenzivně zabývá sám sebou, experimentuje, zažívá sám sebe v mnoho kontextech a situacích. Prostředím, které takové chování umožňuje i podporuje je vrstevnická skupina tvořená jedinci procházejícími stejnou proměnou. Díky větší samostatnosti má dospívající v tomto období výraznější možnosti svůj život a jeho budoucnost ovládat. Jasnější představy roli dospělého, ke které se dospívající nezděrně blíží, mohou vzbuzovat úzkost, strach a přání dospělost odvrátit či vstup do ní pozastavit. Tuto tendenci označuje Erikson jako **psychosociální moratorium** (Vágnerová, 2000). V běžném životě se může projevovat jakýmsi zaseknutím, zastavením vývoje, který do té doby probíhal normálně, v chování dospívajícího se mohou objevit infantilnější rysy, závislost na rodině, selhávání v samostatných úkolech.

Velký význam v období pozdní adolescence získává **fyzický vzhled a jeho úprava**. Podle Vágnerové (2005) je vzhled jednak cílem mnoha aktivit a značného úsilí dospívajících, zároveň také prostředkem k získání prestiže a sociální akceptace. Protože v pozdní adolescenci je somatický vývoj v podstatě ukončen, dospívající je zároveň konfrontován s geneticky danými limity, například výškou či stavbou těla.



## VÝVOJ OSOBNOSTI A IDENTITY DOSPÍVAJÍCÍCH V KONTEXTU VIRTUÁLNÍHO SVĚTA

Předchozí text se snažil upozornit na nejdůležitější rysy a mezníky vývoje dospívajících. V následujících budou tyto informace uvedeny do kontextu virtuálního světa a možností, které poskytuje.

Motivaci, chování a způsobu jednání adolescentů v online prostředí se ve svých výzkumech věnuje americký psycholog John Suler. Jako jeden z prvních si položil otázku, **co dospívající na virtuálním prostředí tolik přitahuje**, co jim může poskytovat a zda přináší nějaká rizika. Ve svém článku (Suler, 2005) definuje čtyři základní okruhy potřeb, které jsou charakteristické právě pro období dospívání, a popisuje způsoby, které virtuální svět nabízí pro jejich uspokojení.

První je potřeba **objevování vlastní identity a experimentování** s ní. Virtuální prostor může poskytovat odpovědi na tápání v tom „kdo jsem“, „kým chci být“, „jaké vztahy v budoucnosti chci navazovat“. Internet nabízí obrovský vesmír, kde je možné na tyto otázky hledat odpovědi a zároveň se nevystavovat žádnému, nebo jen malému riziku ohrožení. Uživatelskou pohodu adolescentů zvyšuje také pocit anonymity, který jim toto prostředí poskytuje, a možnost jej bleskurychle opustit, kdykoli se jim bude chtít. (Zdá se přitom, že ačkoli mnoho dospívajících má vysokou úroveň IT znalostí, a tedy vědomí o tom, že virtuální anonymita je jen zdánlivá, subjektivně ji prožívají jako skutečnou.)

Druhou je pak **potřeba intimity, přináležení** či **spolu náležení**. Touha někam patřit, s někým se identifikovat je pro adolescentní věk typická. Zároveň je ale poměrně málo skupin, s nimiž by se dospívající cítil skutečně spjat, kde by se cítil přijat, uznáván a spokojen. Je to logické, protože eruptivně se měnící nálady, emoce, potřeby a názory, tedy pro dospívání typické rysy, jsou pro okolí velmi zátěžové. Lze tedy říci, že takovou potřebu je nejnásilněji sytit s lidmi, kteří prožívají podobné období. Online prostředí umožňuje takové skupiny aktivně hledat, zapojovat se do nich, stejně jako patřit do několika zároveň, aniž by to vyžadovalo výraznou investici finanční, časovou nebo energetickou.

Třetí zásadní vývojovou potřebou tohoto věku je **separace od rodiny, rodičů či pečujících osob**. Oddělování od rodičů, postupná ztráta bezpečí a jistoty, které poskytují, sebou nese prožitky úzkosti a strachu. Možnost oddalování od rodiny testovat, experimentovat s ním a zároveň nezažívat tolik nepříjemných pocitů proto mnoho adolescentů vítá. Navazují vztahy, vyhledávají kontakty a zkoumají svět, aniž by přitom prožívali úzkost a strach, které by takové aktivity provázely v realitě.

Čtvrtou potřebou, kterou je ve virtuálním prostředí možné naplňovat, je **ventilace frustrace**. Již z výše uvedeného je zřejmé, že prožitek frustrace je v adolescenci častý a intenzivní. Její ventilace pak velmi potřebná. Webové prostředí umožňuje v rámci mnoha aplikací, her, umělých světů, soutěžení a podobně projevit agresivitu, vztek, zlost, a to formou bezpečnou a snadno dostupnou. Suler sám říká, že v online světě stačí k jejímu projevení pouhých „pár kliknutí“.

Stejný autor podává přehled o tom, co **adolescentům virtuální svět skutečně dává**, přičemž se drží pojmenování pozitivních aspektů. Podle Sulera (2005) jsou pro adolescenty na internetu nejpřitažlivější webové stránky, e-mailové skupiny, blogy, diskusní fóra a možnosti instantní komunikace. Z dnešního pohledu lze k tomuto výčtu

dotat ještě využívání přenosu zvuku a obrazu, stejně jako stahování obsahů, případně jejich sledování online. Dodává, že při pohybu online dospívající získávají řadu nových dovedností, některé z nich jakoby mimochodem, například v rámci zábavy. Virtuální prostor poskytuje také dostatečnou plochu pro vlastní **tvorbu a seberealizaci**, ať již ve formě vlastních stránek, blogu či vytváření nových utilit. Dospívající tak přirozeně rozvíjí svoji kreativitu a získává zpětnou vazbu na svá díla. Ačkoli pro mnoho dospělých je způsob vyjadřování mladších internetových uživatelů nepřijatelný, Suler poukazuje na fakt, že v každém případě jsou tak dospívající v **kontaktu s textem**, musí číst a psát. Specifickou gramatiku a stylistiku, kterou pro svou komunikaci používají, pak spojuje s přirozenou tendencí podporovat kohezi skupiny vytvořením a užíváním vlastního jazyka.

V rámci budování vlastní identity adolescenti často na internetu hledají informace z oblasti filosofie a dalších věd. Z obrovského množství informací pak následně mohou vyrůst **nové schopnosti a dovednosti**. Nutnost rozhodovat, které informace jsou relevantní a které nikoli, sice dospívajícího zatěžuje, zároveň jej ale učí vědomějšímu **rozhodování, přijímání zodpovědnosti a důslednosti**. Nepopíratelnou výhodou je také možnost kontaktu s jinými kulturními okruhy a jejich pravidly. V neposlední řadě jmenuje také rozšiřování sociálních kompetencí a zdatnosti prostřednictvím kontaktu a navazování vztahů s osobami různého věku, zázemí a zkušeností. Podle jeho názoru jsou takové kompetence přenositelné i do reálného života.

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se obrací jedenáctiletá dívka, posmrkává, mluví velmi potichu, je smutná. Vypráví, že se po přestěhování z vesnice do města cítí velmi osamělá. Rodiče odešli z venkova za prací, ona musela s nimi. Změnila školu, do nové nastoupila v pololetí, takže všichni spolužáci, včetně nově příchozích se už znali. Nepodařilo se jí ani během měsíce navázat žádné přátelství. Rodiče jsou v nových zaměstnáních velmi vytížení, domů se vrací pozdě a unavení. Jejich nové bydliště je na rušné ulici, která jí není příjemná, má strach z velkého provozu. V minulém bydlišti byla zvyklá prostě jen vyjít před dům a někoho hned potkala. Tady ani neví, kde její spolužáci bydlí. Cítí se hodně sama, opuštěná, s novými spolužáky nemá, co by si řekla. V minulé škole navštěvovala kroužek poznávání přírody, chodili na výlety, vytvářela oddílový herbář. Na současné škole nic takového není, spolužáků se na výlet do přírody raději neptala, má strach, že by se jí smáli. Konzultantka dívce vyjadřuje podporu a pochopení, zjišťuje, co by teď nejraději řešila. Volající by chtěla poradit, jak se s někým seznámit a kde sehnat kamarády, když situace ve škole zrovna dobře nevypadá. Konzultantka společně s dívkou mapují, kde a jak získávala přátele v minulém bydlišti, jaké aktivity ji bavily a těšily. Vedle vycházek do přírody se věnovala také orientačnímu běhu a byla aktivní ve čtenářském kroužku. Její nejoblíbenější četbou jsou fantasy příběhy, ráda si pak o nich povídá. Nedovede si ale představit, jak by našla lidi, kteří mají podobné záliby. Konzultantka vysvětluje, že v mnoha městech existují kluby ochránců přírody a oddíly atletiky i orientačního běhu. Stejně tak je ve větších městech více knihoven a míst, kde se setkávají čtenáři. Dívka sama přidává, že by mohla hledat

i přímo skupinu zaměřující se na její oblíbenou ságu. Najednou má více energie, rozhoduje se, že začne hned odpoledne vyhledávat na internetu informace o tom, co její nové město poskytuje, a večer předloží rodičům seznam míst, která by chtěla navštívit. Loučí se s dotazem, zda by případně mohla volat, pokud bude potřebovat další pomoc.

Již bylo zmíněno, že zásadním úkolem dospívání je hledání, přijímání a vytváření vlastní identity. Vztahem **reálné a virtuální identity dospívajících** se ve své studii zabývá David Šmahel (Šmahel, 2003). Na vzorku více než 700 osob ve věku 12–20 let zachycuje souvislosti využívání internetu a chování ve virtuálním světě s naplňováním vývojových potřeb adolescentů.

Jako teoretický základ svého výzkumu používá Marciov koncept hledání identity jako vývojového úkolu adolescence. Operuje s pojmem **status identity**, který odvozuje od (ne)přítomnosti faktoru **krize** či **závazku**. Krizí je zde míněn proces rozhodování a změn, zatímco závazkem přijetí určitého programu či cíle. V tomto pohledu mohou dospívající procházet čtyřmi stavy identity:

1. **difúzní identita** – nenese sebou žádný závazek ani krizi. Adolescent je v jeho rámci silně identifikován se skupinou, jejímž je členem a jíž přizpůsobuje chování a názory. Nemá potřebu sám sebe výrazněji vymezovat či definovat.
2. **předčasně uzavřená identita** – odráží přítomnost závazku, aniž by mu předcházela krize. V takovém případě většinou adolescent přijímá normy, hodnoty a názory autorit, na nichž je závislý.
3. **nezávazná identita čili moratorium** – stav, kdy je přítomna krize, ale nikoli závazek. Většinou je tato fáze provázena úzkostí, pochybnostmi a výraznou tendencí experimentovat s rolemi, normami a hodnotami.
4. **dosažení identity** – status, který zahrnuje krizi, hledání a pochybnosti, zároveň ale i schopnost a ochotu přijmout závazek.

Ze závěrů citovaného výzkumu považujeme pro tento text za relevantní následující zjištění.

- Adolescenti ve statusu předčasně uzavřené identity se na internetu **chovají v souladu s normami a požadavky** rodičů častěji než dospívající, kteří se aktuálně nacházejí v jiných stavech. Jednoduše řečeno, dospívající, který je dosud závislý na vnější autoritě, se podle jejich instrukcí chová i ve virtuálním světě, kde není přítomna.
- Dospívající ve statusu moratoria častěji než ostatní používají internet k vyjasnění svých **postojů a hodnot v oblasti vztahů a životního stylu**. Častěji se v rámci experimentů s identitou vydávají za osoby jiného pohlaví a **porušují normy a pravidla** běžného života. Stejně tak jsou ale schopni se ve virtuálním světě chovat lépe, než je tomu v životě reálném. Dospívající, který cítí potřebu změny, ale dosud si není její formou či cílem, výrazně experimentuje, přičemž způsoby chování, které využívá, mohou zahrnovat nejen porušování, ale také dodržování norem a pravidel.
- Adolescenti ve statusu dosažení identity jsou schopni se na **internetu prezentovat autenticky**, tedy podobně jako v běžném životě.

Šmahel shrnuje, že mnoho dospívajících se na internetu zabývá otázkami **životních hodnot, vztahů a výběru partnera, využívají internet k vyjasnění vlastních postojů**. Dospívající ve statusu moratoria pro hledání a ověřování vlastních možností často využívají právě virtuální svět. Zároveň poukazuje na to, že mezi dospívajícími ve fázi moratoria a fázi dosažení identity (což by mělo fakticky odpovídat dospělosti) nejsou výrazné rozdíly v oblasti virtuálního experimentování s identitou. Lze tedy předpokládat, že této možnosti virtuálního světa využívají i dospělí. Podle Šmahela je tedy virtuální svět místem, které **mohou rodiče dospívajícím doporučit** nejen kvůli vzdělávání, ale také jako podporu či pomoc při plnění úkolů psychosociálního vývoje.

**PŘÍBĚH (Z CHATU LINKY BEZPEČÍ):** Na Chat Linky bezpečí opakovaně přichází klient, který píše velmi málo, často reaguje jen jednoslovně, používá smutné emotikony a referuje o tom, že se cítí velmi špatně, sám a vyčerpaný. Sám nedokáže popsat, co je přesně příčinou jeho pocitů, nebo určit, kdy přesně začaly. Vlastně má dojem, že si vždy připadal jiný, zdálo se mu, že neumí úplně komunikovat s vrstevníky, nerozuměl všem jejich žertům a podobně. S přechodem na střední školu se pocity prohloubily, teď se mu zdá, že je v ročníku naprosto nepovšimnut. Spolužáci a spolužačky tráví hodně času dohromady, pořádají výlety, chodí na koncerty, začínají vytvářet stabilnější páry. On nikdy neměl ani kamarádku, se kterou by se bavil o samotě. Ze školy chodí rovnou domů, bydlí s babičkou, která ho vychovala po smrti rodičů. Má jí rád, chce se jí věnovat, aby jí vynahrail péči, kterou mu dala. Někdy ho napadne, že po její smrti bude úplně sám, ale nechce raději na takové věci myslet. Často se věnuje práci na zahradě, kolem domu a cvičí svého psa. Zajímá ho fotografování, snímky sám vyvolává a upravuje. Pracovník chatu pojmenovává fotografování a výcvik psa jako činnosti, které mohou vyvolávat radost, a ověřuje, zda je tak vnímá i klient. Ten souhlasí a o fotografování se rozepíše více, takže je vidět, že je do něj zapálený a rozumí mu. Mění se styl i rychlost psaní klienta. Pracovník chatu ověřuje svou hypotézu, že klient má lepší náladu, cítí se méně sám, když může psát o něčem, co je zajímavé a dělá to dobře. Chlapec souhlasí a přidává veselé emotikon. Pracovník chatu nabízí možnost o těchto koníčkách psát či povídat s dalšími lidmi, kteří se jim věnují. Klient si není jist, zda by byl úspěšný v komunikaci s někým cizím, ale uznává, že pracovníky chatu také nezná a povídání zvládl. Rozhoduje se vyhledat nejprve internetové fórum, kde by o fotkách psal, a zkusit, jaká to bude zkušenost. Při loučení zmiňuje, že je vlastně na jednom dlouhá léta přihlášen, ale pročítá jen inzeráty. Je teď zvědavý, jak se mu bude dařit diskutovat a zda získá nějaké ohlasy na své fotografie.

Důležitou součástí adolescentního vývoje a formování identity je také **potvrzování vlastních kompetencí, hledání sebeuplatnění a sebe prezentace** (Vágnerová, 2005). Pro naplnění těchto potřeb nabízí virtuální svět prostor tzv. blogů, tedy jakýchsi zápisníků, které je možné vést online a přístupné dalším uživatelům. Fenoménu blogování se v roce 2007 věnovala rozsáhlá japonská studie A. Miury a K. Yamashity. Podle jejich závěrů je pro autory blogů důležitá zejména možnost **komunikovat se svými čtenáři**

a navazovat tak nové blízké vztahy. Blog se může stát prostředkem **společenského uznání** a naplněním potřeby akceptace autora ze strany publika, potvrzením jeho kompetencí a schopností. V motivaci pro další psaní hraje důležitou roli typ zpětné vazby čtenářů, tedy to, zda jde o ohlasy pozitivní nebo negativní. Miura a Yamashita nicméně upozorňují i na fakt, že nepřijemná či odmítavá zpětná vazba může pro autora znamenat výraznou frustraci.

E. Lusková, L. Blinka a D. Šmahel publikovali v roce 2008 výzkum zaměřený na české blogery ve věku 13–17 let, což v námi používaném dělení odpovídá periodě pozdní adolescence. Z jejich závěrů vyplývá, že většinou motivací blogujících adolescentů je snaha **upoutat pozornost ostatních**, upozornit na sebe. Návštěvnost blogu, tedy množství přístupů a reakcí, je vnímána jako projev sociální akceptace a zvyšuje prestiž autora. Tím se stává důležitou pro sebevědomí, sebehodnocení a sebeobraz dospívajícího.

Ačkoli blogeri této věkové kategorie prezentují na stránkách zejména své zájmy, snaží se zároveň obsah svých stránek přizpůsobit vkusu, který předpokládají u čtenářů. Míra návštěvnosti vlastního blogu, kterou autor považuje za znak úspěchu, je ryze individuální a subjektivní. Jisté nicméně je, že **posiluje pozitivní sebeobranu a sebehodnocení**. Všichni respondenti studie se také vyjádřili, že zpětnou vazbu ve formě komentářů považují za velmi důležitou a aktivně se o ni zajímají. Blog se tak stává platformou pro testování vlastních postojů, názorů a hodnot. Podle účastníků tohoto výzkumu je dokonce vítána i negativní zpětná vazba, pokud nemá vulgární a agresivní charakter. Čtenářská obec tvořená vrstevníky tak vlastně nese rysy referenční skupiny, jejíž vyjádření mají pro autora korektivní význam.

Z hlediska navazování vztahů a komunikace je zajímavý také fenomén „sprátelených blogů“, které mají formu odkazů umístěných na vlastním blogu. Autoři, kteří se vytváření blogů věnují již déle, poukazují na to, že déletrvajícím „přátelstvím blogů“ se často mění v přátelský a osobní vztah jejich autorů. Kontakt se čtenáři, kteří mají podobný věk, zájmy či názory, zároveň uspokojuje autorovu **potřebu někam patřit, náležet, být členem skupiny**. V některých případech v návaznosti na blogy vznikají virtuální komunity uživatelů, které spojuje společný zájem. Virtuální komunity jsou schopny poskytovat **sociální podporu dospívajícím**, kteří ji v reálném světě postrádají. Často se jedná o komunity fanoušků konkrétního umělce či uměleckého stylu. Výraznými se nicméně stávají i komunity sdružené kolem tzv. pro-ana blogů, tedy stránek zaměřených na hubnutí. Problematické na funkci pro-ana komunit je, že podporují obraz hubnutí jako svébytného životního stylu a mohou tak komplikovat či znemožňovat vyhledání odborné pomoci postiženým jedincem.

V neposlední řadě Lusková, Blinka a Šmahel (2008) poukazují na fakt, že obsah blogů se může stát cenným materiálem pro výzkum zaměřený na poznání života a životního stylu současných dospívajících. Tento výzkum tedy upozorňuje na to, že blogování jako jedna z častých aktivit virtuálního světa může poskytovat prostor pro řadu vývojových úkolů a uspokojení potřeb, které provázejí období dospívání.

## ZÁVĚR

Záměrem tohoto textu bylo představit internet v jiném světle, než tomu obvykle v tisku bývá. Tedy nikoli jako potenciální zdroj rizik, ohrožení a zkázy, ale naopak jako součást moderního světa, která může být užitečná a prospěšná více, než si myslíme.

V předcházejícím textu byl v kontextu vývoje dítěte od prenatálního období až do dospělosti naznačen potenciální vliv virtuálního světa a jeho možnosti na zdárný a zdravý rozvoj osobnosti. Zmíněny byly konkrétní aktivity, kterým se dospívající ve virtuálním prostoru věnují, a pojmenován jejich pozitivní vliv na rozvoj osobnosti, naplnění vývojových potřeb a splnění růstových úkolů v dané oblasti.

Závěrem si lze jen přát, aby se dospívajícím i těm, kteří o ně pečují, dařilo využívat všechny pozitivní a užitečné nástroje, které internet a virtuální prostředí nabízí.

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

- Demner, D. (2001). Children on the Internet. In *Universal Usability In Practice*. [online]. [cit. 2012–08–17]. Dostupné z <http://otal.umd.edu/uupractice/children/>
- Drapela, V. J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Lusková, E., Blinka, L., & Šmahel, D. (2008). Blog jako cesta k porozumění dospívajícím. In *E-psychologie*. [online]. 2 (3). [cit. 2012–02–26]. Dostupné z: <http://e-psychologie.eu/pdf/luskovaetal.pdf>
- Miura, A., & Yamashita, K. (2007). Psychological and Social Influences on Blog Writing: An Online Survey of Blog Authors in Japan. *Journal of Computer-Mediated Communication*. [online]. 12 (4), article 15. [cit. 2012–02–26]. Dostupné z: <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/miura.html>
- Pouthas, V., & Jouen, F. (2000). *Psychologie novorozence, chování nejmenšího dítěte a jeho prožívání*. Praha: Grada.
- Řičan, P. (1989). *Cesta životem*. Praha: Panorama.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Suchá, D. (2011). *Internet, chat a diskusní fóra jako nová forma sdělování zkušeností v těhotenství*. [online]. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Nepublikovaná bakalářská práce. Dostupné z: <http://theses.cz/id/155poe/?lang=sk;furl=%2Fid%2F155poe%2F%20a%20https://portal.zcu.cz/wps/portal/prohlizeni>
- Suler, J. (2005). Adolescents in Cyberspace. *The Psychology of Cyberspace*. [online]. [cit. 2012–02–15]. Dostupné z: <http://users.rider.edu/~suler/psyber/adoles.html>
- Šmahel, D. (2003). Souvislosti reálné a virtuální identity dospívajících. [online]. [cit. 2012–02–21]. Dostupné z: [http://fss.muni.cz/~smahel/seminar2003/vrid\\_smahel.pdf](http://fss.muni.cz/~smahel/seminar2003/vrid_smahel.pdf)
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie, Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Verny, T., & Kelly, J. (1993). *Tajomný život dětí před narozením*. Bratislava: SPN.







# kybergrooming a kyberstalking

**PhDr. Lenka Veličková Hulanová**



## ÚVOD

**Internet** je dnes vstupní branou do obrovského virtuálního světa plného informací, jejichž **použití je prakticky neomezené**. Z psychologického hlediska se stal internet prostředkem interpersonální komunikace, který může významně ovlivňovat lidské rozhodování, chování, postoje a emoce. **Kyberprostor** je prostor, který se nám otevírá ve chvíli, kdy pomocí internetových sítí vstupujeme do online prostředí.

**World Wide Web** (volně přeloženo jako celosvětová pavučina či www nebo jen web) je zdrojem zpráv, faktů a čísel, komunikačním nástrojem, který umožňuje propojení milionů jednotlivců z celého světa, navazování přátelství, obchodování, vzdělávání, zábavu a mnoho dalšího.

Dnešním dětem nabízí internet spousty možností od přístupu ke vzdělávacím materiálům, přes navazování online přátelství, hledání koníčků až po hry a další online zábavu. Děti z těchto výhod dokážou velmi často profitovat zcela jinak než jejich rodiče. **Internetová generace dětí je tady**. V mnohých případech děti svými znalostmi a dovednostmi v této oblasti předčí nejen své rodiče, ale i učitele. **Stává se tak, že dospělí nemají přehled o tom, co přesně děti na internetu dělají a kolik času tu tráví**.

**Snadný přístup k informacím** je také **kořenem obav rodičů a dalších osob**, které o děti pečují. Je to hlavně z důvodu **vystavování dětí nevhodným materiálům a zkušenostem prostřednictvím internetu**.

**Globální povaha internetu a snadnost vyrábění a distribuování nelegálních materiálů** mezi různými servery a uživateli internetu způsobuje celosvětově **obrovský problém**. Zvláště alarmující je **online dětská pornografie, získávání osobních informací, fotografií a videí dětí, online násilí různého druhu, pobízení k nebezpečnému a nevhodnému chování dětí, a také kyberšikana**. K problémům mezinárodních rozměrů dnes patří právě **dětská online pornografie a kybergrooming**, kterému se budeme dále více věnovat.

Sdílení souborů, osobní a komerční webové stránky velice usnadňují výrobu a distribuci materiálů zneužívajících děti různého věku. Jsou známy případy, kdy si uživatelé internetu mohou objednat dokonce živou „**online show**“, při níž dochází k **zneužívání skutečného dítěte**. Internetové obchodování se sexem, během kterého jsou dětem nabízeny peníze či věcné dárky za sexuální služby, jsou nyní na vzestupu (Veličková, 2009).

Tento článek se zaměřuje na problematiku kybergroomingu a kyberstalkingu, tedy na patologické jevy, s nimiž se děti na internetu často setkávají a kterým se často nejsou schopny adekvátně bránit. Popisuje nebezpečí, jimž mohou být dětští uživatelé internetu vystaveni, dynamiku těchto jevů a také osobností rysy možných pachatelů či obětí. V závěrečné části nabízí text také soubor pravidel pro bezpečné užívání internetu.

## NEBEZPEČÍ ONLINE

**Internet je elektronické médium, kterým snadno proudí informace různými cestami a kanály**. Komunikace může probíhat prostřednictvím **webových stránek, e-mailů, chatovacích místností, diskusních fór, sociálních sítí, prostřednictvím rychlých zpráv, jako**

je např. **ICQ** či **Skype**. Všechny tyto nástroje online komunikace jsou pro mnohé uživatele velice užitečné, na druhou stranu **mohou být kdykoli velmi snadno zneužity**. Děti jsou velmi často **důvěřivé a pošetilé** ve vztazích s druhými lidmi. Zároveň potřebují **pozornost a náklonnost**. Tato kombinace je činí **snadným cílem** při lákání k nelegálním aktivitám a k tomu, aby se samy staly oběťmi trestných činů.

**PŘÍBĚH (Z CHATU LINKY BEZPEČÍ):** Na chat Linky bezpečí přišla dívka, která si již přes dva roky píše na chatu s jinou dívkou, se kterou si i vyměnily několik erotických až pornografických fotografií. Ukázalo se, že za dívku se vydával nějaký muž, který ji nyní vydírá a vyhrožuje jí, že pokud se s ním nesejde a nebude s ním mít pohlavní styk, tak její fotky zveřejní. Dívka má strach z reakce svého přítele, rodiny, přátel a ostatních lidí ve škole. Neví, co má dělat.

Na **Lince bezpečí** – telefonické krizové pomoci a **Chatu Linky bezpečí** bylo od roku **2007** přijato **721** kontaktů týkajících se **internetu**. **Počet kontaktů**, ve kterých děti řeší problémy související s **internetem**, každým rokem **vzrůstá**. Od roku **2007** do roku **2011** vzrostl počet kontaktů o neuvěřitelných **840 %**, což jen svědčí o tom, jak moc je internet spojen se životem dnešních dětí. Jednotlivý nárůst počtu kontaktů si můžete prohlédnout v následujícím grafu č. 1. Děti se v online prostředí mohou setkat např. s **kyberšikanou**, **kybergroomingem**, **kyberstalkingem**, s **online dětskou pornografií** nebo s **nástrahami a nebezpečnými sociálními sítěmi**. V dalším grafu č. 2 si můžete prohlédnout témata spojená s internetem, která probírají děti kontaktující **Linku bezpečí**.

Velmi **alarmující** jsou čísla kontaktů, kdy děti řeší, že jsou cizí osobou v **on-line prostředí lákány na schůzku**. Jejich seznámení na internetu začíná naprosto nevině. Nudí se, jdou do chatovací místnosti, chtějí si povídat, zapojí se do diskuse. Brouzdají na stránkách sociálních sítí, jako je např. Facebook a přidávají si do svého seznamu přátel další lidi. V mnohých případech tyto aktivity splní svůj účel. Dítě se baví, získává nová kamarádství, je spokojené. **Ne vždy však brouzdání v kyberprostoru pro dítě skončí šťastně.**

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Volá dívka, která má svůj profil na stránce Libimseti.cz. Zřídila si jej, protože se ráda seznamuje s novými lidmi, ráda se baví. Vše bylo v pořádku až do minulého týdne. Začal ji obtěžovat chlap, píše, že je mu dvacet pět let. Neustále ji láká na schůzky, nedbá jejího odmítání, bombarduje ji vzkazy a vybízí ji k sexuálním hrátkám. Chce s ní jít do kina, potom by si mohli užít v jeho postýlce. Dívka už je z toho naštvaná a vyděšená zároveň. Neví, co dělat.

Ža **šikanu** můžeme označit **jakékoli chování**, jehož záměrem je **opakovaně ubližovat, ohrožovat nebo zastrášovat jiného člověka, případně skupinu lidí**. Zahrnuje jak fyzický útok v podobě bití, poškozování věcí, tak i útok slovní ve formě vydírání, nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování (Saferinternet.cz, 2009).

**Kyberšikana je specifický druh šikany**, který za účelem **ubližení či zesměšnění jiné osoby využívá internet, mobilní telefony a další nástroje moderních komunikačních technologií**. Kyberšikana se vyznačuje různými způsoby obtěžování obětí. Může

jít o zaslání výhrůžných a krutých e-mailů či SMS zpráv, bombardování výhrůžnými telefonáty nebo obtěžování prostřednictvím chatu. Dále ke kyberšikaně patří vytváření webových stránek, které různými způsoby (verbálně, graficky, zvukově) obětí uráží a zesměšňují. Spadá sem také online posílání obrázků, fotografií a video nahrávek, kde je obětí zesměšňována a karikována, lidem z jejího okolí, či umísťování pornografických fotografií s tváří obětí na internetu. Jsou také známy případy, kdy agresori získají hesla a identifikační údaje obětí a pod jejím jménem zasílají ostatním na internetu vulgární a obtěžující zprávy, fotografie nebo videa (Kowalsky et al, 2008).

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolává dívka s tím, že se jí někdo naboural do jejího účtu na sociální síti Facebook. Začal jejím jménem psát otřesné věci přátelům, které tam měla, a také dalším lidem, které vůbec nezná. Dívka je plná vzteku na toho, kdo to udělal. Vadí jí, co jejím jménem píše. Bojí se, co si o ní pak budou všichni myslet. Chce vypátrat, kdo to je. Spolužačka, která nemá volající dívku ráda, řekla třídní učitelce ve škole, že dívka píše hrozné věci svým spolužákům. Učitelka o tom informovala její matku. Dívce hrozí zhoršená známka z chování. Dívka se potřebuje hlavně poradit, jak to vše zastavit. Je hodně rozrušená.

**Dětská oběť kyberšikan** může také obdržet zprávy se sexuální tematikou nebo s výhrůžkami. V takových případech se podle celosvětové organizace StopCyberbullying.org, která se zabývá internetovou bezpečností, nejedná o sexuální obtěžování či stalking (pronásledování). StopCyberbullying.org definuje kyberšikanu jako situaci, kdy dítě nebo dospívající opakovaně trápí, hrozí, pronásleduje, ponižuje, zesměšňuje nebo se jinak zaměřuje na další dítě nebo dospívajícího pomocí textových zpráv, e-mailů, IM (Instant Messaging – rychlé zprávy jako je např. ICQ) nebo pomocí jakéhokoliv jiného typu moderních komunikačních technologií (Kowalsky et al, 2008). Jak můžeme z této definice vidět, ve světě, převážně tedy v USA, kyberšikanu provádějí děti a mladiství dalším dětem a mladistvým. Pokud podobnou činnost páchá dospělý nebo je obětí dospělý člověk, řadí se již do jiných kategorií obtěžování, jako jsou např. stalking či kyberstalking nebo sexuální obtěžování. V České republice takovéto rozdělení podle věku pachatele a obětí neexistuje, i když je velmi logické a příhodné a mohlo by vnést světlo i jakýsi pořádek při určování typu obtěžování v kyberprostoru i u nás (Hulanová, 2012a). V mnoha zdrojích se za úplně první oběť kyberšikan uvádí třináctiletý americký chlapec **Ryan Patrick Halligan**.

*Ryan Patrick Halligan (18. 12. 1989–7. 10. 2003) byl americký žák z Essex Junction ve Vermontu, který spáchal sebevraždu ve věku 13 let poté, co byl šikanován svými spolužáky v reálném životě a stal se také obětí kyberšikan. Ryanovi byly opakovaně posílány SMS zprávy od jeho spolužáků ze školy, ve kterých ho obviňovali, že je gay, neustále se mu vysmívali, uráželi ho a vyhrožovali mu. (Suicide of Ryan Halligan, 2007)*

Často nemusí děti a mladí lidé za těmito výše popsanými projevy vidět právě šikanu. Protože nepoznají, že se o ni jedná, neví, jak se s ní vypořádat. Cítí se osaměle a mají

pocit, že lidé kolem nich nemůžou pochopit, co se jim děje. **Naším úkolem je děti vyslechnout, nasměrovat je na pomoc a zaměřit se jak na prevenci, tak i na to, aby se oběti kyberšikany naučily tyto problémy řešit.** Je velmi důležité věnovat se této problematice, protože **oběti kyberšikany neustále přibývá.** Např. podle studie provedené v roce 2009 v České republice se 45 % dětí stalo, že na ně byl někdo na chatu nebo někde jinde na internetu sprostý a agresivní; 9 % se již někdy bálo jít na internet, aby se tam nesetkalo s člověkem, který je již dříve na internetu obtěžoval. 27 % dětí již někdy dostalo e-mail, zprávu na ICQ nebo někde jinde na internetu, ze které byli nešťastní, protože obsahovala informace o jejich osobě, které se jim nelíbily. Z 22 % respondentů si někdo někdy na chatu nebo někde jinde na internetu dělal legraci, která pro ně byla hodně nepřijemná. Celých 11 % se někdy bálo jít na internet, aby se tam nedovědělo informace o sobě, které by se jim nelíbily, a 21 % se stalo, že někdo na internet umístil fotky, video nebo informace o jejich osobě, které se jim nelíbily, a nechtěli, aby je někdo viděl (Veličková, 2009).

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Volá rozrušený chlapec, kterého na Facebooku oslovila nějaká holka, říkala, že je jí čtrnáct let. Psali si, docela si rozuměli, najednou dívku napadlo, že by chtěla vidět chlapce nahého. Prosila ho, aby jí poslal své nahé fotografie, že mu potom také svoje pošle. Nejprve nechtěl, ale pak se nechal přemluvit a několik obnažených fotografií dívky poslal (na některých z nich byl vyfocen i s obličejem). Ona mu nic neposlala a chce další. Odmítl to, načež mu dívka začala vyhrožovat, že fotky zveřejní, pošle jeho kamarádům, které si postupně přidává do svých přátel, a také jeho mámě. Kluk se toho hrozně bojí. Stydí se, je mu do breku. Neví, co se může stát, co může třeba od mámy čekat, má hrozný strach.

**Dětskou pornografií** lze definovat jako jakékoli vizuální zobrazení sexuálně explicitního chování dětí a mladistvých do 18 let (Save the Children, 2003). Jiří Dunovský definuje pojem dětské pornografie jako: „...jakékoli zpodobnění dítěte účastníčného se skutečné nebo předstírané explicitní sexuální aktivity, ať už je toto zpodobnění provedeno jakýmkoli způsobem, a rovněž tak jakékoli zpodobnění sexuálních orgánů dítěte určené primárně k sexuálnímu účelům.“ (Dunovský in Weiss, 2005, s. 142). Dětská pornografie existovala dávno před vznikem a vývojem počítačů a internetu, přesto se právě dnes stává internet hlavním médiem pro šíření těchto materiálů. **Internet je dokonalým pomocníkem pro konzumenty, šířitele i výrobce dětské pornografie.** Slouží jako prostředek komunikace mezi těmito uživateli a působí jako prostředník v kontaktu s potenciální obětí.

## KYBERGROOMING

V chatovacích místnostech se mohou mezi sebou seznamovat lidé z celého světa. Na online sociálních sítích je možné si prohlížet profily milionů uživatelů různého věku. Potenciální **pachatelé trestné činnosti mají na internetu ohromné možnosti ve výběru svých obětí, které přesně odpovídají jejich potřebám.**

Původ pojmenování kybergrooming pochází z anglického **grooming** nebo také **allogrooming**, což ve zvířecím světě označuje proces starání se či pečování jednoho člena skupiny o tělo a vzhled druhého člena. Toto chování slouží k udržování nebo posílení dobrých vzájemných vztahů, nebo také k usmiřování. Dobrý příklad groomingu můžeme vidět třeba u šimpanzí tlupy. V lidském světě je slovo **grooming** synonymem milostného poměru, důvěry, rodičovské lásky a péče (Social grooming, 2011).

**Kybergrooming** je proces probíhající online, při kterém se pachatel snaží **získat důvěru dítěte** a postupně je přimět, aby se s ním účastnilo různých **sexuálních aktivit**. Pachatel může dítě zmanipulovat tak, aby se prostřednictvím web kamery dívalo na groomerovo sexuální uspokojování či se ho také účastnilo. Groomer dítě často připravuje na **společné setkání v reálném životě**, které většinou vyústí v **sexuální zneužití dítěte**. **Kybergrooming je proces předcházející spáchání závažných trestných činů, jako jsou znásilnění, distribuce dětské pornografie nebo dokonce vraždy dítěte.**

V mnohých případech si děti a mladí lidé myslí, že potkali v online prostředí někoho speciálního, někoho, kdo jim rozumí a má o ně skutečný zájem. Myslí si, že mluví s člověkem, který je buď stejně starý, nebo jen o něco starší. Ve skutečnosti to bývá dospělý člověk, jenž má jasný záměr: **dítě k sobě citově připoutat a pak je zneužít.**

## PROCES KYBERGROOMINGU

*Vrátný Pavel Hovorka přes služební internet vyhledával mladistvé chlapce ze sociálně slabšího prostředí, zjišťoval jejich zájmy a sliboval jim peníze nebo splnění přání za jejich nahé fotografie. Jejich vlastními fotografiemi a prozrazením jejich sexuálního zaměření chlapce vydíral a nutil k orálnímu či análnímu sexu. Svou první oběť získal tak, že ji v červenci roku 2005 namluvil, že vyhrála soutěž „Dítě VIP“. Odměnou byl pobyt v Praze v jeho vrátnici, kde chlapce, původem z dětského domova, znásilnil. Hovorka využíval k seznamování internetový server. Nejdříve chatoval, pak telefonoval, a nakonec pozval oběti k sobě do práce. Soud uznal Hovorku vinným celkem ze sedmi případů pohlavního zneužívání a třinácti případů vydírání. Navíc také z ohrožování výchovy mládeže a ze svádění k pohlavnímu styku. Hovorka byl odsouzen na 8 let vězení. (Kopecký, 2008a)*

Je nutné si uvědomit, že průměrný groomer **potřebuje méně než 8 minut** k tomu, aby navázal online komunikaci s dítětem a začal s ním probírat sexuální témata. Mnoho groomerů využívá taktiku „**Udeř a unikni**“, kdy jejich cílem není získat hned naprostou kontrolu nad svou obětí, ale zjistit u ní během chvíle své možnosti a v případě nebezpečí odhalení pravých zájmů ihned uniknout (Recognising grooming, 2006).

## PROCES MANIPULACE DÍTĚTEM NA INTERNETU OBVYKLE PROCHÁZÍ NĚKOLIKA STÁDIÍ. SERVER RECOGNISING GROOMING UVÁDÍ TYTO NÁSLEDUJÍCÍ ETAPY:

### 1. Navázání přátelství

„čau... chtěl bych si pokecat...“

V této fázi se groomer snaží **seznámit se se svou obětí a blíže ji poznat**. Toto poznávání může trvat individuálně dlouhou dobu.

## 2. Vytváření vztahu

*„super pokec :)) ...pojd' si šeptat ;)“* („šeptání“ je způsob soukromé konverzace mezi dvěma účastníky chatu v chatovací místnosti, pozn. red.)

Fáze vytváření vztahu je pokračováním a rozšiřováním navázaného přátelství. Groomer se dítě snaží zaujmout různými tématy, například probíráním jeho školy, rodinného života, oblíbené hudby a obecně věcí, které by jej mohly upoutat. Tento druh rozhovoru pomáhá vytvořit iluzi, že groomer je pro dítě novým nejlepším přítelem. Během této fáze se groomer k dítěti snaží co nejvíce přiblížit a chová se k němu stále intimněji. **Vytváří láskyplný vztah a připravuje dítě na další činnosti**, např. *„...možná bychom se mohli setkat a já ti ukážu, jak moc tě miluju...“* nebo *„...možná bys mi mohl/a poslat nějakou svoji fotku...nahou?;))“*.

## 3. Posuzování rizik

*„...kdo další používá tvůj počítač?“*

Posuzování rizik je fáze, ve které se groomer ptá dítěte například na umístění jeho počítače, kdo počítač používá apod. Těmito otázkami se groomer snaží **odhadnout pravděpodobnost, že jeho činnost odhalí např. rodiče dítěte**. Nicméně, někteří groomerři mohou mít pocit nedostiznosti, a proto nepotřebují výše uvedené otázky pokládat (Recognising grooming, 2006).

Kopecký (2008b) shrnuje předchozí fáze do následujících:

Vzbuzení důvěry a snaha izolovat oběť – groomer se snaží vzbudit důvěru u vybrané oběti. To probíhá např. tak, že se staví v online komunikaci do pozice osoby, která oběti rozumí, která jí chápe, která má pokud možno stejné problémy a pomůže je dítěti vyřešit. Groomer se snaží získat ve vztahu k oběti pozici dobrého kamaráda. Řeší s dětmi citlivá témata, jako např. manželské problémy rodičů, sexuální život dospělých apod. Útočníci také často mladistvým uživatelům internetu ukazují pornografické materiály, které zasílají prostřednictvím chatu, e-mailu či přímo běžnou poštou. Groomer oběť izoluje od okolí, rodičů nebo kamarádů, např. *„...rodiče ti nerozumí, já ano, mně se můžeš svěřit se svými problémy...“*; *„...neříkej o tom ostatním dětem, žártily by...“*; *„...neříkej o tom mamince, kdybys jí to řekl/a, nenáviděla by tě...“*. Často v této etapě groomer získá e-mail dítěte, jeho telefonní číslo na mobil nebo jeho adresu bydliště či školy, kterou navštěvuje.

**Podplácení dárky či různými službami, budování kamarádského vztahu** – získaný vztah groomer posiluje různými dárky (peníze, mobilní telefon, drahé hračky a oblečení) či službami (návštěva kina). Tyto dárky dává dítěti bez konkrétní příčiny, jednoduše dítě podplácí (Kopecký, 2008b).

## 4. Další etapou je již rozvinutý **exkluzivní vztah**

*„...rozumím, čím procházíš...můžeš se mnou mluvit o čemkoliv...“*

*„...nikdo jiný nemůže našemu vztahu rozumět...“*

*„...ty o našem vztahu rozhoduješ...“*

*„...je to naše tajemství...“*



Intenzita vztahu mezi groomerem a dítětem se stupňuje. Groomer v dítěti posiluje dojem, že samo může jejich vztah ovlivňovat či ho mít pod kontrolou. Vytváří se mezi nimi silný pocit vzájemnosti a respektu, který je posílen tím, že vše musí zůstat jen mezi nimi, protože je to tajemství. Groomer se v této fázi často ptá, jak moc mu dítě důvěřuje. Snaží se jeho důvěru upevňovat, aby ho připravil na intimnější témata.

Kopecký (2008b) tuto fázi shrnuje takto:

**Vyvolání emoční závislosti oběti na osobě útočnicka** – groomer zná nejtajnější tajemství dítěte. Dítě netuší, jak mocnou zbraň útočnickovi poskytl. Děti pak často lžou rodičům o tom, jak a s kým tráví svůj volný čas, nesvěřují se jim se svými problémy, důvěřují pouze groomerovi, který se pro ně stává důvěrníkem a skvělým přítelem (Kopecký, 2008b). O svém vztahu ke groomerovi můžou opět mluvit jen s groomerem, což je ještě více izoluje od jejich okolí. Závislost na něm roste a pro dítě se tak uzavírá kruh, ze kterého je těžké vystoupit.

### 5. Sexuální vztah

„...už jsi se někdy líbal/a?“

„... už jsi na sebe šahal/a tam dole?“

„...víš, co bych s tebou udělal/a, kdybych tam teď byl/a s tebou?“

**Sexuální vztah je přirozeným pokračováním již vytvořeného hlubokého důvěrného vztahu** mezi groomerem a dítětem. Intenzita vztahu a probíhající konverzace může být pro dítě matoucí a dává mu jen málo příležitostí, aby zjistilo, co se skutečně děje. V této fázi zapojuje groomer dítě do tzv. kybersexu. **Kybersex** je online komunikace za účelem sexuálního vzrušení. Zahrnuje konverzaci sexuálního charakteru, zasílání vlastních i cizích pornografických materiálů, sexuální sebeuspokojování před webkamerou a sledování tohoto uspokojování.

### 6. Osobní setkání

„...musím tě vidět, nemůžu bez tebe být!“

V této fázi si groomer vyžádá osobní setkání s dítětem. **Domluví se na místě setkání a ujistí se, že dítě o jejich schůzce nikomu neřekne.** Vybírá si klidná místa bez dalších svědků, ale nabízí dítěti i procházku v parku, návštěvu kina, diskotéky nebo klubu, případně přímo návštěvu bytu groomera. Častý následek osobního setkání je **sexuální zneužití dítěte** (Recognising grooming, 2006).

## CHOVÁNÍ KYBERGROOMERA

Někdy se může pachatel vydávat za někoho, kdo potřebuje pomoc nebo je v akutní krizi, což odpoutává pozornost dítěte od jeho podezřelého chování. Apeluje na to, aby vše, co mezi ním a dítětem proběhalo, bylo **tajemstvím**. Společná konverzace se často zabývá tématem „**pravé lásky**“, zahrnující probírání sexuálních otázek nebo požadování sexuálně explicitních fotografií či sexu před web kamerou.

Z online prostředí se groomerova péče přesouvá k rozhovorům po telefonu a k plánování osobního setkání. **Děti mohou být zmatené, když osoba, které v online prostředí bezmezně věřily, změní své chování a začne jim dělat věci, které jsou pro ně**

**nepříjemné.** Groomer se je může snažit přimět věřit věcem, které nejsou pravdivé, zlomit jejich pochybnosti a zmanipulovat je tak, aby přestaly vnímat svůj smysl pro opatrnost (Online Grooming, 2003). Systematická manipulace je velmi často špatně rozpoznatelná i pro dospělou osobu, není proto divu, že jí podlehnou děti, které jsou díky své nezkušenosti pro groomera snadnou kořistí.

Online groomerji jsou často **velmi trpěliví**, občas jim k vybudování důvěry u dítěte stačí jen pár dnů, jindy s ním komunikují měsíce, než dojde k osobnímu setkání v reálném životě. **Pachatel se snaží oběť izolovat od ostatních členů rodiny, kamarádů a dalších blízkých lidí, což zvyšuje závislost oběti na pachateli a snižuje pravděpodobnost, že se někomu svěří.**

Groomer rozhovory často končí takovým způsobem, že je pro dítě obtížné odmítnout další kontakt („...miluju tě! *Pusu na dobrou noc :-\* těším se na tebe, zítra papa*“). Vyjadřují dětem **velkou pozitivní podporu, oddanost a lásku**, čímž si zajišťují, aby pro dítě bylo velmi nepříjemné, kdyby kontakt s ním dále nepokračoval (Recognising grooming, 2006).

## OBĚTI KYBERGROOMINGU

Online či offline oběti sexuálních predátorů pocházejí z různých socioekonomických úrovní ve společnosti. Z hlediska věku a pohlaví jsou nejčastějšími oběťmi sexuálního násilí pubertální dívky mezi 13 až 17 lety. Oběťmi online sexuálního zneužívání a vykořisťování jsou nejčastěji ženy (Choo in Veličková, 2009). Negativní důsledky těchto činů, které mnohdy doprovázejí oběť až do dospělosti, jsou často velmi drastické a zničující.

**Sexuální zneužívání v dětství vede k dlouhodobým potížím**, které se projevují v oblasti duševního zdraví, vznikem různých poruch chování, a také závislostí. Může vést rovněž k následné sexuální trestné činnosti dřívější oběti. Sexuální zneužívání dítěte je silný **traumatizující zážitek** ve všech oblastech jeho psychického zdraví. Vyvolává v něm řadu trýznivých pocitů, které velmi často není schopno samo zvládnout. Následky se projevují v narušení vztahu dítěte k sobě samému. Narušeny jsou i jeho mezilidské vztahy. **Čím je zneužívané dítě mladší a čím déle jeho zneužívání trvá, tím bývají vážnější i důsledky.** Rozhodujícím faktorem při zvládnání tohoto traumatu je i podpora u ostatních členů rodiny. **Pokud tato podpora není, dítě je často zcela ztraceno.**

Ohrožen je i budoucí partnerský a sexuální život oběti. U zneužitých mužů i žen bylo v nejednom případě zjištěno urychlení sexuálního vývoje. Bývají promiskuitnější, vyskytuje se u nich častá nevěra, mají zkušenosti s komerčním sexem i homosexuálními praktikami, přestože jsou i nadále heterosexuálně orientováni. U žen se objevuje vyšší výskyt sexuálních poruch a menší spokojenost se sexuálním životem. Chlapci mohou být znejistění ve své mužské roli, v sexuální orientaci, a to i v případech, kdy pachatelkou byla žena.

U některých dětí často dochází k **uzavření se do sebe**. Nekomunikují s okolím a **nedůvěřují lidem kolem sebe**. Bývají úzkostné, samy sebe vidí velmi negativně, identifikují se s rolí oběti, **opakovaně se dostávají do situace týrání a zneužívání**, podřizují se. Vyskytují se u nich somatické potíže, poruchy příjmu potravy, závislosti, sebepoškozování nebo sebevražedné tendence (Hulanová, 2012).

**PŘÍBĚH (Z CHATU LINKY BEZPEČÍ):** Na chat Linky bezpečí přichází dívka, která řeší složité dilema. Seznámila se na chatu s chlapcem (říká, že je mu dvacet let), se kterým si po dvou měsících dopisování předali kontakt na Skype. Začali se spolu bavit prostřednictvím videokonference, při které muž masturboval. Nedávno po ní chtěl, aby se vyfotila a poslala mu svou nahou fotku (chtěl vidět její tělo). Když řekla, že to poví doma, prosil ji, ať to nedělá. Poté jí řekl, že od právníka ví, že to není trestné. Pro dívku je tento muž navíc dobrý kamarád, s nikým jiným si takhle nerozumí. Zároveň z něj má velký strach, celé noci propláče. Má obavy, že je to „učyl“.

Ponecháme-li stranou nevratné negativní vlivy na oběť, v případech, kdy dojde k jejímu sexuálnímu zneužití, či dokonce v extrémních případech k jejímu zabití, zažívá nic netušící dítě během kybergroomingu různé nepříznivé pocity. V případech, kdy dítě pokládá svůj online vztah s groomerem za velmi silné přátelství nebo lásku, cítí velký vztek a naštvaní, když zjistí jeho pravé záměry. V té době ještě nemuselo k sexuálnímu zneužití vůbec dojít. Cítí se být **zmanipulováno a podvedeno**. V ostatních případech, kdy se dítě stalo na groomerovi **citově závislé**, pociťuje **smutek ze ztráty blízkého člověka**. Je to naprosto přirozená reakce, kterou můžeme srovnat s truchlením po důležitém člověku, který se najednou v našem životě přestal vyskytovat. To, že byl celý vztah groomerem uměle vytvořen a zmanipulován, nehraje v tomto případě žádnou roli. Dítě je groomerem manipulováno k tomu, aby se cítilo zodpovědné za udržování jejich vztahu, což u něj vede ke vzniku **velkých vnitřních konfliktů**. Cítí se vinné za to, že neřeklo rodičům či jiné blízké osobě o svém online vztahu. Ve chvíli, kdy je vše špatné odhaleno, vnímá dítě kromě pocitů zneužití také **stud vůči své rodině a blízkým** za to, že bylo **podvedeno, napáleno a pronásledováno**. Stres, kterému je dítě vystaveno, když jsou mu zaslány pornografické materiály nebo když je samo nuceno provádět sexuální akty před web kamerou a hrozí mu, že groomer tyto materiály vystaví na internetu nebo pošle jeho rodině, je tak velký, že může vést k jeho **naprosté izolaci od okolí nebo dokonce k sebevraždě** (Jansen, 2010).

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolala dívka, které už přes týden píše nějaký kluk (asi osmnáctiletý) na Facebooku. Nejdříve jí psal, že ji chce poznat, ale když mu neodpovídala, začal jí vyhrožovat, že si ji najde a znásilní ji. Dívka kluka vůbec nezná, přišla jí na Facebooku od něj žádost o přátelství, tak si ho přidala do přátel. Poté, co jí začal vyhrožovat, si ho zase z přátel odebrala, ale zprávy jí chodí pořád dál. Dívka mu ani jednou neodepsala. Je jí z toho špatně, pořád na to musí myslet, ani ve škole se nesoustředí. Mluvila o tom s kamarádkou, která jí přemluvila, aby zavolala na Linku bezpečí. Nenapadá jí žádné možné řešení.

## PREVENCE KYBERGROOMINGU

Mnoho dětí považuje svá **online přátelství za velmi důležitou součást své sociální sítě**. Je důležité si uvědomit, že dítě se v online prostředí setkává nejčastěji s čistě přátelskými

vztahy, proto opakovaná varování před online agresory může brát jako bezpředmětná. Ne všichni online sexuální agresori zapadají do mediálních stereotypů o lidech zneužívajících děti. **Internet díky své anonymitě nabízí možnost změny věku i pohlaví pro jakéhokoli uživatele.** Žena, kamarád či kamarádka stejného věku dítěte může být ve skutečnosti padesátiletý muž. Je těžké předcházet sexuálnímu zneužívání dětí ve chvíli, kdy si neuvědomujeme rozmanitost lidí, kteří se takového činu mohou dopouštět. Různí muži, ale také ženy sexuálně zneužívají děti a mladistvé různými způsoby, v různých kontextech a z mnoha různých důvodů.

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí volá dívka, která si již tři měsíce píše s mužem, kterého potkala na nějaké internetové seznamce. Muž zjistil, že se dívka zajímá o modeling. Chtěl po ní, aby mu poslala své nahé fotografie, že ohodnotí její tělo, jestli má na to být modelka. Vyfotila se jen ve spodním prádle a poslala mu je. Začal ji lákat na schůzku, z toho se vždy nějak vylikla. Nakonec se jí začal ptát na sexuální věci a poté, co odmítla odpovědět, jí vyhrožoval a slovně napadal. Dostala strach a proto volá.

V povědomí široké veřejnosti, které je velmi ovlivněno médii, existuje tendence spojovat sexuální zneužívání a komerční vykořisťování dětí výhradně s **pedofilii**. Weiss uvádí, že u pedofilie jde o erotické (erotosexuální) zaměření devianta na objekty v prepubertálním věku (tedy na chlapce a dívky bez znaků dospívání). Nejčastěji se zaměřují na děti ve věku 5–12 let. **Pedofilové jsou lidé, kteří preferují fyzickou nezralost objektu,** tedy nepřítomnost sekundárních pohlavních znaků (nepřítomnost pubického ochlupení a prsů u dívek, u homosexuálních pedofilů je to preference např. nepřítomnosti ejakulace a ochlupení u chlapců) (Weiss, 2002). Přehlíží se tak fakt, že **zcela „obyčejní“ lidé, kteří nezapadají do mediálních stereotypů, se mohou dopouštět sexuálního zneužívání a komerčního vykořisťování dětí.**

Zatčení pachatelé byli v mnohých případech tzv. „nosnými sloupy“ společnosti, jako např. učitelé, právníci, policisté, prokurátoři. **Pachatelé jsou často příbuzní a známí zneužívaných dětí, znají své oběti v reálném světě a internet a další komunikační technologie jim napomáhají ke groomingu.** Studie ukazují, že v 85 až 95 % případů obět pachatele zná a je na něm závislá (Veličková, 2009).

Pokud budeme děti seznamovat se základními pravidly bezpečného používání internetu, je velká pravděpodobnost, že se nestanou online obětí.

### **PROTO JE DŮLEŽITÉ DĚTI UČIT, ŽE:**

- by **neměly sdělovat adresu** svého bydliště, telefonní číslo domů nebo adresu školy, jména, adresy, telefonní čísla rodičů a rodinných příslušníků či další osobní informace někomu, s kým se seznámily prostřednictvím internetu a nevědí o něm nic jiného, než to, co jim na internetu sám řekl; stejná pravidla platí i pro vytváření profilů na různých sociálních serverech, jako je Facebook či Lide.cz;

- **informace**, které poskytnou online např. na chatu, se stanou dostupnými pro mnoho lidí, kteří je poté mohou dále šířit a zneužívat;
- pokud se neporadí s rodiči, nebo s osobami, které se o ně starají, neměly by **nikomu po internetu posílat** své fotografie či videonahrávky;
- by neměly nikomu, ani nejlepšímu příteli, **prozrazovat heslo** nebo přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače;
- ten, kdo je na druhé straně při online komunikaci či psaní sms, nemusí být tím, za koho se vydává, v **online prostředí je velmi jednoduché měnit svou identitu**;
- by si neměly **bez vědomí rodičů** nebo osob, které se o ně starají, domlouvat **osobní schůzky** s někým, koho znají jen prostřednictvím internetu, a pokud na takovou schůzku půjdou, měly by se scházet na veřejných místech a nechodit na schůzku samy;
- by neměly **pokračovat v komunikaci na internetu**, když se jim bude zdát, že se tam probírají věci, které je přivádějí do rozpaků nebo vyděsí; měly by také vědět, že to není jejich vina, pokud k něčemu takovému na internetu dojde, a že by měly o takovém či o všech podobných nepříjemných zážitcích říct rodičům nebo někomu z dospělých, komu důvěřují;
- by neměly **odpovídat na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily** či jiné zprávy a vždy by o takových zážitcích měly říci rodičům nebo někomu z dospělých, komu důvěřují (Hulanová, 2012a).

## KYBERSTALKING

V posledních letech začala být v prostředí odborníků z oblasti psychologie, kriminologie i psychiatrie věnována pozornost novému termínu **stalking**, což je výraz, který je možno přeložit jako **pronásledování** či **slídění**. Tento výraz se však do českého jazyka nepřekládá a užívá se ve svém původním anglickém znění. Rozumí se jím chování, zahrnující opakované a vytrvalé pokusy o navázání nevyžádaného kontaktu či komunikace, jež u oběti vzbuzuje obavy nebo diskomfort. Toto chování je často provázené silným agresivním nábojem. Stalkerství je jednou z forem násilného chování, **vždy zahrnující porušování privátní sféry života oběti**. Jedna z mnohých definic hovoří o zločinu formou **využití moci a vzbuzování strachu**, který vychází z **touhy po kontrole** a který se velmi podobá znásilnění (Tůmová in Veličková, 2009).

Touha po moci, kontrole a vzbuzování strachu se často vyskytuje v motivaci pachatele trestného činu znásilnění. Jde o nesexuální motivaci (sexuální uspokojení je zde až na druhém místě), kdy pachatel vynuceným pohlavním stykem demonstruje svou sílu a dominanci nad obětí, stejně jako pronásledovatel tuto sílu a dominanci předvádí svou houževnatostí a umem zajistit a zjistit si o oběti vše potřebné k jejímu systematickému pronásledování.

U stalkingu se nejedná o nahodilý proces. **Obtěžující sledování či pronásledování je kontinuální**. Na rozdíl od jiných trestných činů, které se obvykle skládají z nedovoleného jednání, sledování, sestává stalking z řady akcí, které mohou být samy o sobě

legální. Je to např. telefonování, posílání květin či e-mailů (Baas in Benschop, 2003). **Kyberstalking je využívání internetu a jiných elektronických prostředků k pronásledování určité osoby.** Termín kyberstalking může být v kyberprostoru zaměnitelný s online obtěžováním či zneužíváním. Online obtěžování či zneužívání lze považovat za prvky kyberstalkingu. Rozdíl mezi nimi je v tom, že kyberstalking je charakterizován pronásledováním, slíděním a faktorem strachu. Jednoduše řečeno, online obtěžování či zneužívání se stane kyberstalkingem ve chvíli, kdy začne probíhat opakovaně, systematicky a vzbuzuje v oběti pocit strachu. Kyberstalker většinou nepředstavuje přímou hrozbu fyzického násilí, sleduje online aktivity své oběti, shromažďuje o ní informace a různými způsoby ji zastrašuje. **Internetová anonymita dává kyberstalkerovi obrovský prostor pro pronásledování své oběti.**

**PŘÍBĚH (Z CHATU LINKY BEZPEČÍ):** Na chat Linky bezpečí přišla dívka, že jí už celý týden chodí nechutné SMS od skrytého čísla z internetu a někdy jí i prozvání. Popisuje jí sexuální postupy, píše o ní, jak to má ráda. Ze začátku to bylo nevinné, nevadilo jí, že má o ni někdo zájem, postupně se to zhoršovalo a teď píše skoro každou hodinu. Je to pro ni hrozné. Odepsat nemůže, číslo nezná, podezření na nikoho taky nemá. Číslo by měli mít jen kamarádi. Neví komu se s tím svěřit, nechce, aby to věděla máma.

I když se kyberstalking může zdát jako relativně neškodný, může oběti způsobit obrovskou **psychickou a emocionální újmu** a často se může z kyberprostoru přesunout do reálného života oběti. Kyberstalking se stává hojně používanou taktikou třeba při projevech rasismu, nenávisti a fanatismu. **Bezplatnost, dostupnost a anonymita kyberprostoru poskytuje nejen kyberstalkingu, ale i dalším trestným činnostem, skvělé působiště.** Kyberstalker své oběti pronásleduje například prostřednictvím webových stránek, chatovacích místností, blogů, emailů nebo online sociálních sítí. Kyberstalking na internetu **je tak snadný**, jako je jednoduché vyhledat si přes Google vyhledávač něčí pravé jméno nebo emailovou adresu. Bocj (2002) nabízí následující definici: **Kyberstalking** je chování jednotlivce, skupiny nebo organizace, které využívá informační a komunikační technologie k pronásledování a obtěžování jiné osoby, skupiny či organizace. Takové chování může zahrnovat hrozby a falešná obvinění, poškození dat nebo zařízení oběti, krádež identity, odcizení dat, monitorování počítače oběti, navádění mladistvých k sexuálním praktikám a jakoukoli formu agrese. **Obtěžování je myšleno ve smyslu způsobování oběti emoční stres.**

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Volá dívka, že její bývalý přítel vložil její fotky na sociální síť Libimseti.cz. Je hodně rozrušená, pláče. Před dvěma měsíci se s přítelem rozešla, on jí dnes začal psát smsky, že dá její nahé fotky na internet. A teď je tam začal dávat, přitom jí píše zprávy, na které dívka nereaguje. Když uviděla fotky, úplně se zhroutila. Je také hodně naštvaná, nadává na něj, nejradši by ho zabila. Jako první jí napadlo, že by zavolala na policii, ale nechce se jí, protože to nechce řešit s rodiči, kteří jí přítele zakazovali. Během hovoru fotky nahlásila administrátorovi, který je má možnost stáhnout.

## PROCES KYBERSTALKINGU

Kyberstalkeři používají k získávání kontaktů svých obětí různé **promyšlené postupy** a pomocí nich si vybírají, koho napadnou a začnou pronásledovat a obtěžovat. Svě oběti si vyhledávají v chatovacích místnostech, diskusních fórech, prostřednictvím e-mailů, spamování (mnohonásobným zasláním nevyžádané pošty), obtěžováním v online rozhovoru (**Flaming** je úmyslné umístování provokujících či urážlivých vzkazů nebo informací na internet s cílem někoho vyprovokovat k hádce), případně zanecháváním nepřístojných vzkazů v návštěvních knihách, zasíláním virů apod. **Pro kyberstalkera je charakteristická vytrvalost a systematicčnost.** Často také mění svou online identitu v závislosti na typu oběti. Postavy a charaktery těchto „lovců“ poukazují skutečně na ty nejhorší typy lidí pohybující se v prostředí internetu. Přestože je jich mezi uživateli sítě menšina, může se s nimi skrytě i přímo setkat každý (Cyberstalking, 2008).

Takto by mohl vypadat rozhovor mezi kyberstalkerem a jeho obětí například na sociální síti Facebook:

### Jacko Milly

ty jseš ale kráva :DDD vytvořím ti profil s tvým jménem, fotkama, budu tě špinit mezi lidma, které znáš, pak bude následovat další... Pokud mi pošleš, kravičko, to, co chci, bát se nemusíš ;)

### Anu-Lucii

řekl ti někdo, že to je trestné?!!!!

### Jacko Milly

líbí se ti tvoje žluté stěny??? co kdyby byly červenéééé

### Anu-Lucii

nemám žluté stěny kolik ti je?

### Jacko Milly

jsi nepochopila kravičko?!!!

### Anu-Lucii

co jako?

### Jacko Milly

vidíš ten strom vpravo u tvýho okna? se jdi kouknout, máš tam dole vzkaz

### Anu-Lucii

Nemám

### Jacko Milly

Myslím, že bys měla nosit jinou barvu trička, tohle ti nesluší... 786 541 258

### Anu-Lucii

kde jsi? ...číslo mého táty? co s ním chceš dělat???? nech mě na pokoji!!!!

### Jacko Milly

no nic, jdu ti udělat ten krásný nový profil s fotečkama, za chvíli jsem zase u tebe buuuuuu

Je přirozené ptát se, co vede jedince při užívání internetu k chování, které by třeba v reálném světě nikdy neuskutečnil. Hlavním motivem bývá právě **anonymita**, kterou

kyberprostor poskytuje. Willard online **motivaci k obtěžování a pronásledování** vysvětluje následovně:

**Nikdo mě nevidí!** Když lidé používají internet, vnímají sebe sama velmi často jako neviditelné, a tím také nedosažitelné. Takovému vnímání je ještě posíleno možností zakládat si anonymní účty na různých serverech. Samozřejmě že je možné člověka online vystopovat, ale pocit anonymity je u nich často tak intenzivní, že může zcela odstranit obavy z odhalení a možného trestu.

**Nikoho nevidím!** Při používání internetu lidé nedostávají konkrétní zpětnou vazbu na své činy. Nevidí důsledky svých činů ani při online akcích, které mají někoho zranit. Nedostatek takové zpětné vazby pak vede k nedostatku empatie s případnou obětí a k chybnému chápání situace jako zcela neškodné.

**Dělají to všichni!** Vnímání sebe jako neviditelného a nedosažitelného a také nedostatek zpětné vazby mohou vést k nezodpovědným, až riskantním sociálním normám, které mohou obsahovat následující:

- „*Život online je jen hra.*“ Takovému vnímání kyberprostoru umožňuje jedinci ignorovat souvislosti mezi škodlivým reálným světem a online akcí, a vytváří tak očekávání, že kdykoli další vyskytující se online, bude také jako on jednoduše ignorovat online ublížení;
- „*Podívej, jsem hvězda!*“ Vnímání kyberprostoru jako místa, kde je možno na sebe strhnout pozornost a obdiv všech, vede k nadměrnému zveřejňování intimních informací, ale také k osobním útokům na jiné jedince, které jsou často motivovány právě přílákáním pozornosti na sebe sama;
- „*To nejsem já, to je moje online identita.*“ Takovému vnímání umožňuje jedinci popřít odpovědnost za jakýkoli čin, který provedl online, funguje jako jeho online alibi;
- „*Co se stane online, zůstane online.*“ Toto vnímání podporuje názor, že nic z toho, co se stalo online, by se nemělo z kyberprostoru vynášet do reálného světa. Kyberprostor je zde vnímán jako uzavřená kyberkomunita;
- „*Na internetu mám právo si psát nebo posílat cokoli, co chci, bez ohledu na to, jestli to způsobí nějakou škodu či újmu!*“ Toto vnímání podporuje kruté chování a bezohledné vyjadřování (Willard in Veličková, 2009).

V chatovací místnosti, kde mezi sebou většinou komunikuje více uživatelů ve stejnou dobu, může kyberstalker věřit tomu, že si **získá svým chováním věhlas mezi ostatními**. Nabádá ostatní, aby se k němu přidali. **Nikdo nechce být středem posměchu a urážek**, proto se k němu velmi často další uživatelé přidávají a začnou si na oběť také přísazovat. Kyberstalker své chování online může brát jako jakýsi druh sportu nebo kontrolního cvičení při manipulaci s druhou osobou. **Často si vybírá jednoduché cíle, které ponižuje a zvyšuje u nich pocit strachu**. Svým zastrašováním nad obětí získává větší kontrolu, což mu dává větší pocit moci (Cyberstalking, 2008).

## CHOVÁNÍ KYBERSTALKERA

Kyberstalking je daleko jednodušší a méně riskantní než stalking v běžném životě. Offline stalker musí svou oběť pronásledovat fyzicky a k tomu je samozřejmě potřeba mnoho



času. Jeho častá nepřítomnost třeba v práci může být mnoha lidem z jeho okolí nápadná. Takový způsob pronásledování zvyšuje riziko, že stalker bude někým zahlédnut nebo dopaden. **Offline stalking** může být také velmi **finančně nákladný**, stalker musí svou oběť např. pronásledovat do vzdálených lokalit. Na druhé straně kyberstalker může své pronásledování provádět z tepla domova. Získání informací o oběti může být pouze otázkou přístupu k různým databázím či zachycení soukromých e-mailů oběti. **Moderní komunikační technologie mu umožňují v jeden čas pronásledovat i více obětí najednou** (Veličková, 2009). Kyberstalker může o své oběti získávat **informace z reálného světa**, například od kamaráda, kamarádky či spolužáka. Může si své oběti vybírat také zcela **náhodně** mezi uživateli internetu, které nikdy nepotkal v reálném světě. Vybírá si ty uživatele, kteří mu připadají nějakým způsobem **zranitelní**.

**PŘÍBĚH (Z CHATU LINKY BEZPEČÍ):** Na chat Linky bezpečí přichází dívka, která řeší nepříjemnou situaci. Seznámila se nedávno na oslavě narozenin babičky s pánem jménem Tonda. Druhý den jí napsal na Skype muž jménem Tonda, myslela, že je to tento, napsala mu, kam chodí na klavír (nic víc ne, neměli tolik času). Domluvili se, že si znovu napíší, ale začala být podezřívavá a už na jeho výzvy neodepsala. Zjistila si od maminky celé jméno toho pána z oslavy a není to on, navíc dle údajů ze Skypu pochází z druhého konce republiky. Kontakt tedy úplně smazala. Venku vždy s někým chodí, přesto má obavy, aby si jí muž nenašel. Stydí se ale svěřit, když se o tom učili ve škole, přišlo jí hloupé, aby někdo takto nalezl. Nikdo tedy o tom zážitku neví. Chat je nejvíce o jejím studu a taky strachu, co by se mohlo stát.

**Motivací kyberstalkingu je často snaha o získání moci nad obětí, a to především pomocí strachu.** Zdroj kyberstalkerovy síly spočívá ve znalosti oběti a v informacích o ní. Shání je, aby jeho vyhrožování a hrozby vypadaly realističtěji a aby mohl postupně u oběti vyvolávat stále větší strach. **Schopnost vyděsit a následně kontrolovat oběť roste právě s množstvím informací, které kyberstalker o oběti získá.** Kyberstalkeréři používají telefonní čísla, adresy, ale i koníčky a záliby k tomu, aby zaútočili na soukromí svých obětí. **Zjistí si, které věci dokážou oběť rozrušit, a tuto informaci použijí k jejímu dalšímu obtěžování** (Cyberstalking, 2008).

## OBĚTI KYBERSTALKINGU

I přesto, že v podstatě každý, kdo používá mobilní telefon či jiné moderní komunikační technologie, se může stát obětí kyberstalkingu, existuje v současnosti jen malé množství výzkumů na toto téma.

## Z USKUTEČNĚNÝCH STUDIÍ VŠAK LZE VYTVOŘIT NÁSLEDUJÍCÍ CHARAKTERISTIKY OBĚTÍ KYBERSTALKINGU:

- ve většině případů se oběti kyberstalkingu stávají **ženy**, na druhou stranu výzkumy ukazují, že muži jsou online pronásledováni ženami častěji, než kdy předtím v offline prostředí;
- velmi ohroženou skupinou jsou **lidé, kteří jsou na internetu noví**;
- z hlediska rodinného stavu je velká část obětí **většinou svobodná**;
- ve většině případů začne obtěžování **prostřednictvím e-mailu**, na dalším místě jsou virtuální nástěnky pro vzkazy na sociálních sítích, následuje instant messaging IM, chat a různé webové stránky; další metody obtěžování zahrnují herní weby, knihy hostů, viry a blogy;
- téměř **polovina** obětí **nezná totožnost kyberstalkera**, pokud je kyberstalker obětí znám, ve většině případů jde o **bývalou důvěrnou známost oběti**, na dalším místě je online známý, kolega, kamarád, bývalá online známost, spolužák, příbuzný;
- u většiny případů dochází **ke stupňování obtěžování** a s velkou pravděpodobností se může obtěžování **přesunout i offline**;
- nezletilé děti jsou ohroženy kyberstalkingem ze strany jejich vrstevníků, v takovýchto případech mluvíme o kyberšikaně (děti, které jsou na internetu pronásledovány lovci pornografie, nejsou považovány za oběti kyberstalkingu, ale spíše za oběti sexuálního zneužívání a online dětské pornografie) (Veličková, 2009).

**Pronásledování může být pro oběť děsivou zkušeností, která je často velmi traumatizující.** Ke společným emocionálním následkům patří deprese, úzkost, ztráta sebeúcty, stud, beznaděj a pocit zranitelnosti, které mohou přetrvávat dlouho po skončení pronásledování. Mnoho obětí se cítí být **neustále ve střehu**, jsou **velmi zranitelné**, cítí, že svět kolem sebe nemají pod kontrolou, žijí v **neustálém stresu a úzkosti**.

Pronásledování může spotřebovávat všechnu jejich energii. Může u nich docházet ke **ztrátě důvěry, dlouhodobé emocionální úzkosti a značnému narušení každodenního života**. Emoční reakce se může lišit v závislosti na závažnosti kyberstalkingu. Některé oběti mohou pociťovat silné naštvání a nenávisť vůči kyberstalkerovi, v jiných extrémních případech může být oběť k smrti vyděšena.

Je nutné si uvědomit, že kyberstalking je pronásledování, které neproběhlo jen jednou, ale **je systematické a trvá někdy i několik let**. Je to pronásledování vytrvalé a nepředvídatelné, odtud pramení i následky, kterými oběť trpí. Ztráta důvěry oběti má ničivý dopad na mezilidské vztahy a nejbližší okolí oběti. Objevují se pocity naprosté opuštěnosti a bezradnosti, které mohou být ještě posíleny neefektivností vyšetřovací mašinérie, jež může kolem pronásledování vypuknout. Tato neefektivnost může vycházet z nedostatečné znalosti problematiky pronásledování i pocitů a postojů oběti. Oběti se výrazně naruší její dosavadní životní styl, velmi často přeruší veškeré své dosavadní společenské aktivity, vyhýbá se práci, škole, hledá si prostředky, jak zvýšit svou bezpečnost a často také mění svůj fyzický vzhled.

Oběti se může **zhoršit i duševní stav**, kdy se u ní mohou objevit diagnózy jako posttraumatická stresová porucha, deprese a různé úzkostné poruchy. Objevují se poruchy spánku,

nadměrná bdělost, ale také sebevražedné myšlenky či pokusy. Může dojít k abúzu alkoholu, drog či k nadměrnému kouření cigaret. Oběti mohou pociťovat nevolnost, únavu, může se jim nadměrně zvýšit krevní tlak, objeví se astma, lupénka (Velíčková, 2009). Mnoho z těchto následků může být pro rodiče, pedagogy či osoby pečující o dítě, z důvodu neznalosti příčiny, nepochopitelné. Nechápu jeho náhlé záškoláctví, změnu prospěchu, chování ke spolužákům, nechutenství, bolesti hlavy, nechuť k jakékoli činnosti a často dítě za tyto projevy trestají, místo aby se ptali po důvodu této změny.

## PREVENCE KYBERSTALKINGU

Co můžeme udělat pro to, abychom předešli výše uvedeným situacím? Odpověď je již v mnohém obsažena v části Prevence kybergroomingu.

### U PREVENCE KYBERSTALKINGU JE DŮLEŽITÉ:

- Být při online komunikaci velmi opatrný, ne každý je tím, za koho v kyberprostoru vystupuje.
- Pečlivě si rozmyslet příslib nového a úžasného vztahu.
- Zvážit, zda nehledáme lásku na špatném místě.
- Vytyčit si hranice s ohledem na komunikaci sexuální povahy a dodržovat je.
- Neodpovídat a nijak nereagovat na posměchy a hrozby.
- Upozornit na tyto hrozby a posměchy moderátora chatu, pokud je to možné. Může to pomoci i jiným uživatelům, respektive potenciálním obětem.
- Vyhnout se rozdáváním osobních kontaktů – upravit si osobní profil a všechny informace osobní povahy odstranit.
- Ignorovat, příp. zablokovat jakéhokoliv uživatele, který nás obtěžuje. (Cyberstalking, 2008).

## ZÁVĚR

Je zřejmé, že pokud se děti budou bavit a setkávat s neznámými lidmi prostřednictvím chatů, sociálních sítí, blogů, hraním online her apod., je velká pravděpodobnost, že se v kyberprostoru setkají i s nepříjemnými zážitky jako je kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking a další. **Online útočníci využívají dychtivosti dětí neustále poznávat nové věci.** Dokážou je upoutat, vzbudit v nich zájem o „zakázané věci“, jako je pornografie, a pod rouškou anonymity, kterou jim online prostředí poskytuje, dítě zneužít.

**Bylo by krátkozraké zakazovat dětem internet a aktivity s ním spojené. O to víc leží zodpovědnost na dospělých, kteří by měli děti informovat a učit o jejich online bezpečnosti.**

S rostoucím věkem a tím i se zrající osobností dítěte lze přímo úměrně hovořit o snižování rizikovosti. Věkové hledisko je zde pojímáno z hlediska aktivní obranyschopnosti

dítěte a z jeho schopnosti rozpoznat možné ohrožení. **Je obecně známo, že čím mladší je dítě, tím je i zranitelnější. Proto by měli rodiče a pečující osoby v tomto ohledu zvláště dbát o ty nejmenší uživatele internetu, kteří mohou být v kyberprostoru nejvíce ohroženi.**

#### **RODIČE, UČITELÉ I PEČUJÍCÍ OSOBY O DNEŠNÍ DĚTI BY SE MĚLI DRŽET NÁSLEDUJÍCÍCH PRAVIDEL ONLINE BEZPEČNOSTI:**

- **nechte se dítětem poučit o službách**, které v online prostředí využívá, a ujistěte se o legálnosti jejich obsahu; jsou tři hlavní místa, která děti na internetu nejčastěji navštěvují: **1) IM** – jako je např. ICQ, Skype, **2) sociální sítě** – jako je např. Facebook, **3) stránky s možností pouštění videa** – jako je např. Youtube.com. Většina těchto služeb má na svých stránkách také možnost „Report Abuse“ (Nahlásit obtěžování). Tato služba bývá někdy označena i jako: Violation of Terms (Porušení podmínek), Center of Security (Centrum bezpečnosti) apod. V případě nejrozšířenějších služeb najdete pomoc na těchto stránkách:
- Facebook: <http://www.facebook.com/help/?page=798>
- Libimseti: <http://podpora.libimseti.cz/?uid=>
- Lide.cz: <http://www.seznamsebezpecne.cz/nahlaste-zavadny-obsah>
- YouTube: [http://www.google.com/support/youtube/bin/requestpy?contact\\_type=abuse&hl=cs-CZ](http://www.google.com/support/youtube/bin/requestpy?contact_type=abuse&hl=cs-CZ)

Kromě toho je možné anonymně hlásit případy obtěžování nebo nelegální internetové činnosti (a to u nás i v zahraničí) na národní „**horkou linku**“ Internethotline – <http://www.internethotline.cz/>;

- **otevřete si svůj vlastní účet** na serverech jako vaše dítě, nechte ho, aby vám s otevřením účtu pomohlo;
- **zajímejte se o internetové kamarády** svých dětí, stejně jako se zajímáte o jejich kamarády ve školce či škole;
- **základem při komunikaci rodiče** či učitele s dítětem je otevřenost; při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem není řešením dítě trestat nebo mu dokonce bránit používat internet, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout; jak se rodič či učitel při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěří i v budoucnu;
- **nechte vaše dítě sepsat všechna přihlášení a hesla** ke svým účtům, dohodněte se, že budou uloženy v obálce na skrytém místě, pro případ nouze či nebezpečí;
- **na místo s nevhodným obsahem** se může dítě dostat zcela náhodou, řada technologií dnes umožňuje nastavit tzv. rodičovský zámek na filtrování obsahu, který se snaží blokovat přístup dětí na místa v online prostředí, která jsou pro ně vzhledem k věku nevhodná; dalším nástrojem kontroly je např. zpětný výpis volání, navštívených webových stránek, blokování prémiových SMS, nastavení limitu volání apod.; **v žádném případě však neexistuje stoprocentní ochrana a vyplatí se spíše dítě vychovávat tak, aby si v podobných situacích dokázalo poradit či říci o pomoc;**

- **sledujte, kolik času dítě u počítače stráví.** Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády? Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila. **Věnujte dětem pozornost a umožněte jim co největší pole aktivit, aby netrávily celé dny u počítače;**
- **nenechte děti mít počítač ve svém pokoji,** kde jsou samy, toto pravidlo se samozřejmě může měnit s věkem a zodpovědností dítěte;
- **mluvte s dětmi o všech výhodách i rizicích** při používání internetu a mobilních telefonů; stanovte si pravidla při jejich používání a ved'te děti k tomu, aby se vám nebály s čímkoli svěřit (Hulanová, 2012a).

### **Další důležité zdroje týkající se internetové bezpečnosti a možností nahlášení nelegálního či nevhodného obsahu webových stránek:**

[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)  
[www.internethotline.cz](http://www.internethotline.cz)  
[www.pomoconline.cz](http://www.pomoconline.cz)  
[www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)  
[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)  
[www.horkalinka.cz](http://www.horkalinka.cz)

## **POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE**

- Benschop, A. (2003). CyberStalking: menaced on the internet. [online]. [cit. 2009–07–08]. Dostupné z: <K:\cyberstalking\_en.php.htm
- Bocij, P. (2002). Corporate Cyber stalking: An Invitation to Build Theory. First Monday. [online]. [cit. 2012–01–29]. Dostupné z: [http://firstmonday.org/issues/issue7\\_11/bocij/index.html](http://firstmonday.org/issues/issue7_11/bocij/index.html)
- Cyberstalking: praktické ukázky. (2008). [online]. In *E-bezpečí*. [cit. 2012–01–29]. Dostupné z WWW: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/stalking-a-kyberstalking/127-44>
- Hulanová, L. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na dětech: Psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton.
- Hulanová, L. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na dětech*. Nepublikovaná rigorózní práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Jansen, A. (2010). Psychological treatment of children exposed to „online grooming“–abuse throught the internet. *Sexual Abuse – treatment, dissemination and research*. [online]. 29–33. [cit. 2012–01–29]. Dostupné z WWW: [http://www.childcentre.info/robert/database/?id=10602&op=view\\_entry&entry\\_id=129](http://www.childcentre.info/robert/database/?id=10602&op=view_entry&entry_id=129)
- Kopecký, K. (2008a). *Případy cyber groomingu I*. [on-line]. [cit. 2009–8–15]. Dostupné z: <<http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/112/35/lang,czech/>>
- Kopecký, K. (2008b). *Cyber Grooming*. [on-line]. [cit. 2009–8–15]. Dostupné z: <<http://cms.e-bezpeci.cz/content/view/42/35/lang,czech/>>
- Kowalski, R., Limber, S., Agatston, P. (2008). *Cyber bullying: Bullying in the Digital Age*. USA: Blackwell Publishing Ltd.
- Online Grooming. (2003). *My secure cyberspace*. [online]. [cit. 2012–01–29]. Dostupné z WWW: <http://www.mysecurecyberspace.com/encyclopedia/index/online-grooming.html>
- Recognising Grooming. (2006). *Cyber wellness*. [online]. [cit. 2012–01–28]. Dostupné z WWW: [http://www.fbkco.co.uk/root/Parents/cyberwellness/Sexual\\_health/adults\\_recognising\\_grooming.htm](http://www.fbkco.co.uk/root/Parents/cyberwellness/Sexual_health/adults_recognising_grooming.htm)
- Saferinternet.cz. (c2009). *Šikana a kyberšikana*. [on-line]. [cit. 2009–09–19]. Dostupné z: <<http://proti-sikane.saferinternet.cz/sikana-a-kybersikana>>.

- Save the Children. (2003). *Position paper on child pornography and Internet-related sexual exploitation of Children*. [on-line]. [cit. 2009–09–13]. Dostupné z WWW: <[http://www.redbarnet.dk/Files/Filer/Rapporter/Position\\_paper\\_2004.pdf](http://www.redbarnet.dk/Files/Filer/Rapporter/Position_paper_2004.pdf)>.
- Tůmová, Š. (2007). *Stalking – Stolkérství – Nová forma psychického teroru*. [on-line]. [cit. 2009–07–21]. Dostupné z: <<http://209.85.129.132/search?q=cache:B9ehly6ERSYJ:afp.wz.cz/clanky.doc/Stalking.doc+S+T+A+L+K+I+N+G+%E2%80%93+S+T+O+L+K+%C3%89+R+S+T+V+%C3%8D+%E2%80%93+Nov%C3%A1+forma+psychick%C3%A9ho+teroru&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz&client=firefox-a>>.
- Veličková, L. (2009). *Internetová kriminalita zaměřená proti dětem*. Nepublikovaná diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Weiss, P., et al. (2005). *Sexuální zneužívání dětí*. Praha: Grada.
- Weiss, P. (2002). *Sexuální deviance*. Praha: Portál.
- Weiss, P., et al. (2005). *Sexuální zneužívání dětí*. Praha: Grada.







# která realita je ta pravá?

**Mgr. Aneta Langrová**



## ÚVOD

Každý den mezi sebou miliony lidí navazují kontakty skrze tzv. avatary (vytvořené postavy) ve virtuálním prostředí svých počítačů. RPG hry nejsou pouze chvilovým rozptýlením, lidé je často hrají kontinuálně i několik měsíců či let. Tyto **nekonečné fiktivní světy** se tak stávají součástí jejich životního stylu, jejich reálného života.

Videohry jsou jedním z významných fenoménů moderní doby a jejich rozmach ve společnosti je stále znatelnější. Na rozdíl od internetu a mobilní komunikace jsou videohry posuzovány především jako dětská zábava. Děti od svých rodičů a prarodičů dostávají RPG hry k Vánocům pod stromeček, za dobré vysvědčení, mění si je s kamarády, baví se o svých herních postavách, darují je někomu, koho mají rádi. Není tedy divu, že se v období několika posledních let odborníci nejen z řad psychologů a sociologů zaměřili na **zkoumání vlivu virtuálního světa na psychiku dětí a mladistvých**. Platí dnes stále rčení „Kdo si hraje, nezlobí“, nebo bychom neměli hry podceňovat? Mnoho studií mělo za cíl potvrdit, eliminovat či specifikovat negativní dopad počítačového zábavního průmyslu na psychický vývoj mladších uživatelů, mnoho jich však na druhé straně doložilo pozitivní aspekty hraní. Společnost ani někteří vědci zatím nestihli zareagovat na to, že se herní segment průmyslu a trhu změnil. Dětská hráči jsou dnes v herní společnosti minoritou, ne však zanedbatelnou. Nejčastější věk hráče se pohybuje v rozmezí mezi dvaceti a třiceti lety (Blinka, Šmahel, 2007). Vzhledem k rychlosti, kterou hry zaplavují svět, se častěji potýkáme nejen s pozitivními, ale i negativními prožitky spojenými s hraním. Lidé o nich častěji potřebují mluvit a poradit se. Obracejí se tak na různorodé organizace včetně telefonické linky a Chatu Linky bezpečí

## CO SE SKRÝVÁ POD POJMEM RPG HRA?

RPG hra, v překladu **Role-Playing Game**, doslova znamená „hra hraní rolí“, v českém prostředí se však vžil termín „hra na hrdiny“, ač je tento termín nepřesný.

RPG hra patří mezi hlavní žánry her a setkáme se s ní jak ve formě deskové hry, živé hry situované v přírodě, tak i v různorodých digitálních, mobilních a dalších virtuálních formátech. Pokud se bavíme o RPG hrách a prostředích, ve kterém se odehrávají, je důležité vysvětlit, co vlastně pojem virtuální svět znamená. Virtuální svět lze popsat jako vizuálně komplexní prostor, ve kterém každý může reagovat na ostatní osoby či virtuální objekty a kde lidé jsou zastoupeni animovanými postavami. V soudobé společnosti se RPG hry objevují téměř všude. Lidé je využívají jak pro zábavu a vlastní uspokojení, tak v zaměstnání, pro vlastní trénink různých dovedností, týmovou spolupráci a především simulaci zážitků (Tychsen, Newman, 2007). Tyto fiktivní světy jsou obvykle obývány jednou postavou či malou komunitou, nebo se stávají masivním online světem pro mnoho hráčů, kde se tisíce lidí setkává ve stejném čase.

Vytvořit si vlastní virtuální postavu je velmi jednoduché. Vše je založené na propojení osobního počítače přes konkrétní software (tzn. program hry) s jiným počítačem. Díky internetovému propojení se o každém ostatní hráči dozvědí informace, které souvisí s jeho postavou a úrovní hry. Herní krajinou mohou různorodě procházet, létat či plavat.

Velmi přitažlivé na takových hrách je, že jsou produkována stále nová prostředí, která většinou nikde nekončí. Stále je co objevovat, čím se nechat překvapit. Každý uživatel komunikuje s ostatními pomocí chatu (psaní) či optimální hlasovou komunikací. Často tyto hry **fungují na principu vlastní funkční ekonomiky**, mají vlastní měnu, nabízejí rozmanité nástroje hry a podporují interakci mezi jednotlivými hráči. Jako každá hra i RPG hra má svá pravidla, kterým se hráč přizpůsobuje a která si také svou aktivitou ve hře vytváří. RPG hry se tradičně odehrávají v žánru fantasy, počítá se tedy s existencí magie, bájných tvorů a bohů. Ostatní žánry (detektivní, válečné aj.) se rovněž vyskytují, ale nejsou tak rozšířené. RPG hra tedy nabízí možnost utéct do fantazijního světa, být součástí netradiční společnosti, dostat možnost být rytířem, princem, bohatým obchodníkem, být takovým, jakým nejsem nebo nemohu být.

## HISTORIE A VÝVOJ TĚCHTO AKTIVIT

Hraní rolí vychází z dlouhé historie západní kultury, kde si děti hrály divadlo a používaly hraní rolí jako jednu z učebních metod. Samotné **fantazijní hraní rolí** jako komerční produkt vynalezli v roce 1974 Gary Gygax a Dave Anderson pod názvem Dungeons and Dragons (D&D). Hra vycházela ze zájmu těchto dvou mužů o deskové strategické válečné hry a literární žánr fantasy. V návodu pro D&D je hra popsána takto: „...vytvoř si jedinečnou fiktivní postavu, která sídlí ve tvé fantazii a v představách tvých přátel. Jedna osoba se stane tzv. Dungeon mistrem, dává pozor na monstra a lidi žijící v tomto fantazijním světě. Ty a tvoji přátelé čelíte nebezpečím a objevujete kouzla, která před vás Dungeon mistr předkládá...“ Hra rolí ve formě deskové hry či tzv. formě tužka-papír nezahrnuje samotné fyzické hraní. Nicméně Američanům a Angličanům tento způsob hraní nestačil a začali se do rolí vžívat i fyzicky, převlékali se za své postavy a položili tak základ pro hru, která je dnes označovaná jako **Live Action Role-Play (LARP)**. V sedmdesátých letech pracovalo mnoho fanoušků fantasy a hráčů D&D jako počítačovní specialisté. Proto nebylo překvapením, že mnoho počítačových her se odehrávalo v podobných fantazijních prostředích založených na podobnosti s D&D hrami. V roce 1978 Roy Trubshaw a Richard Bartle naprogramovali první **Multi User Dungeon hru (MUD)**, čili hru pro mnoho hráčů, založenou na textovém popisu virtuální reality, jinak také RPG hru. Tyto hry se staly velmi populárními především v osmdesátých letech. Poté trvalo téměř dvacet let do doby, kdy byla vynalezena první trojdimenzionální (3D) hra **Massive Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG)**. Jedná se o hru, která je založena na internetové komunikaci až tisíců hráčů ve stejnou dobu (Copier, 2005). Mezi první MMORPG hry patří Meridian 59 (1996) a Ultima Online (1997). Velmi rychlý nárůst uživatelů zaznamenala hra EverQuest (1999). Světy těchto her se také podobně jako náš normální svět vyvíjí a mění. V českém prostředí se RPG poprvé objevují na počátku devadesátých let a za tu dobu ovlivnily velké množství mladých lidí (Blinka, Šmahel, 2007). Zatímco v zahraničí je zkušenost s tímto fenoménem již poměrně dlouhá, v České republice je toto téma spíše v pozadí, přestože RPG jsou součástí života nejen mnoha dnešních adolescentů.

## DRUHY RPG HER

Již bylo zmíněno, že RPG hry lze hrát nejen u stolu jako deskovou hru, ale i v přírodě, a především se s RPG hrami setkáme ve virtuálním světě počítačů a mobilních formátů, které se díky enormnímu technickému rozvoji dnešní doby rapidně rozšiřují. Proto se v tomto článku budeme věnovat právě jim. Nezávisle na formě se všechny vyznačují společnými faktory, jakými je komplexní způsob nastavení komunikace, několikanásobně kontrolovaná pravidla ze strany všech účastníků, fiktivní světy s fikčními postavami a komplexnost systému pravidel. Hry se mohou lišit v potřebě užití vlastní představitivosti, v zapojení vlastní fyzické aktivity, ve flexibilitě a možnostech zasahování do příběhu.

Hry hrané ve volné přírodě, tzv. LARP, se velmi podobají hrám MMORPG (online hrané Massively multiplayer online role-playing games, které budou v textu zmíněny dále), ovšem navíc nabízejí samotnou fyzickou aktivitu a důraz na přímý kontakt se spoluhráči a protihráči. Konkrétní interakci vypravěč (mistr) nemá nijak pod přímou kontrolou, udává především hlavní dějovou linii a na hráči samotném je více volnosti. Na LARP hry můžeme pohlížet jako na hry odlišující se od RPG her hlavně kvůli rysům, kdy hráči fyzicky ztělesňují své postavy, a hra se odehrává v reálném prostředí. Lidé používají i stejnou terminologii jako při MMORPG hrách, učí se, jak přesvědčivě zahrát svou roli, a často si ve volném čase studují historii svých kmenů a skupin, ke kterým ve hře patří.

Hry hrané pomocí tužky a papíru nezahrnují jasnou homogenní skupinu her. Spojuje je pouze to, že se hráči podřizují hernímu mistrovi, vypravěči příběhu, a nepodílí se tolik sami na dějové linii. Hráči sedící ve skupině kolem stolu pouze slovně popisují své postavy, jak by reagovali, jak by využili své schopnosti. Vše se odehrává především v představách jednotlivých zúčastněných.

Hry je možné rozlišit nejen dle prostředí, ve kterém jsou hrány, ale také dle **peněžní ceny**, jež je s hrou spojena. Ne všechny RPG hry lze hrát bez finančního vkladu, a to by měli mít na paměti především rodiče, kteří nemají přehled o financích svých dětí. Mnoho her je dostupných na internetu zadarmo, ovšem většina z nich jen v omezené verzi, která pro některé jedince rychle přestane být zábavná. Stává se běžným, že si nejprve musíte hru koupit, dále platit pravidelný měsíční poplatek (který lze počítat na stovky korun), abyste mohli ve hře pokračovat a dostat se do rozšířených světů, které nejsou k dispozici ve volně stažitelné verzi z internetu. Existují také RPG hry, kupříkladu Second Life, kde je možné obstarané virtuální peníze dokonce měnit za reálné, resp. si za ně pořizovat reálné věci. Hra, ve které se její účastník finančně angažuje a kde si lze za původně virtuální peníze i něco materiálního koupit, je mnohem lákavější, motivuje hráče k častějšímu hraní a také s sebou nese vyšší riziko vzniku závislosti. Typickým přístupem se zdá: „Dnes jsem prodělal, ale příště mi to vyjde,“ nebo „Je to nejpohodlnější způsob, jak rychle a zábavně vydělat peníze.“ Hráč se tak může uchýlit k opakujícím investicím i za cenu, že to opět nemusí vyjít.

RPG hry jsou silně **propojené s kulturou a společností**, otevírají fantastické světy inspirované tradičně jak západní mytologií, tak asijskou, arabskou, severskou a mnoha dalšími kulturami. Každý si tak může vybrat hru dle svého gusta. V dnešní době jsou nejrozšířenější verzi role-playing games hry hrané on-line, tzv. Massively multiplayer online role-playing games (MMORPG), které nabízejí trojrozměrný grafický pohled do

různorodých prostředí a jsou založeny na propojování milionů hráčů. Těmto hrám je věnována velká pozornost právě pro důležitost kontaktu mezi hráči, jež tato hra zprostředkovává. Hráči jsou nuceni domlouvat si společnou strategii, tvořit funkční skupiny, hrát společně, jinak nelze dosáhnout cíle. Hráči se tak dobrovolně setkávají v těchto virtuálních světech a denně komunikují mezi sebou skrze své avatary (herní postavy). Lidé spolu mohou nejen chatovat, ale také užívají různých výstižných gest a výrazů tváře, společně pak dle této komunikace dosahují nastavených cílů.

Nejčastěji hranou MMORPG hrou dle Cole a Griffithse (2007) je zřejmě World of Warcraft (hraje ho cca 48,9 % uživatelů v porovnání s ostatními hrami), jinak známý ve slangovém jazyce jako WoWko, dále City of Heroes, Ultima Online, EverQuest 2, Lineage II, RuneScape, Guild Wars, Blade Mistress a Eve Online.

**World of Warcraft** představuje nejmasověji rozšířenou hru typu MMORPG na světě a v roce 2010 hra eviduje přes 12,5 milionu aktivních hráčů po celém světě, čili těch, kteří pravidelně platí měsíční poplatky v přepočtu od 200 do 450 Kč. Předpokládá se ovšem několikanásobně vyšší počet hráčů, kteří hrají neoficiální bezplatné verze této hry. Hráči pro získávání nových úrovní plní úkoly a zabíjejí monstra. Významným momentem hry je tzv. Player versus Player (hráč proti hráči, jeden na jednoho), kdy spolu v arénách zápasí týmy hráčů na život a na smrt (nejedná se o smrt v pravém slova smyslu). Fantazijní svět, kreslené postavy a absence krve nenavozují pocit skutečnosti. Provedení hry je přizpůsobeno již pro mladistvé od 13 let. Hráči World of Warcraft hrají tuto hru v první řadě kvůli sociálním aspektům, které hra poskytuje. Spíš než samotný boj je důležitější být členem větší skupiny a přidružená sociální interakce. Překvapivě se ve výzkumu dle Cole a Griffithse (2007) stal World of Warcraft populárnějším pro ženy (60,5 %) než pro muže (44,1 %).

## POPIS A OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY UŽIVATELŮ

RPG hry jsou založené na hlubokém **propojení hráče a postavy**, kterou hraje. V symbolické rovině se hráči identifikují se svým avatarem a jejich charakteristiky se často překrývají, těžko však jednoznačně popsat typ jedince, který hraje RPG hry. Lze se setkat s pokusy o teorie rozčleňující hráče do jednotlivých skupin.

### PŘÍKLADEM JE UTZ (2000), KTERÝ PROPOJIL ASPEKTY VIRTUÁLNÍCH VZTAHŮ S OSOBNOSTNÍMI TYPY HRÁČŮ A VYTVOŘIL TYPOLOGII HRÁČŮ, JEŽ ROZDĚLIL DO ČTYŘ KATEGORIÍ:

- **Role-player hráči:** ti, kteří mají oblibu v hraní rolí;
- **Hráči:** ti, kteří se zajímají o dobrodružství a samotné hraní her;
- **Virtualité:** ti, kteří se zajímají buď o online schůzky s virtuálními partnery a s tím spojené chatování, anebo o vývoj virtuálního světa;
- **Skeptici:** ti, kteří neprojevují zájem o většinu RPG her, hrají jen během týdne a odmítají se identifikovat s jakoukoliv skupinou spojenou s těmito hrami.

Z průzkumů nejen Blinky a Šmahela (2007) vyplynulo, že charakteristickým věkem pro tyto hráče je **20 let – s introvertně intelektuálním zaměřením osobnosti**. Ačkoliv se často hraní her spojuje s dětským a adolescentním věkem, mnohé výzkumy potvrzují, že průměrným věk hráče se pohybuje mezi 20 a 30 lety. Odborníci odhadují, že ve skutečnosti jen 25 % hráčů MMORPG her tvoří dospívající. Mnoho hráčů má stabilní kariéru a rodinný život. Historicky však dominovali v počítačových hrách chlapi v adolescentním věku (Krotoski, 2004).

Během devadesátých let se ale také začaly vyvíjet hry zaměřené speciálně na dívky a ženy. Vznikaly tak hry jako The Sims, Creatures, EverQuest apod. Taylor (2003) zaznamenal narůstající počet hráček MMORPG her a zjistil, že právě témata mezilidských vztahů, postavení ve společnosti, týmové spolupráce a výzkumu více povzbuzují právě ženy k hraní těchto her.

Průměrně dle Yeea (2006) stráví hráč **během týdne přibližně 23 hodin hraním**. Časové rozmezí se obvykle pohybuje mezi hranicí 11 a 30 hodin týdně. Ovšem zhruba 8 % dotazovaných uživatelů hraje v průběhu týdne po dobu až 40 hodin a více, což je doba srovnatelná s průměrným plným pracovním úvazkem. K překvapení výzkumníků se nepotvrdilo, že by bylo možné doložit spojitost mezi věkem uživatele a dobou hraní. Vysokoškolští studenti, profesionálové středního věku i důchodci hrají srovnatelně intenzivně.

Hráč prožívá hru vždy skrze svou postavu, která se často stává objektem mnoha jeho projekcí či představ. Postavy jsou tvořeny pomocí numerických hodnot (např. síla, zručnost, inteligence) zasazených do předem daných šablon (např. bojovník, kouzelník, mnich) s odlišnými schopnostmi a dovednostmi. Typicky se vypráví příběh, který se mění skrze překonávání různých monster a nepřátel, hráč se postupně probíjí do dalších kol a vyšších úrovní hry.

Vezmeme-li v úvahu psychické důsledky soutěživosti v herní situaci, stávají se tak touha zvýšit si vlastní sebevědomí a bažení po pozitivních náladách zásadními faktory, které lidi motivují vyhledávat soutěživost nejen ve hře, ale i v sociálním kontaktu. Naše chování a postoje se tedy mohou projevit jak ve virtuálním prostředí, tak v běžném životě. Nicméně ne všichni jedinci dosahují zlepšení nálady a zvýšení sebevědomí tím, že se pouští do soutěživých mezilidských vztahů.

Na obecné úrovni lze hráče rozeznávat dle **jejich sociálně hodnotové orientace**, která je ovlivněna tím, co od komunikace či svých činů očekávají (Vorderer, Ritterfeld, 2006). Tato očekávání či následky jejich způsobu komunikace lze rozdělit na soutěživé, individualistické a spolupracující. Orientace na sebe sama (individualistická) reflektuje všeobecnou tendenci jedince získat maximální benefit pro vlastní ego. Kooperativní přístup vypovídá o tom, že jedinec se stará jak o své profity, tak i o to, aby se ostatní měli dobře. Ovšem jedinec orientovaný soutěživě má tendenci maximalizovat benefity pro sebe tak, aby se na nich podíleli ostatní. Je pravděpodobné, že lidé, kteří vládou soutěživými dispozicemi, budou aktivně vyhledávat soutěživé počítačové hry a budou silně motivováni vyzývat ostatní na souboj a snažit se je za každou cenu překonat. Důležité je si uvědomit, že takoví hráči budou zřejmě vyhledávat soutěživé hry jen tak dlouho, dokud budou věřit, že mohou bitvu vyhrát a dosáhnout tak vysněných cílů. Jinými slovy řečeno, v kompetitivní situaci musí takoví jedinci vnímat sebe sama jako schopného vše

zvládnout. Silnější potřeba vlastní sebeúcty, pozitivnější nálady a silnější soutěživosti by mohla vést k intenzivnější motivaci porážet protivníky v RPG hrách.

### JE MOŽNÉ SETKAT SE S ROZDĚLENÍM HRÁČŮ DLE PĚTI FAKTORŮ, KTERÉ V JEJICH ZPŮSOBU HRANÍ PŘEVLÁDAJÍ (YEE, 2006):

- **Vztah** – pokud jsou uživatelé zaměřeni na vztah, touží po kontaktu s lidmi, kladou větší důraz na blízké přátelské vztahy a přinášejí své problémy skutečného života jako téma do virtuálního světa.
- **Manipulace** – převládá-li faktor manipulace, pak hráč inklinuje spíše k neobjektivnímu přístupu ke hře a manipuluje s ostatními pro vlastní užitek a uspokojení. Pravděpodobně si tak kompenzuje neschopnost ovlivnit svůj vlastní život.
- **Ponoření** – hráč zbožňuje fantazijní svět i možnost být někým jiným. Hra tohoto jedince zcela pohltí. Velmi typické u nich je, že promyšlejí tvorbu svého avatara, dokreslují jeho historii apod.
- **Únik** – tímto faktorem se vyznačují hráči, kteří se pomocí virtuálního světa pokoušejí vyhnout, zapomenout či uniknout od stresu a problémů reálného světa.
- **Úspěch** – hráč touží být mocný a přizpůsobuje vše vytyčeným cílům hry.

Bylo by velmi lákavé najít společné charakteristiky jednotlivých hráčů a moci nastínit jejich jednoznačnou podobu. Stejně jako jiní lidé se uživatelé od sebe liší a jen těžko můžeme vytvořit jejich jasný profil. Hráči sami se tak trochu předem selektují a profilují, a to právě zájmem o svět informačních technologií (IT) a žánr fantasy. Až 36 % hráčů pracuje pro IT průmysl a 68 % má zkušenost s hraním RPG her ve formě deskových her. IT pracovníci jsou typicky analytičtí a racionální. Hráči RPG her umí obvykle velmi dobře pracovat s vlastní fantazií a jsou zpravidla spíše nesystematičtí. Jak hráči, tak odborníci na IT působí nekonformně. Prostředí MMORPG her je velmi specifické (středověké či futuristické světy propojené s miliony dalších uživatelů) a lze předpokládat, že spíše přitahuje podobně nastavené typy lidí než naopak. Konec konců všem nevyhovuje vysoká míra idealizace jednotlivých postav připodobněných kulturním mýtům a rytířské romanci. Hráči MMORPG her de facto propadají lásce k rytířům v zářících brněních.

## MOTIVACE KE HŘE

Proč vlastně lidé hrají? Existuje mnoho momentů, které motivují hráče trávit MMORPG hrami svůj volný čas a někdy zajít až za hranici svých možností (časových, zdravotních, finančních aj.). Otázkou tedy je, co motivuje hráče k tomu, aby vůbec začali hrát a dále zůstávali hře věrni. Hra nabízí kombinaci motivů, které hráč ve skutečném životě jen těžko sytí a naplňuje, proto je dobré se na MMORPG hry podívat ze zorného úhlu motivace. Motivace ke hře byla zkoumána několika studiemi. Většina z nich se shodně zaměřila na výběr následujících faktorů, které vyšly najevo během rozhovorů či z dotazníků sesbíraných od hráčů MMORPG her: **soutěživost, tendence se zlepšovat, propracovaný**



**system hry a pravidel, socializace, navazování vztahů, spolupřáce, objevování no-  
vého, hraní rolí, vřívání se do své postavy, únik.**

#### **BEKHTINA (2002) IDENTIFIKOVAL ČTYŘI ZÁKLADNÍ MOTIVY K HRANÍ:**

- zvědavost, úžas a zájem
- kognitivní stimulace
- zábava v odlišném životním stylu ve virtuálním prostředí
- zpestřování volného času

Nejčastější motivace k hraní se zakládá právě na zvědavosti a zájmu hráče, dále pak je to příležitost uplatnit vlastní kreativitu a překonávání překážek.

Motivace ke hraní se zvyšuje za předpokladu, že hráč při hře dosahuje pozitivních emocí. Vše je zajištěno souhrnem malých odměn či zlepšení během krátké doby (možnost dosáhnout cíle během jednoho dne) a následným dosahováním hodnotnějších cílů a lákavějších odměn v delším časovém úseku (alespoň v jednom týdnu). Čím složitější cestu hráč zvládne nebo čím větší monstrum přemůže, tím nastává euforičtější zážitek vedoucí opět k motivaci hrát dále a déle. Nicméně je pravděpodobné, že hráč zažije i chvíle neúspěchu a zachvátí ho pocity frustrace a naštvání. Ty jsou ale často naopak mnohem účinnějším hnacím motorem k pokračování ve hře, než by se mohlo zdát. Dalo by se říci, že systém motivace k hraní je založen na tzv. operantním podmiňování (učení odměnou a trestem).

Hráči uspokojují svou potřebu vyhrát, tu lze naplnit nejen při sportu samotném, ale i formou hry, kdy principiálně jde o to, že já vyhrát mohu, ale ten druhý nemusí. Dalším motivem je potřeba kontroly, která je velmi typickou pro pubescentní a adolescentní věk. Nejen mladiství hráči si užívají možnost zkusit si roli „boha“, kdy mohou cokoliv, mohou rozhodovat o druhých a o svém osudu ve hře (Copier, 2005), což je něco, co ve svém reálném životě velmi pravděpodobně nikdy nezažijí. Motiv kontroly je znatelnější především u mužského pohlaví.

Další výhodou RPG her je, že jsou k dispozici kdykoliv. Nastane-li chvíle, že není co dělat, existuje vždy možnost zabavit se hrou. Hra pak slouží jako lék na nudu. Z obecného hlediska bychom mohli říci, že hráč hraje hry, aby uspokojil své potřeby soutěžit, kontrolovat a bavit se. Navíc nabízejí možnost utéct od okolní reality a přesto cestu, jak zůstat v kontaktu s dalšími lidmi.

## **VLIV HRANÍ RPG A ONLINE HER NA PSYCHIKU A SEBEPOJETÍ DÍTĚTE A DOSPÍVÁJÍCÍHO**

Role, kterou RPG hry hrají v životě jednotlivých hráčů, je bezpochyby různorodě důležitá a jen stěží lze určit míru dopadu hraní her. Většina z nás tuší, že skýtají jak studnici kladných přínosů, tak i svou temnou stránku negativního vlivu. Odborníci nejsou v této otázce jednotní, proto je i zde vytyčeno několik pozitivních i negativních aspektů RPG her.

## POZITIVNÍ ASPKETY RPG HER

Výzkumy týkající se online her se jen zřídka dotýkají pozitivních aspektů hry, navzdory obrovskému množství peněz, které je do výzkumných studií vkládáno. Odborníci často opomíjejí nejen přínosný efekt hraní her a zaměřují se na negativní aspekty hraní. Často se vůbec nezajímají o to, v čem je toto hraní pro hráče výjimečné a co jim přináší.

Dle průzkumu Colea a Griffithse (2007) byly MMORPG hry shledány jako **vysoce sociálně interaktivní**. Navíc tato studie prokázala, že sociální interakce provázející online hraní jsou významným faktorem ve vnímání hry jako zábavné. MMORPG hry nabízejí mnoho příležitostí k navázání silných přátelských a emočních vztahů, hráči často mezi sebou uzavřeli dlouhodobá přátelství nebo si dokonce našli své životní partnery. Až třetina dotazovaných na otázku, zda jim přišel jiný hráč atraktivní, odpovídala souhlasně. MMORPG hry otevírají prostor pro spolupráci, podporu a vyjádření přízně, pro nové zážitky a zábavu.

Zajímavým aspektem hraní se stává možnost hrát RPG hry se členy vlastní rodiny. Přes jednu čtvrtinu zkoumaných osob hraje stejnou hru se svými příbuznými či velmi blízkými přáteli. Jen nepatrný počet hráčů věří v to, že by MMORPG měly negativní vliv na vztah s lidmi, se kterými společně hru hrají. Přibližně pětina lidí připouští, že by se jejich vztah s lidmi, kteří s nimi nehrají MMORPG, mohl zhoršit. Celkem dvě třetiny dotazovaných osob jsou přesvědčeny o tom, že tyto hry mají pozitivní dopad na jejich mezilidské vztahy, a to především s těmi, kteří MMORPG hrají. Méně než polovina hráčů by o svých online přátelích prohlásila, že jsou srovnatelní s jejich přáteli v běžném životě, ale až 16 % z nich si tím není jisto. Yee (2006) přistupoval k výzkumu podobně a potvrdil, že více než polovina dotazovaných žen a více než třetina mužů vnímají svá online přátelství jako srovnatelná s reálnými vztahy a dokonce někdy je považují za lepší.

MMORPG hry nejsou jen místem, kde vznikají nové vztahy, ale mohou ve skutečnosti sloužit jako kukátko do těch již existujících a také jako nástroj, jak se přiblížit druhému, jak ho lépe chápat. Respektive se zde otevírá možnost vyměnit si role v běžném životě a prostor podívat se na svět očima druhého. Z těchto důvodů je často doporučováno zkusit hrát MMORPG hry s vlastními dětmi či partnerem a mít tak možnost pochopit jejich virtuální svět, ale i pohled na události z jiného úhlu. Dle Copiera (2005) mohou mít hry velmi pozitivní vliv na vztahy mezi generacemi. Copier poukazuje na příležitostný vznik nových pout mezi prarodiči a vnoučaty nebo otci a syny a dalšími rodinnými příslušníky. Na druhé straně kritici zdůrazňují, že hraním si hráč pěstuje **sociální izolaci**. Čas, který stráví hráč touto samostatnou aktivitou, předpokládá negativní vliv na mezilidské vztahy. Tuto teorii dokládají starší studie Robertse a Turkleho (Jansz a Martens, 2002) zkoumající stereotypy hraní adolescentů při několika hodinové hře, na druhou stranu ovšem výzkumy potvrdily, že digitální hry mohou mít i pozitivní efekty na dospívajícího.

## VYUŽITÍ ONLINE HER PŘI VZDĚLÁVÁNÍ

Mimo samotné bádání nad tím, jaký mají MMORPG hry vliv na tvarování naší osobnosti, bychom se měli také zamyslet nad tím, zda některé dovednosti, které se naučíme během

hraní, přenášíme i do reálného materiálního světa. Jedná se o přidělování rolí, delegování úkolů, krizové řízení, logistické plánování a jakékoli dovednosti spojené s formováním týmu a komunikací s ostatními ve skupině. Dále lze ve hře pozorovat strategie vyšší úrovně, jakými jsou motivování členů skupiny, vyrovnávání se s negativními názory, konflikty v týmu, ale také udržení skupinové loajality a koheze (soudržnosti). Tyto úkoly se projeví především u dlouhodobě trvajících her. V některých MMORPG světech se naskýtá spousta příležitostí k převzetí velení a vedení týmu v krátkodobém úseku. Ve studii Yeea (2007) 10 % uživatelů potvrdilo, že se velmi zlepšili obecně ve vedení lidí, zatímco 40 % dotazovaných se z výše zmíněných dovedností opravdu něco málo naučili přesto, že MMORPG hry nebyly nastaveny za účelem učení se vedení a řízení lidí. Důležité tedy je, že je zde možnost pro tyto účely MMORPG hry přizpůsobit a využívat. Mezi kladný efekt RPG her bezpochyby patří **propojení virtuálního prostředí s prostředím vzdělávacím**. Nespornou výhodou učení se skrze hru je zábavnost této formy studia, nenáročnost (ve smyslu, mohu se účastnit školní přednášky, odborné konference či pracovní skupiny z pohodlí domova) a ušetření času i peněz strávených při cestování za těmito aktivitami. Učení pomocí virtuálního světa lze využít nejen pro nejmenší žáky, ale i pro vysoce postavené odborníky, kteří například zastoupení svými avatary v sociální síti Second Life zasednou ke kulatému stolu a diskutují s kolegy z celého světa, aniž by museli opustit vlastní domovinu.

Na téma vzdělávání přes internet vzniklo mnoho projektů, při nichž působí účastníci v roli někoho jiného, jinak řečeno se vtělí často do známé historické nebo literární postavy, ale i anonymního posluchače v přednáškovém sále. Typickým příkladem podobného vtělení je známá postavička z knihy Jeffa Browna Flat Stanley o chlapci, který se zázrakem stane placatým neboli dvourozměrným a v této podobě zažije neobyčejná dobrodružství (Brdička, 2003), při nichž se již malé děti mohou mnoho naučit.

Hraní rolí patří v obecné podobě k jednomu z tradičních, nejúčinnějších a poměrně dost používaných výukových metod. RPG hry umožňují hráči ztotožnit se s hrdinou a řešit problémy před něj postavené. Je-li taková hra dobře naprogramovaná, může mít i značný výukový efekt. Za příklad lze uvést hru Simcity, kde se uživatel stane správcem města. Typickým příkladem je též známá japonská elektronická hračka tamagoči, kde se vlastník této hrací konzole stará o vývoj a prospívání malé figurky, a to v průběhu celého dne. Do kategorie aktivit vyžadujících vcítění do určité role patří i klasické vyprávění vymyšlených příběhů. Některé výukové projekty využívající hraní rolí mohou být realizovány i bez internetu, jiné nikoli. Amy Bruckman zformovala čistě jen pro děti virtuální prostředí Moose Crossing. Děti zde mají možnost vytvářet fantastické světy, kde se každý pohybuje ve vymyšlené roli. Jednotčím principem tohoto prostředí, v němž se mnoha dětem velmi líbí, je snaha o spolupráci a pomoc druhým.

## NEGATIVNÍ VLIV HER

Negativní vliv počítačových her na psychiku dětí a mladistvých se pokoušelo prokazatelně ověřit velké množství odborných studií. Problematika hraní počítačových her není

tak stará, jak by se mohlo z mediální pozornosti posledních několika let zdát. Už při příchodu prvních videoher existovaly názory, že by se měly úplně zakázat. Na druhé straně ze studií mimo jiné vyplynulo poznání, že jednoznačné určení negativního vlivu na psychiku, případně určení míry tohoto vlivu, je velice problematické. Navíc pokud chceme být konkrétnější, je například predikce agresivního chování u dětí v běžném životě ze statistického hlediska prakticky nemožné. V posledních třiceti letech se debaty o počítačových hrách zaměřují především na nebezpečí, kterým je adolescentní populace vystavena, včetně zvyšující se agresivity, potenciálního rizika závislosti, negativního vlivu na sociální rozvoj dítěte, sebevědomí a další úzkosti. Odborné studie pouze naznačují, jakým způsobem mohou hry negativně ovlivnit psychiku dětí a mladistvých, stejně jako kdo je nejnáze ovlivnitelnou skupinou a které typy her jsou z hlediska ovlivnění vnímání a rozeznávání reality nejnebezpečnější (Škrampal, 2009).

S rozšířením videoher se odpůrcům interaktivní zábavy naskytla celá řada silných argumentů. Například výzkumy prováděné u vysokoškolských studentů prokázaly, že studenti jsou schopni až téměř nutkavě hrát MMORPG hry, ačkoli se tak vystavují sociální izolaci, nižším akademickým výsledkům a spánkové deprivaci. Je důležité odlišit, kdy hraní vykazuje prvky kompulzivního chování. U hráčů závislých, kteří prožívají silnou touhu hrát, se jen těžko tato aktivita omezuje. Griffiths (2004) tvrdí, že adolescenti jsou mnohem náchylnější k závislosti na online videohrách než dospělí, ale nepochybně je velký rozdíl mezi těmi, kdo dosud jen hrají, a těmi, kteří jsou na hraní již závislí.

## **VÝBĚR ZE STUDIÍ VĚNOVANÝCH PROBLEMATICE AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ**

Studie doktora Fergusona (2007), specialisty na problematiku agresivního chování, ukázala, že hraní násilných videoher zvyšuje míru agresivity myšlení, ovšem žádným způsobem nepůsobí na zvýšenou míru agresivního chování dítěte. Studie profesora Huesmanna (2007), psychologa zabývajícího se výzkumem vlivu televize a dalších aspektů na dětskou psychiku a její možné dopady na agresivitu v dospělém věku, se zaměřila na vliv dvou faktorů, a to sledování násilných scén a interaktivního zasahování do násilných scén v podání počítačových her. Studie vycházela především z poznatků, že děti mají tendenci vštípit si chování, které pozorují ve světě kolem sebe. Tento americký psycholog předpokládal, že si děti tímto způsobem osvojí agresivní chování a v budoucnu budou vyhledávat vzory v osobách, které se chovají podobně agresivně. Dlouhodobé vystavení dítěte sledování násilí vede ke snížení citlivosti dítěte na všechny formy násilí. Huesmannův výzkum potvrdil, že při krátkodobém působení násilných videoher a médií se stejně u dětí i dospělých zvyšuje pravděpodobnost agresivního chování. Tato studie zmiňuje problém jako masovou hrozbu. Jane Barnett (2008), která se specializuje na ovládání hněvu ve virtuálním prostředí online her a rozdíly v chování mužských a ženských hráčů, provedla se svým týmem experiment zaměřený přímo na tzv. MMORPG hry. Pro účely studie si vybrala hru World of Warcraft proto, že hra nabízí celou řadu násilných aspektů. Studie mimo jiné ukázala, že přestože existuje velký počet analýz vlivu násilí ve videohrách na lidskou

psychiku, nikdo zatím nedokázal násilí ve videohrách skutečně definovat. Někteří odborníci tvrdí, že World of Warcraft není násilná videohra. Výsledky testů prokázaly, že se většina hráčů po přibližně dvou hodinách hraní World of Warcraft cítí více uvolněně, s nižší mírou hněvu. Tento výsledek a míra úbytku hněvu však velmi záležela na osobnostním typu hráče. Výsledky studií se, jak je vidno, odlišují a v několika případech dokonce vzájemně vylučují. Je paradoxní, že studii o vývoji agresivity ve spojitosti s hraním her věnují vědci, média i odpůrci počítačových her tolik úsilí a pozornosti, místo, aby se věnovali volné dostupnosti a nezabezpečitelnosti takových her. Existuje mnoho volně dostupných her na internetu. Dětskému hráči potom stačí překonat jen jednu překážku k přístupu k násilným hrám, stačí jen kliknout na tlačítko s nápisem „ano, je mi více než 18 let“. Volně dostupné hry nabízejí naprosto bez cenzury přístup k interaktivní pornografii, která by v komerční sféře neměla šanci na zařazení do prodeje. Výjimkou nejsou ani simulátory sexuálního násilí a brutálního týrání. I přesto, že samotné násilné videohry nelze jasně spojit s násilným chováním, neměly by děti být tomuto riziku vystaveny. Je otázkou, zda zahrnout MMORPG hry pod podobná hodnocení videoher. Interakce v MMORPG herním světě jsou na stejné bázi jako sociální interakce ve skutečném životě. Hra je pouze jejím prostředníkem, přičemž má samotná hra oproti dalším hráčům jen zanedbatelnou roli. Hra totiž tvoří vlastně jen bázi, terén, zatímco vše, co se na ní a v ní objeví, je dílem hráčů, čili lidí. Z tohoto důvodu by se hraní mohlo jevit jako činnost bez sebemenšího dopadu na agresivitu chování.

## HISTORIE KONTROVERZNÍCH HER

Přestože grafické možnosti prvních herních systémů byly z dnešního pohledu vyložené primitivní, už v prvních generacích se našly hry, které rozpoutaly mediální štvanci zaměřenou proti interaktivní zábavě (Škrampal, 2009). Byly to právě tyto hry, které daly vzniknout ratingovým systémům jako ERBS nebo PEGI, kritériím obsahu a vhodnosti hry.

### DEATH RACE (1976)

Hra na motivy filmu Death Race 2000 s černobílou grafikou a téměř bez animací hraná na automatech dokázala vzbudit tak velkou negativní reakci médií, že musela být ještě v ten samý rok vydání stažena z heren. Princip hry byl jednoduchý. Se svým autem musí hráč přejet co nejvíce gremlinů. Když gremlina nepřejede dost rychle, má ještě možnost zařadit zpátečku a tím svou oběť dorazit a získat tak bod. Po letech se tvůrce hry svěřil s tím, že nejbouřlivější reakce zaznamenal na zvuk „ahhkh“, který automat vydal při přejetí gremlina symbolizujícího člověka.

### CUSTER'S REVENGE (1983)

Videohra Custer's Revenge (hraná přes Atari 2600) byla do jisté míry průlomová. Nešlo totiž o to, že by videohra stvořila kontroverzi, ale naopak: myšlenka kontroverze

stvořila videohru. Ve hře se hráč ujme role generála George Armstronga Custer, který byl s celou svojí divizí neslavně zmasakrován u Little Big Hornu. Generál Custer, ve hře vyobrazen nahý a s erekcí, se v rámci své pomsty indiánům musí dostat z jednoho konce obrazovky na druhý, kde následně znásilní indiánskou dívku přivázanou ke kůlu. I když grafika zůstávala stále dost primitivní, samotný sexuální akt byl zobrazen bez jakékoliv snahy o cenzuru. Od roku 1983 nevyšla oficiálně ani jediná videohra, která by se tematikou a mírou otevřenosti k tématu znásilňování byť jen vzdáleně přiblížila této hře.

### **MORTAL KOMBAT (1992)**

Žánrově se jedná o klasickou bojovou hru. Cílem hráče tedy bylo porazit protivníka. Na rozdíl od většiny her se Mortal Kombat nesnažil maskovat násilí kreslenou grafikou, ale naopak se ho pokoušel zobrazit s co největším důrazem na detail. Hra byla natolik násilná, že ve své době pobouřila nejen širokou veřejnost, ale i velké množství odborníků zastávalo názor, že Mortal Kombat překročil hranici únosnosti. I když tvůrci hry neplánovali zaměřit se na dětské publikum, právě děti a mladistvé brutalita a krev nesmírně přitahovaly a právě z nich se stala nejširší hráčská základna. Možností, jak usmrtit nepřítel, bylo pro každou postavu hned několik. Ať šlo o vytrhnutí hlavy i s páteří, shození do propasti plné bodáků nebo vyrvání srdce. Široká veřejnost hru začala chápat jako otevřený útok na dětské hráče a domáhala se odezvy ze strany státu. V roce 1993 se zformovala společnost pro hodnocení videoher Entertainment Software Rating Board (zkráceně ESRB), aby se dalo zabránit šíření takto brutálních her mezi děti a mladistvé.

### **DOOM (1994)**

Hráč celou hru sleduje ve třech rozměrech z pohledu hlavního hrdiny. Žánrově se jedná o sci-fi a hra si ve své době vydobyla pověst seriózního hororu, což podtrhovalo i na svou dobu excelentní audiovizuální zpracování. Doom přinesl revoluci převážně v konceptu hraní po síti. Hráči mohli příběhovou kampaň hrát společně nebo se mohli navzájem zabíjet. I přes velkou dávku brutality hra ve své době prošla kritikou téměř nepovšimnuta. Velkou zásluhu na tom měl i fakt, že hráč nestřílel lidské bytosti, ale agresivní vešelce, kteří mu usilovali o život.

### **MANHUNT (2003)**

Hráč v této hře hrál za postavu vězně odsouzeného k smrti, který je oficiálně popraven, ale je mu nabídnuta šance na svobodu, pokud projde labyrintem a co nejbrutálnějším způsobem zabije všechny jeho obyvatele. Cílem hry bylo zabít nepřítel co nejtvrdším způsobem. Jako zbraně sloužily nejrůznější předměty, které hráč našel cestou, například igelitová taška nebo střepek. Animace smrti měly několik stupňů podle brutality útoku, hráč do nich aktivně zasahoval a byly vyvedeny s velkým důrazem na detail, který vytvořil novou hranici zobrazení virtuálního násilí. Hra byla ihned po vydání zakázána.

## TVORBA SOCIÁLNÍ IDENTITY

Obsah počítačových her do jisté míry reflektuje současnou společnost a její stav. Tvůrci her jsou lidé, kteří vyrůstali v dnešní společnosti a prostřednictvím videoher autorsky prezentují své názory, často i nespokojenost, společenskou satiru, politická témata. Vazba a **vzájemné ovlivňování je samozřejmě oboustranné**. Kupříkladu hráči bojových her se často ve svém skutečném životě zajímají o bojová umění a bojové sporty. V otázce, jestli je zájem k bojovému umění přivedl k bojovým hrám nebo naopak, nejsou hráči jednotní. Většina z nich tvrdí, že obě tyto záliby vznikaly nezávisle na sobě. S přihlédnutím ke statistice je to ale nepravděpodobné a jako mnohem uvěřitelnější varianta připadá, že si toto propojení neuvědomují (Škrampal, 2009).

MMORPG hry jsou založeny na vysoké míře (virtuálně) sociálních interakcí, ačkoliv v reálném světě je k hraní potřeba minimum společenského kontaktu (Lo, Wang, 2005).

Cole a Griffiths usuzují, že virtuální hraní dovoluje hráčům vyjádřit sebe sama způsobem, který by jim v reálném životě připadal nemožný či nepřijemný, a to zejména kvůli jejich vzhledu, pohlaví, sexualitě nebo věku. Hráč si pak tvoří svou tzv. „virtuální identitu“, kterou si může formovat, a často i vědomě formuje, dle svých ideálních představ. Jeho avatar se tak stává jeho druhým (virtuálním) já.

Uživatelé vybírají charakteristiky pro své avatary z řad různých profesí a rolí, které design MMORPG her nabízí. Zatímco ranější RPG hry byly založené především na světech dob středověkých orientovaných na boj (hráči si tedy vybírali z postav lukostřelců, bojovníků, léčitelů), novější MMORPG hry nabízí rozšířené spektrum alternativ. Například ve *Star War Galaxies* (Galaxii hvězdných válek) se uživatel může stát hudebníkem, kuchařem, kadeřníkem, lékárníkem či politikem. Různorodost postav podporuje tvorbu ucelených uskupení hráčů, která se shlukují do nezvyklých aliancí. Mnoho uživatelů se specializuje na těžbu, maloobchod a manufakturu a typicky tak formují kvazi obchodní společnost, na jejímž chodu se všichni podílí. Tyto entity spolu nutně musejí efektivně komunikovat, promýšlet společnou strategii a udržovat tržní soutěživost. Mnoho hráčů tvrdí, že být součástí takové společnosti je stejné jako mít druhou práci (Yee, 2006). V takovém prostředí nutně vznikají i jiné než jen obchodní vztahy, které formují postavení a roli jednotlivých hráčů. Uživatelé navazují i mnohem bližší kontakt, než se může na první pohled zdát. Děti si se svými spoluhráči tvoří alternativní partu kamarádů, často společně bojují za dosažení vyšších cílů, někdy i velmi dospělých a promyšlených. Dotýkají se tak napodobeného světa dospělých a učí se v něm pohybovat a přemýšlet.

Výzkumy Colea a Griffithse (2007) se věnují právě míře navazování hlubokých důvěrných vztahů v rámci MMORPG her a představili zajímavá zjištění z oblasti **intimity online rozhovorů**. Dvě pětiny dotazovaných tvrdí, že se svými online přáteli probírají i citlivá témata, o kterých by nebyli schopni mluvit se svými reálnými přáteli z očí do očí. Ženy se častěji svěřují přes internet, online prostředí vnímají jako bezpečnější k diskuzím o tématech, která se mohou těžko říkat přímo do očí přátelům a členům rodiny. Výhodou online světa je jistá míra anonymity. Ve svých životech se někteří jedinci velmi uzavírají, nebo se častěji snaží působit jinak, než jak to doopravdy cítí. Z pohodlí, klidu a v anonymním prostředí diskutují o tématech, jako je například sexualita. Dostává se jim odpovědí a ujištění, na která by se báli zeptat. Suler (2004) zaznamenal, že tzv. **disociativní**

**anonymita** („ty mě neznáš“) a **neviditelnost** („ty mě nemůžeš vidět“) způsobují větší otevřenost lidí, než by si vůbec kdy dovolili. Walther (1996) poukazuje na tzv. **hyper-personální efekt počítačové komunikace**, kdy v rámci online komunikace vznikají nad míru osobní vztahy, které jsou intimnější, intenzivnější, výraznější, a to díky komunikačním kanálům, které existují právě v MMORPG hrách. Zaprvé tento komunikační kanál dovoluje odesílateli velmi upravit a zkusit prezentaci sebe sama a konverzace se nemusí odehrávat ve stejném reálném čase, ale každý může odpovědět s časovým odstupem. Zadruhé ten, kdo odpovídá, reaguje jen na některé informace, které jsou navíc již pravděpodobně zkusen od odesílatele, a tvoří si dojem o druhém člověku jen z útržků informací o odesílateli. V komunikaci chybí neverbální projevy jako gestikulace a mimika obličejů, ale i důraz kladený na jednotlivá slova a tón hlasu. V případě, že si lidé mezi sebou začínou zasílat osobní a intimní zprávy, zvýší se idealizace osoby na druhé straně a zpevní se tak jejich osobní pouto. Yee to vysvětluje na základě **vyvolaného pocitu reciprocity**. Vzniká tak dokola opakující se efekt, kdy intimnější vztahy jsou hodnoceny pozitivně, rychleji se rodí a podporují svým vznikem další podobné interakce. Pro některé jedince je navazování blízkých vztahů pomocí online cesty jednodušší a s každým úspěchem v této oblasti mají tendenci takové jednání posilovat a opakovat.

## SOCIALIZACE HROU TYPU „PLAY A GAME“ DLE MEADA

Proces utváření osobnosti se děje prostřednictvím socializace. Podle Meada (1967), amerického filosofa a sociálního psychologa, člověk na rozdíl od zvířete není přirozenou přírodní bytostí, ale je osobností vybavenou Self a vědomím. To znamená, že je schopen pohlédnout na sebe, reflektovat své vlastní jednání, plánovat a rozhodovat se mezi možnostmi. Kromě toho však mít Self a vědomí také znamená, že člověk je schopen pohlédnout na druhé, že je schopen zaujmout roli druhého, představit si sebe v jeho roli, a tak rozumět sociálním situacím. Mead rozeznává dvě stadia socializace, která vysvětluje na symbolice hry – „play a game“.

Prvním stadiem socializace je hra typu „play“ (hraní). Hraní je pojímáno jako něco poměrně volného a nezávazného. Aby si děti mohly hrát na něco, je nutná nejen existence rozmanitých různorodých rolí, ale především schopnost hrajících přebírat role. Hraní je vždy hraním si na něco. Dítě je schopné přebírat role těch, na které si hraje. Jestliže si dítě hraje např. na otce, je schopné vyvolávat v sobě reakce, které odpovídají roli otce. Důležitou roli sehrávají **tzv. významní druzí**. Významní druzí jsou konkrétní lidé, se kterými má dítě konkrétní zkušenost (rodiče, sourozenci, učitelé apod.), přejímá konkrétní úkoly dané role a jejich konkrétní postoje. V tomto stadiu si dítě vystačí se hrou samo, nepotřebuje k ní spolupráci ostatních subjektů.

Druhým stadiem socializace je hra typu „game“. V tomto stadiu si už dítě nehraje samo, bez ohledu na ostatní, nýbrž hraje hru s ostatními. Taková hra musí mít nějaká pravidla a organizaci. Hra je pravidly definována, ale i omezena. Činnosti lidí ve hře jsou navzájem závislé, podobně jako při MMORPG hrách, kdy se hráči neobejdou bez kooperace s druhými. Ve hře typu game už nehrají důležitou roli významní druzí, ale **tzv. generalizovaný**



**(zobecněný) druhý.** Generalizovaný druhý je souhrnem postojů dané skupiny (nebo společnosti) jako celku. Sociální postoje generalizovaného druhého se v průběhu socializace stávají součástí Self. Těto součástí Self říká G. H. Mead Me.

Ta část Self, kterou Mead označuje jako Me, dává Self jednotu a relativní stálost. Self nikdy nemůže vzniknout mimo vztah k sociální skupině. Prostřednictvím postoje sociální skupiny (tedy Me) vzniká jedinečná individuální složka, kterou Mead nazývá I. I reaguje tvořivě a aktivně, ovšem nikoliv libovolně. I se vytváří postupně s tím, jak se v procesu socializace a sociálního učení člověk učí nereagovat na situace instinktivně jako zvíře, ale na základě svých sociálních zkušeností, které během života získává. Sociální postoje společnosti jsou pro rozvoj Self člověka klíčové. Otázkou tedy zůstává, jakou roli hraje pro jedince skupina, ke které při hraní MMORPG her patří, a jak se jí nechá nevědomě ovlivnit.

## HRA JAKO RITUÁL?

Vlastní identitu hledáme a stavíme především pomocí kultury a kontaktu s ostatními lidmi, s čímž jsou spojeny různé nejen kulturně podmíněné rituály. Z toho důvodu se dotkneme důležitosti hraní a rituálů ve světě kolem nás.

Zajímavý pohled na RPG hry nabízí Huizinga (Copier, 2005), který pojmu Role-playing game rozumí jako návratu k rituálu. Dle jeho přístupu k významu je rituál jako hra a hra jako rituál. Hru definuje jako: „...dobrovolnou aktivitu vcelku vědomě stojící mimo obvyklý svět, nepůsobící vážně, ale která dokáže hráče zcela pohltit... odehrává se, aniž by byla vázána na reálný čas a prostor, řídí se svými pravidly a zvyklostmi. Pomáhá vytvářet sociální skupiny, které mají tendenci odlišovat se od okolního světa především svým tajemstvím.“ Huizingova definice zdůrazňuje aspekty jako vědomí sounáležitosti, vytváření vlastních pravidel, potřeby výjimečnosti, tajemství atd., které se typicky stávají zásadními zážitky dospívajících.

Copier vychází z práce Homo Ludens (Huizinga, 1938), doplňuje ji o své poznatky a vytváří tak moderní pojetí hry. Nastihuje různorodé vztahy mezi hraním rolí a rituálním hraním. Hře lze porozumět především z pohledu jejich pravidel, pomocí samotného zážitku hraní a skrze kulturu. Tvrdí, že RPG hra v žánru fantasy se skládá ze sbírky rituálních aktů, ve kterých si hráči tvoří herní prostor, identitu a smysl (význam). Tento žánr, jako příklad lze uvést populárního Pána prstenů od Tolkiena, úzce souvisí s mytologií a vyprávěním pohádek. Od roku 1960 lze fantasy pokládat za fenomén prostupující veškerá média jako knihy, televizní seriály, hudbu a hry. Zaměřují se na činnosti druidů, kouzelníků a čarodějnic, umělecké artefakty, znovuzrození a souboje s meči. Copier pokládá RPG hry za obrovskou součást subkultury fantasy, které nelze samostatně odělovat. Hráči mají často zájem nejen o samotné hraní RPG, ale také filmy ve stylu fantasy, převleky nebo pohanskou spiritualitu. Copier je ve svém uchopení RPG her ještě přesnější než Huizinga a říká, že rituál je hra a hra je rituál (ne jako rituál). Hru přirovnává obřadu, kdy hráč prochází jednotlivými stadii. Prvním stadiem je separace (odloučení), která představuje přesun jedince od jeho formální role v reálném světě. Druhá

úroveň zahrnuje spoustu specifických rituálů, kdy jedinec prochází obřady a často se straní normálního sociálního kontaktu s lidmi. Ve třetím stadiu, nazvaném agregace, se jedinec s nově získaným statutem opět začlení do společnosti. RPG hry lze tedy také definovat jako imaginární zábavné světy, kde se hráči pohybují skrz různé rituální sféry, kde dochází k hraní rolí.

Někteří autoři nepokládají RPG hry za odloučené od okolního světa. Vzhledem k tomu, že jimi člověk vyplňuje chvíle ve svém životě, lze je považovat, stejně jako rituály, za součást jejich reálného světa.

## ZÁVISLOST NA HRANÍ HER, ANEB MÁM PROBLÉM?

„Jsem závislý na EQ (EverQuestu) a nenávidím za to i sám sebe. Když hraju, sednu si a pařím minimálně 12 hodin v kuse, pak mě zachvátí pocity viny, když si uvědomím, kolik věcí by se dalo dělat místo toho, jako třeba čist si, dokončit školu a makat na kariéře. Nemohu si ale pomoci, pokaždé mě to pohltí. Jsem momentálně už přes měsíc bez práce, ve stresu a depresi, a uvolním se jen při hraní EQ, protože je prostě jednodušší takhle zapomenout na potíže okolního světa. Problémy samozřejmě nastanou ve chvíli, kdy se do toho opravdového světa vrátím, jsou stále větší, je to jako začarovaný kruh. Už jsem se opravdu několikrát pokoušel přestat. Vždycky ale přišel absták, pocity bolesti, úzkosti, cítil jsem se ztracený a nevěděl jsem, co mám sám se sebou vlastně dělat.“

(muž, 26 let, respondent výzkumu Yeea, 2002)

Nick Yee, jeden z nejvýznamnějších odborníků v oblasti průzkumu online her a virtuálního prostředí, se zabývá **sociálními interakcemi a sebeprezentací** hráčů v prostředí RPG her. Uvedeme zde tedy několik zajímavých výsledků jeho práce, které dokreslují míru nebezpečí vzniku závislosti na RPG hrách.

V rámci průzkumu, kolik času stráví lidé ve virtuálním světě, Yee (2002) zjistil, že až 8 % uživatelů tráví více než 40 hodin soustavným sezením u MMORPG her a 70 % respondentů je schopno hrát kontinuálně až 10 hodin. Jak kvalitativní, tak kvantitativní data potvrzují malou, ale signifikantní skupinu lidí trpících symptomy závislosti a abstinenčními příznaky, viz výše uvedená výpověď jednoho z respondentů. Z účastníků výzkumu 15 % souhlasilo s tvrzením, že se u nich dostaví naštvaní a podráždění, pokud nemohou hrát. Celých 30 % účastníků výzkumu se vyjádřilo, že pokračují v hraní i přesto, že jsou hrou frustrováni nebo si ji neužívají. Až 18 % uživatelů způsobují hry problémy ve škole, zdravotní a finanční potíže, ale i vztahové problémy. A konečně 50 % lidí Yeeovy studie se samo zařadilo mezi závislé na MMORPG hrách.

Jen obtížně bychom hledali jasnou hranici mezi tím, kdy je hraní běžnou, zdravou formou trávení času, kdy naplňuje něco, co jedinci chybí, a kdy už člověk zapadne do úskalí závislosti a nezdravého životního stylu. V RPG hrách se člověk ocitá v prostředí, kde se zdá možné překonat jakoukoliv úzkost. Například hráči s malým sebevědomím se mohou stát v tomto umělém světě velmi úspěšnými. Kupředu je žene představa, že mohou

podobnou úzkost překonat i v běžném životě a stát se tak potřebnými a hodnotnými členy skupiny. Uživatelé s nevýraznou image se mohou v mžiku stát atraktivními a fyzicky přitažlivými, přesně tak, jak po tom touží. Lidem, kteří žijí pod velkým stresem, slouží hra jako únik, místo, kde mohou zapomenout na reálné problémy a kde skrze hru mohou upustit tlak, který je souží.

Často se lze setkat s tím, že jak média, tak odborníci nahlíží na všechny videohry stejnou optikou a generalizací dat docházejí k závěru, že všechny obsahují potenciálně deviantní chování či souvislosti (např. závislost a agrese). Naprosto tak ponechávají stranou, že různí lidé hrají různé hry z odlišných důvodů a tím pádem na každého hráče působí hra jinak. Dalo by se tvrdit, že návyk hrát si dříve osvojí jedinci trpící depresemi a poruchami nálady (Yee, 2006). Na druhé straně virtuální prostředí nabízí k možnosti stát se mocnějším nad svými slabostmi. Za určitých podmínek může existovat spojení mezi počítačovými hrami a násilným či jinak deviantním chováním. Tyto podmínky jsou však naprosto individuální a nelze je jasně definovat bez zahrnutí širšího kontextu, jako je posouzení osobnosti, společenského postavení, věku a mentální zralosti. Dalším podstatným faktorem je faktická nemožnost vytvořit studii, která by mohla efektivně prozkoumat vliv počítačových her na chování uživatelů z důvodu rychlosti, jakou se segment interaktivní zábavy mění a s ním spojená rizika a možnosti, jak na ně reagovat.

## **RATINGOVÉ SYSTÉMY POMÁHAJÍCÍ PŘI OCHRANĚ PŘED NEBEZPEČÍM RPG HER**

Zodpovědný rodič si čas od času klade otázku, jak jeho potomek tráví čas na počítači, zda není ohrožen potenciálním nebezpečím virtuálního světa a jak takovému nebezpečí či násilí účinně předcházet. Nejlepší cestou se tak zdá dbát pravidel bezpečného internetu a mít přehled o tom, kolik času tráví dítě před počítačovou obrazovkou, na kterých webových stránkách surfuje či jakými hrami se baví.

Pro prevenci potenciálního nebezpečí násilných videoher slouží tzv. ratingové systémy, které díky jasné kategorizaci založené na odborném posudku, určují věkovou kategorii, pro kterou je daná počítačová hra vhodná. Tyto systémy mají mimo jiné za cíl pomoci rodičům při výběru hry pro dítě a ochranu dítěte před škodlivým obsahem hry. Pokud hry s vysokým ratingem užívají malé děti a mladiství, je to pouze kvůli selhání lidského faktoru (rodičů, vychovatelů, prodejců aj.). Na základě všeobecného požadavku na jednotný systém hodnocení videoher vznikl v roce 1993 ve Spojených státech první moderní herní ratingový systém The Entertainment Software Rating Board (ESRB) jako důsledek špatného přijetí hry *Mortal Kombat* veřejností. V dnešním světě je ESRB nejdůležitějším systémem, globálně ovlivňujícím vývojáře, distributory a další odvětví herního průmyslu. Ve zbytku světa se tento trend začal aplikovat až o několik let později. V některých zemích byl ratingový systém integrován i do stávajících systémů hodnocení filmů. Existuje také celá řada vyspělých zemí, kde žádný národní ratingový systém neexistuje, Česká republika patří mezi ně. Pro představu, jak vypadá způsob označení jednotlivých her, uvedeme několik ukázek:

#### **VÝBĚR Z KATEGORIÍ SYSTÉMU ESRB:**

##### **EC – Early Childhood**

Hry určené dětem ve věku od tří let.

##### **E10+ – Everyone 10+**

Hry vhodné pro děti starší deseti let. Mohou obsahovat větší míru kresleného násilí.

##### **T – Teen**

Hry vhodné pro děti a mladistvé od třinácti let. Hry mohou obsahovat násilí, omezené použití vulgarismů, černý humor a minimální použití krve.

##### **M – Mature**

Hry vhodné pro osoby starší sedmnácti let. Mohou obsahovat intenzivní násilí, krev, sexuální tematiku a použití vulgarismů.

##### **AO – Adult Only**

Hry vhodné pro dospělé hráče starší osmnácti let. Mohou obsahovat dlouhé násilné scény, nahotu a grafické znázornění pohlavního styku.

#### **VÝBĚR Z KATEGORIÍ SYSTÉMU PEGI:**

##### **PEGI 3+**

Obsah her daných tímto ratingem je považován za vhodný pro všechny věkové skupiny. Jisté násilí je v komickém kontextu akceptovatelné (Bugs Bunny nebo Tom & Jerry). Dítě by nemělo asociovat postavu na obrazovce s postavami reálného života, měla by to být čistá fantazie. Hra nemá obsahovat zvuky ani obraz, jež dítě děsí. Neobsahují vulgární výrazy ani sexuální aktivity, na které by mohl být rodič dotazován a začít tak vysvětlovat vznik života dříve, než je vhodné.

##### **PEGI 12+**

Videohry, které prezentují násilí výrazněji grafické povahy vůči smyšleným postavám a jiné než grafické násilí vůči postavám lidského vzhledu nebo rozpoznatelným zvířatům, jakož i videohry, které ukazují nahotu více grafické povahy, mohou spadat do této věkové kategorie. Jakékoli vulgární projevy musí být mírné, bez sexuálního významu.

##### **PEGI 16+**

Tento rating je aplikován tak, že násilí nebo sexuální aktivity dosahují míry, že vypadají stejně jako v reálném životě. Mladí lidé v této skupině by se měli vyrovnat s extrémnější vulgární mluvou, užíváním tabáku a drog a vykreslením kriminálních aktivit.

##### **PEGI 18+**

Klasifikace pro dospělé je aplikována, pokud úroveň násilí dosahuje míry vykreslující hrubé násilí nebo obsahuje specifické druhy násilí. Hrubé násilí je velmi složité definovat,

protože je to velmi subjektivní, ale obecně může být klasifikováno jako vykreslení násilí, které v divákovi může způsobit odpor.

### **Vulgární mluva**

Hra obsahuje vulgární mluvu.

### **Gamblerství**

Hra podporuje nebo učí gamblerství.

### **Sex**

Hra ukazuje nahotu, sexuální chování nebo sexuální odkazy.

### **Strach**

Hra může nahánět strach nebo děsit malé děti.

Odpůrci ratingových systému poukazují na několik limitů. Časté nedodržení doporučené věkové hranice je prvním z nich. Děti si obvykle kupují hry samy a hrají je bez dozoru rodičů. Druhý velmi kritizovaný aspekt je častá absence ratingu AO, tedy Adult Only pouze pro osoby starší osmnácti let. Přestože rating AO existuje, je využíván jen v extrémních případech a to z toho důvodu, že herní řetězce odmítají produkt označený AO prodávat. Přestože se právě systém ESRB postaral o nebývalou herní osvětu a rozdělení do věkových kategorií a dal jasně najevo, že videohry rozhodně nejsou jen pro děti, zůstává tento fakt pro mnoho rodičů naprosto ignorován, stejně jako existence ratingových systémů. Čísla a zkratky ratingu na obalech jsou vzhledem k jejich umístění a kontrastním barvám velmi těžko přehlednutelné. Například na obalech her hodnocených systémem PEGI je bílým písmem na černém pozadí zobrazena velká číslice, která symbolizuje nejnižší věkovou hranici, pro kterou je hra určena. Podle odborníků je zcela běžná situace, kdy si patnáctileté dítě přijde pro hru s ratingem 18+. Ještě častější jsou ale případy rodičů, kteří hru s ratingem 18+ koupí k Vánocům dítěti, kterému není ani 12 let (Škrampal, 2009). V České republice neexistuje sankce za prodej hry osobě mladší, než udává rating hry, ani není dána všeobecná povinnost hry jakkoliv označovat. Čeští herní distributoři většinu her přesto ratingovou nálepkou označují. Na téma ochrany dětí před násilnými hrami se často poukazuje ve volebních politických programech zejména ve Spojených státech, odkud do České republiky proudí stovky her ročně. Cílem distribučních společností se tak často stává získání co nejnižšího ratingu. Rozšíří si tak okruh potenciálních kupců a lze je prodávat i v nespécializovaných prodejnách. Při prezentaci hodnotitelům se tak snaží vejít do regulí hodnocení M, i přesto, že hra je svým charakterem často zaměřená striktně na dospělé publikum a herní obsah spadá jasně do kategorie AO.

## ZÁVĚR

Z rozmanitých poznatků o virtuálním světě vyšlo najevo, že naše virtuální identity a zážitky nejsou zcela oddělené od našich identit a zážitků, které jsme si vytvořili ve skutečném materiálním světě. Navzájem se ovlivňují a tvarují. Stávají se často velmi podstatnou součástí našeho života. MMORPG hry nejsou nijak novou formou her, ale staly se především komunikačním médiem, které dává za vznik novým formám sociální identity a vztahům mezi lidmi. Tyto hry rozšiřují obzory představitosti, kde se svět stává zábavnějším, pestřejším a plným obrazů z našich nehlubších fantazií. Při tom všem, pokud mohu být kýmkoliv a kdekoliv, vybral bych si toho, kým doopravdy jsem?

Mnoho obav vychází právě z lákavosti her především pro mladistvé, kteří si teprve utvářejí svou osobnost a postoje ke světu; skutečností ale je, že pouze čtvrtina hráčů jsou adolescenti, ostatní jsou často pracující dospělí i senioři. Stále více lidí mění sledování televize za hraní videoher. Nabízí se tak otázka, zda by nárůst hraní online her mohl ovlivňovat pohled na svět podobně jako televize. Mění náš způsob nahlížení na svět kolem nás i nás samotné?

V tomto článku jsme také nastínili, jak virtuální prostředí dokáže upevnit vztahy mezi jednotlivci v realitě, působit pozitivně na hráče a na druhé straně může způsobit závislost či jiné psychické a sociální problémy. Přesto se začíná rozmáhat využití RPG her nejen ve vzdělávání malých dětí, ale i dospělých. Chceme-li přispět k tomu, aby děti nebyly vystavované hrubému násilí ve videohrách, dávejme pozor, pro koho je hra určena. Některé MMORPG hry mají možnost propojit své prostředí s reálným, což lze pozorovat u uživatelů, kteří prodávají virtuální majetek za reálnou cenu v aukcích, jakými je například eBay. To ukazuje na zřejmě nevyhnutelný vliv MMORPG her na náš skutečný svět.

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

- Bekhtina, V. J. (2002). *Psychological research of MUD gamers*. Unpublished diploma thesis, Psychology Department, Moscow State University.
- Blinka, L., & Šmahel, D. (2007). „Role playing“ hry v kontextu analytické psychologie. *Československá psychologie*, 51 (2), 169.
- Brdička, B. (2003). *Role internetu ve vzdělávání: studijní materiál pro učitele snažící se uplatnit moderní technologie ve výuce*. Kladno: AISIS.
- Cole H., & Griffiths, M. D. (2007). *Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. CyberPsychology and Behavior*. Volume 10, Number 4.
- Copier, M. (2005). *Connecting Worlds: Fantasy Role-Playing Games, Ritual Acts and the Magic Circle*. Utrecht University, Authors & Digital Games Research Association DiGRA.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87–96.
- Jansz, J., Martens, L. (2002). *Gaming at a LAN event: the social context of playing digital interactive games (DIGs)*. Amsterdam: University of Amsterdam.
- Krotoski, A. (2004). *Chicks and joysticks: an exploration of women and gaming*. London: Entertainment and Leisure Software Publishers Association.
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *CyberPsychology and Behavior*, (8), 15–20.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology and Behavior*, (7), 321–326.
- Mead, G. H. (1967). *Mind, Self and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Moris, Charles W. (ed.). Chicago: University of Chicago Press.

- Škrampal, J. (2009). *Vliv počítačových her na psychiku mladistvých*. Praha: Fakulta informatiky a statistiky Vysoké školy ekonomické v Praze.
- Taylor, T. L. Multiple pleasures: women and online gaming. *Convergence*, 9, 21–46.
- Utz, S. (2000). Social information processing in MUDs: the development of friendships in virtual worlds. *Journal of Online Behavior* [online]. 1(1) [cit. 2012–02–26]. Dostupné z WWW: <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/utz.html>
- Vorderer, P., Ritterfeld, U., & Klimmt, H. (2006). Communication Theory. *Enjoyment: At the Heart of Media Entertainment*. 388–408.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23 (1), 3–43.
- Yee, N. (2001). The Virtual Skinner Box. [online]. [cit. 2012–02–22]. Dostupné z WWW: <http://www.nickyee.com/eqt/skinner.html>
- Yee, N., Ariadne. (2002). Understanding MMORPG Addiction. [online]. [cit. 2012–02–20]. Dostupné z WWW: <http://www.nickyee.com/hub/addiction/home.html>
- Yee, N. (2006). The Psychology of MMORPGs: Emotional Investment, Motivations, Relationship Formation, and Problematic Usage. In Schroeder, R., & Axelsson, A. (Eds.), *Avatars at Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Virtual Environments 2006*. 187–207. London: Springer-Verlag.
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology and Behavior*, Volume 9, Number 6.





# sexuální vyzrávání a internet

**Mgr. et Mgr. Barbora Malíková**



## ÚVOD

Internet je v dnešní době úzce propojený se sexem a stejně tak sex je úzce propojený s internetem. To je neoddiskutovatelný fakt. Slovo sex je nejčastěji zadávaným slovem do internetových vyhledavačů a některé zdroje dokládají, že více než polovina peněz utracených na internetu je v nějakém vztahu k sexuální tematice (Divínová, 2005). Vedle toho je internet úzce spojený s dětmi a dospívajícími coby početnými a aktivními uživateli této služby.

Cílem tohoto článku je zmapovat současné znalosti a pohledy odborné veřejnosti na problematiku vztahu **sexuálního vyvrávání dětí a dospívajících coby aktivních uživatelů internetu** a zkusit hledat odpovědi na obecnou otázku, zda a jakými způsoby internet může ovlivňovat sexuální vyvrávání dětí a dospívajících.

Článek má ve své podstatě tři hlavní části. V první z nich zmíníme charakteristiky sexuálního vyvrávání v období dospívání a podíváme se blíže na specifika internetového prostředí. Zároveň, na základě dostupných statistických údajů, porovnáme četnost využívání internetu dětmi a dospívajícími k sexuálním účelům v České republice a v některých dalších vybraných zemích. V druhé části se budeme věnovat podobě sexuálních aktivit online a zmíníme převážně zahraniční studie a jejich výstupy, které ukazují pozitivní i negativní dopady takových aktivit na sexuální vyvrávání. Třetí část je pak věnovaná dospělým: zamyslíme se nad otázkou, zda a jaké intervence navrhovat, tedy jak předcházet rizikům a děti i dospívající chránit a jak naopak potenciál internetu využívat.

Při zpracování článku se opírám jak o dostupné české a zahraniční zdroje, tak o vlastní zkušenost s prací na Lince bezpečí. Článek je doprovázen příběhy dětí volajících na Linku bezpečí, které sice nesou stopy skutečných příběhů, avšak z důvodu ochrany klientů jsou pozměněny a upraveny. Vzhledem k šíři a komplexnosti tématu si nekladu požadavek na jeho úplné zpracování, tento článek lze vnímat spíše jako pozvánku k tématu a jako inspiraci k dalšímu zamýšlení a k prohloubení zájmu o danou problematiku.

## ONLINE SEXUÁLNÍ AKTIVITY

Na internetu lze vyhledávat informace o sexu za různým účelem – například edukačním, kvůli odreagování, relaxaci či pro sebeuspokojení. Webové stránky a online aplikace umožňují sexuální témata sdílet s kýmkoliv (například s vrstevníky, ale třeba i s odborníky), lze najít sexuální partnery pro jednorázovou online sexuální zkušenost, ale i partnery pro dlouhodobý vztah, který se může překloupat do každodenní offline reality. Internetové prostředí dále umožňuje **vyhledávat osoby** obdobné sexuální preference a společně sdílet své představy, zároveň však vytváří prostor pro zneužití online či vyhledání potenciální oběti. Existují zde dostupné **sexuálně explicitní obsahy**, které řada uživatelů aktivně vyhledává, zároveň na ně lze narazit nedobrovolně a neúmyslně. Na internetu lze **objevovat svou sexuální a genderovou identitu** a experimentovat s ní. Internet vytváří rovněž prostor pro obchodování se sexem (nabízet i poptávat) a poskytuje možnosti pro další aktivity spojené se sexualitou. Děti a dospívající coby aktivní uživatelé internetu přicházejí ať již cíleně či nedobrovolně s výše uvedenými aspekty do kontaktu.

Výzkumné studie, zabývající se sexuálními zkušenostmi uživatelů s internetem, používají různou terminologii. Nejčastěji je možné se setkat s termíny jako **online sexuální aktivity** (OSA – **online sexual activities**), **kybersex** (**cybersex**) či **sexuálně explicitní internetové materiály** (SEIM – **sexually explicit internet materials**).

Pro účely této práce užívám všechny zmiňované termíny v následujících podobách: **OSA** osobně vnímám jako nejširší definici. **OSA se týká veškerých online aktivit, jež zahrnují sexualitu za účely uvolnění, zábavy, explorační, podpory, získávání informací, komerce a hledání partnera za účelem sexu či vztahu.** (Boies et al., 2004, str. 207). Definice **kybersexu** se různí. Divínová (2005) srovnávala různé definice kybersexu a některé z nich jsou de facto identické s termínem OSA, jiné (například Noonan, 1998 in Divínová, 2005) omezují kybersex na **sugestivní nebo explicitně erotické vztahy nebo sexuální fantazie, které jsou vyměňovány prostřednictvím sítě mezi lidmi, kteří jsou online. Součástí kybersexu bývá zpravidla i masturbace.** To je i definice kybersexu, kterou využívám pro účely tohoto článku. **SEIM** v tomto textu definuji jako sexuální obsahy přístupné na internetu, jejichž hlavním námětem je zobrazení nebo popis nahoty či sexuálních aktivit a orgánů, aniž by byla cenzurovaná zobrazená skutečnost. Nejčastěji se jedná o sledování pornografických obsahů. Na rozdíl od kybersexu, kde uživatelé aktivně komunikují mezi sebou, SEIM se omezuje na individuální, soliterní aktivity bez přítomnosti komunikace s dalšími osobami. OSA zaštiťuje jak SEIM, tak kybersex.

Pojďme se podívat na to, jakým způsobem je sex na internetu prezentován. Na první pohled lze říci, že převládá pornografická produkce, která prezentuje sex jako snadno dostupnou službu, jako čistý fyzický akt oproštěný od vztahu. Pornografie je dále daleko více určená potřebám mužů – ženy naplňují jejich potřeby a fantazie. Ačkoli poslední dobou lze slyšet i hlasy prezentující tzv. **female friendly porn**, tedy porno vycházející z potřeb žen, jedná se o menšinovou záležitost.

## DŮVODY PŘITAŽLIVOSTI ONLINE SEXUÁLNÍCH AKTIVIT

Proč jsou OSA pro své mladé uživatele tak přitažlivé? Abychom mohli adekvátně odpovědět na tuto otázku, podíváme se nejprve na specifika internetového prostředí a poté na samotné vývojové potřeby dětí a dospívajících.

## SPECIFIKA INTERNETOVÉHO PROSTŘEDÍ

Jedna z nejčastěji citovaných teorií v odborné literatuře vysvětlujících rozšířenost OSA nejen mezi dětmi a dospívajícími, ale také mezi dospělými, je teorie Coopera (1999) nazývaná „**triple A engine**“, neboli „**motor 3A**“. Pojem 3A je zkratkou pro termíny **Accessibility**, **Affordability** a **Anonymity**. V praxi to znamená:

**Přístupnost** (Accessibility) – internet je dostupný 24 hodin denně a sexu je věnováno nespočetné množství webových stránek, navíc po celém světě jsou lidé, kteří jsou aktivní v různých formách sexuálních aktivit online (diskuse, chaty apod.).

**Dostupnost** (Affordability) – internet je v dnešní době především levná záležitost, řada sexuálně zaměřených a pornografických stránek je k dispozici zdarma, stejně tak je tomu s chaty apod.

**Anonymita** (Anonymity) – znamená, že lidé se na internetu mohou pohybovat anonymně (tedy respektive jejich subjektivní vnímání anonymity je větší než reálná objektivní anonymita, neboť pohyb osob na internetu lze dohledat). Tato zdánlivá anonymita budí pocit bezpečí.

**Bezpečné prostředí internetu adolescentům umožňuje větší prostor pro experimentování s vlastní sexualitou.** (Ševčíková, 2011). Dříve musely děti a dospívající vynakládat poměrně velké úsilí, aby získaly erotické či dokonce sexuálně explicitní materiály, ať už je tajně nacházely v ložnicích rodičů, předávaly si je mezi sebou anebo složité hledaly strategické cesty k zakoupení pánských časopisů v novinových stáncích. Dnes mohou děti i se základními počítačovými dovednostmi během několika málo vteřin **najít nespočetně erotických a pornografických zdrojů.** Stačí například napsat do internetového vyhledávače slovo „porno“ a objeví se několik desítek milionů odkazů. Během jednoho kliknutí je možné se ocitnout na stránkách se SEIM fotografiemi a videi. Řada poskytovatelů nabízí různé kategorie, bez nadsázky je možné říci, že skrze dvě kliknutí myši je možné se ocitnout na stránkách, které ukazují rozmanité sexuální praktiky s různými prvky, ty násilné nevyjímaje. Jedinou překážkou, a to pouze některých stránek, je prohlášení uživatele, že je mu více než 18 let, poněvadž pornografických materiálů je dle zákona možné využívat právě až od osmnácti let. Pokud uživatel potvrdí, že tohoto věku dosáhl, je provozovatel právně chráněn a není jeho povinností pravdivost prohlášení kontrolovat. Další zdůvodnění četnosti a charakteristiky OSA (v tomto případě zejména kybersexu) poskytuje **teorie desinhibice.** Online sexuální aktivity OSA se odehrávají v kyberprostoru (**cyberspace**). **Kyberprostor je virtuální (tedy ne skutečný prostor), který se nám otevírá pomocí počítačů a počítačových sítí.** (Divínová, 2005). Psychologové se shodují, že virtuální realita, tedy realita odehrávající se v kyberprostoru, má specifické rysy, které ji odlišují od běžné offline reality. Mezi nejčastěji zmiňované specifikum patří tzv. efekt **desinhibice, který z internetového prostředí vytváří prostředí bez zábran a umožňuje chování bez zábran** (z anglického **desinhibited environment, desinhibited behavior**). Vybíral (2002) ji definuje jako „*ztrátu nebo překonání nesmělosti, plachosti a ostychu, v krajních podobách může jít o obcházení tabu a zákazů, tedy o jistou odvázanost či nevázanost na normy*“. Na internetu se obvykle chováme jinak než v reálném světě, desinhibici lze synonymem popsat právě jako snížení sociálních zábran. Mnoho uživatelů kyberprostoru pak popisuje, že **...v prostředí internetu mají možnost projevit své pravé, čisté, nefalšované já, já nezátížené maskami a komplexy reálného života.** (Divínová, 2005, str. 41). Na základě této teorie lze kybersex považovat za snažší a dosažitelnější formu kontaktu, než je reálný sexuální kontakt.

Tuto hypotézu potvrzuje i Suler (<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/disinhibit.html>), který ji dále rozpracovává a rozděluje tzv. **benigní desinhibici** a **toxickou desinhibici**. Pro benigní desinhibici je charakteristická například větší uvolněnost a otevřenost hovořit o sobě, ochota sdílet své intimní pocity apod., pro **toxickou desinhibici** pak otevřená ventilace agrese, nenávisti, sexuálně nekonformních až patologických obsahů

apod. Komunikace online je ve své většině verbální, nejčastěji omezena na psaný text. Odpadá tedy celá oblast neverbálního chování, druhého nevidím, neslyším, necítím jeho vůni apod., což samo podporuje desinhibiční efekt.

#### **SULER UVÁDÍ A SPECIFIKUJE DALŠÍ FAKTORY, KTERÉ DESINHIBICI NA INTERNETU UMOŽŇUJÍ. JDE O:**

- **disociativní anonymitu** (Dissociative anonymity) – druzí neví, kdo jsem, mohu tedy měnit svou identitu a nemusím čelit zodpovědnosti za své činy;
- **neviditelnost** (Invisibility) – druzí mě nevidí a neslyší (výjimkou je používání např. skypu a videokamer), nemusím se tedy starat o to, jak zním a jak vypadám;
- **asynchronicitu** (Asynchronity) – mezi konverzací jsou časové prodlevy (přes vteřiny při chatu až po dny/týdny u e-mailu), nemusím tedy reagovat ihned, svou reakci si mohu promyslet a dle potřeby ji pozměňovat;
- **soliptistickou introjekci** (Soliptistic introjection) – vzhledem k omezenému způsobu komunikace zůstává obrovský prostor pro mou fantazii: jak druhý vypadá, jaký má hlas, jaké má vlastnosti; komunikace přes internet nechává prostor pro projekci, zjednodušeně řečeno je vysoká pravděpodobnost, že druhý bude v mých fantaziích takový, jakým ho chci mít;
- **disociativní imaginaci** (Dissociative imagination) – znamená odtrženost od reality, jako by kyberprostor byl světem sám pro sebe, jako by komunikace online byla jen hra. Ačkoli, jak poznamenává Šmahel, „*Ač je psychika jedince na internetu virtuální, tělo před počítačem je stále reálné.*“ (Šmahel, 2003);
- **minimalizovaný status** (Minimizing authority) – na internetu odpadají statusy, které nás v realitě charakterizují, jako jsou věk, pohlaví, vyznání, vzdělání apod. V kyberprostoru ztrácí na významnosti, a i pokud by byly důležité, je s nimi možné experimentovat, měnit je.

Z předchozího je zřejmé, že při kybersexu je snadné se více uvolnit a otevřít než v reálném životě. Kyberprostor tak nabízí bohatý prostor pro experimentování s vlastní sexuální identitou, nabízí prostor setkat se s různými partnery, navazovat s nimi vztahy různé podoby a stává se jakýmsi projekčním plátnem sexuálních fantazií a představ. Zmiňovaná toxická desinhibice také umožňuje dětem a dospívajícím ventilovat negativní emoce například sexuálního charakteru a obtěžovat ostatní uživatele. V některých online komunitách se pro takové teenagery vžilo nelichotivé spojení **SNERT – snot-nosed-eros-ridden-teenager**, které bychom mohli volně přeložit jako „*chtíčem hnaní usmrkanci*“. Často zmiňovaným rizikem internetu je možnost, že zde děti a dospívající mohou být snadno sexuálně obtěžováni a zneužiti. Této problematice se budeme podrobněji věnovat dále.

## **SPECIFIKA SEXUÁLNÍHO VYZRÁVÁNÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH**

**Sexualita představuje jeden ze základních individuálních a interpersonálních motivů v životě každého jedince. Člověk se rodí jako tvor sexuální a jeho pohlavnost ho**

**doprovází v podstatě po celý život. Ovlivňuje jeho osobnost a jeho vztahy a zpětně je jimi ovlivňována. Je specifickou formou komunikace, zdrojem hlubokých emocí, faktorem organizujícím lidské chování a prožívání.** (Weiss in Řičan, Krejčířová et al., 2006). Dospívání (či adolescence, z lat. adolescere – dospívat, dozrávat) je období, které je definováno jako **vývojový přechod s výraznými změnami jak v biologické, tak v sociální sféře** (Macek, 2003). Je to období, kdy se téma sexuality stává obzvláště aktuálním. S postupujícím věkem význam sexuality pro dospívající nabývá na významu a dospívající získávají více a více zkušeností. **Na pozadí všech těchto změn a zkušeností probíhá proces formování sexuální identity adolescenta. Ozývají se sexuální touhy, adolescenti hledají informace a sbírají rady, vyvíjí se sexuální hodnoty. Dospívající musejí integrovat sexuální pocity, potřeby, touhy do ucelené sexuální identity.** (Kvapilík, 2011). První fáze vývoje sexuálních vztahů začíná **uvědoměním si vlastní sexuality**. Odtud už je krůček k samotným sexuálním aktivitám, které je vzhledem k snadnému přístupu (viz teorie triple A) možné snadno realizovat přes internet. Sexuální identita (pocit příslušnosti k určitému pohlaví) se vedle konstitučních faktorů formuje především díky kulturně-společenským vlivům. Na jedné straně jsou to rodiče a škola a jejich hodnoty, na straně druhé vrstevníci, kteří jsou pro dospívající nesmírně důležití. V dospívání hraje **vrstevnická skupina nenahraditelnou roli**. V eruptivním období, kdy mladý člověk prochází řadou zásadních změn a často není schopen komunikovat s rodiči či dalšími blízkými osobami, je společnost osob řešících podobné starosti enormně důležitá. Pocit sounáležitosti a porozumění prohlubuje pocit intimity a facilituje i řešení témat, která jsou pro diskusi s rodiči příliš citlivá. Nepřekvapí, že k nim často patří otázky partnerství a sexu. Mezi sebou si předávají informace, které mohou být mnohdy nepřesné. Vedle toho samozřejmě připomeňme masmédia (a internet!), která ovlivňují a určují sexuální normy a hodnoty a ovlivňují postoje k lidské sexualitě. **Adolescence se tedy jeví jako značně formativní období a konstrukce sexuality je pro dospívající velmi náročný úkol.** (Kvapilík, 2011). V pubertě dochází k formování a integraci sexuální identity a preference, vedle toho dospívající v sexuální oblasti dozrávají rychleji fyzicky než psychicky. V praxi to znamená, že ačkoliv jsou fyzicky připraveni na pohlavní styk, jejich postoje k sexu, partnerství, schopnost navazovat vztahy a udržet partnerství se teprve utvářejí.

Někteří autoři se na dospívání dívají jako na období, kdy je **potřeba splnit určité vývojové úkoly**. Dle R. J. Harvighursta (Macek, 2003) mezi takové úkoly patří například přijetí vlastního těla, pohlavních změn, včetně zralosti a pohlavní role, uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví či získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava pro partnerský a rodinný život. Obdobně E. Erikson (1968) formuluje pro adolescenci (12–20 let) pátý vývojový úkol z celkem osmi stadií životního cyklu. Úkolem je **vytvoření identity vlastního já**, tedy hledání odpovědi na otázku kdo jsem, a to i v oblasti sexuality. **Neproběhne-li proces sebe-vymezení úspěšně, vzniká tzv. difúzní identita, tj. vlastně nepřítomnost či aktivní odmítání sebe sama jako jedinečného subjektu odlišného, od ostatních.** (Macek, 2003). Na toto období navazuje období mladší dospělosti, kde je hlavním úkolem vytvoření intimity. Intimní vztah může

napomoci k hledání vlastní identity, avšak difúzní identita může místo nalezení intimity vyústit v izolaci a osamění. Jednoduše řečeno, navázání vztahu může posílit vědomí vlastní identity a jedinečnosti. Zároveň ale dlouhodobé zmatky a nejasnost ve vlastní identitě navázání vztahu komplikuje, až znemožňuje. Tomu, jak OSA ovlivňují identitu či intimitu se věnujeme dále.

**Suler** (<http://users.rider.edu/~suler/psyber/adoles.html>) vychází z vývojových úkolů období adolescence a definuje potřeby adolescentů, které nám blíže objasňují atraktivitu OSA:

**1. Potřeba experimentovat a objevovat svou vlastní identitu**, včetně sexuální identity.

Adolescenti tak mohou hledat odpovědi na otázky „Kdo jsem?“, „O jaké vztahy mám zájem?“, „Co mi přináší uspokojení?“ apod.

**2. Potřeba intimity a potřeba někam patřit.** Adolescenti mají zvýšenou potřebu hledat a experimentovat s intimními vztahy, především s druhým pohlavím, hledají osoby a skupiny, ke kterým mohou patřit. Na internetu je k dispozici neomezené množství interakce s lidmi různého věku, preferencí, hodnot a zájmů.

**3. Potřeba vymezit se vůči rodičům a původní rodině.** Adolescenti chtějí být nezávislí a dělat si věci po svém. Internet je ideální prostor zejména proto, že rodiče jsou často méně zdatní v nových technologiích než jejich potomci. **Na druhou stranu, adolescenti se také separace a procesu individuace obávají, takže spoléhat se na staré zázemí u mámy a táty má své výhody. Na internetu je fascinující, že se této ambivalence úzce dotýká. Chceš poznávat nové lidi, získávat nové zkušenosti, objevovat svět? A chceš přitom zůstat doma? Můžeš dělat obojí, simultánně, stačí být online.**

**4. Potřeba ventilovat frustraci.** Puberta a dospívání jsou často charakterizované jako bouřlivé období. Na jedné straně jsou neklidné hladiny vlastních emocí, na straně druhé očekávání školy, rodiny a přátel, a to vše může být zahlcující. Anonymní kyber-space, či chcete-li prostředí bez zábran, poskytuje neomezený prostor pro ventilaci frustrací a snížení prožívané tenze.

Demonico et al. (2008) ve svých závěrech zdůrazňují, že pro období dospívání je typická potřeba riskovat a snížená schopnost činit rozhodnutí v rizikových situacích. Vedle toho dospívající obtížně aplikují schopnost generalizace. Dozví-li se například, že se nemají bavit s cizími lidmi na ulici, již si nedokážou toto pravidlo zobecnit i na kyberprostor. A pokud ano, je zde stále pocit uspokojení ze zakoušené neznámé. Autoři dále uvádějí, že dospívající jsou více důvěřiví ke svému okolí a v chování druhých primárně nehledají zlé úmysly, což je činí (nejen) ve světě online více zranitelnými.

## STATISTIKY VYPOVÍDAJÍCÍ O OSA (ONLINE SEXUÁLNÍCH AKTIVITÁCH) U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolal jedenáctiletý rozrušený chlapec. Říká, že nemohl spát a že se šel tedy napít do kuchyně. Šel kolem



obývacího pokoje a viděl, že táta tam není, ale že má zapnutý počítač. Když přišel blíž k monitoru, vyděsil se. Byly tam nějaké obrázky nahých lidí, kteří „to dělali“, byli nazí a bylo jich tam hodně. Při bližším mapování a zjišťování informací chlapec potvrzuje, že se jednalo asi o sex, neví to ale jistě, zatím nic podobného neviděl. Když si na to vzpomene, byl překvapený a teď je mu „divné“, protože to, co viděl na monitoru, bylo „hnusný“. Ptá se, proč se táta na něco takového dívá. Postupně se dostáváme k chlapcově obavě, zda je táta normální. Neví, co si o něm má myslet, nerozumí tomu. Žije jenom s tátou, táta nemá žádnou přítelkyni. S tátou o tom, co viděl, zatím určitě mluvit nechce, připadal by si blbě. Bojí se, že něco takového uvidí znovu, což nechce – nemůže teď ani usnout...

Studii a následných statistik, které by se sexuálním chováním českých dětí a dospívajících na internetu zabývaly, je v současné době méně, než by si daná oblast zasloužila. Přesto se pojďme podívat na následující data, ze kterých si můžeme vytvořit podrobnější obrázek. Dle českého statistického úřadu ([http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vyuzivani\\_informacnich\\_techologii\\_studenty\\_v\\_ceske\\_republice](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vyuzivani_informacnich_techologii_studenty_v_ceske_republice)) v roce 2010 99 % studentů starších 16 let používalo internet. Dle výzkumu Safer ([http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?idg=58&file=2009\\_saferinternet\\_cz\\_66.pdf](http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?idg=58&file=2009_saferinternet_cz_66.pdf)) používá internet 94 % dětí ve věku 12–17 let doma a 64 % ve škole.

Livingstone et al. (2010) v evropské mezinárodní srovnávací studii uvádějí, že průměrný věk, kdy české děti **poprvé začínají používat internet je 9 let**. Z toho pak 75 % dětí ve věku 9–16 let užívá internet každý den, dalších 22 % dvakrát týdně. 72 % dětí a dospívajících má profil na některé ze sociálních sítí a 21 % z nich zde uvádí svou přesnou adresu anebo telefonní číslo.

Bavíme-li se o SEIM, je potřeba rozlišit **záměrné a nezáměrné vystavení SEIM**. Z podstaty věci existuje rozdíl mezi teenagerem, který při hledání sexuálního vzrušení nebo informací o sexuálních tématech aktivně vyhledává těmto účelům určené webové stránky, a mezi teenagerem, kterému cizí osoba pošle SEIM či který na SEIM narazí nezáměrně a náhodně při surfování.

Wolak et al. (2007) uvádějí, že ve Spojených státech amerických nechtěně vidělo SEIM 25 % mladistvých ve věku 10–17 let a v roce 2007, tedy o pět let později 34 % adolescentů. Nejčastěji takové materiály shlédly starší děti ve věku 14–17 let (76 %), ačkoli expozice SEIM se nevyhnula žádné věkové kategorii. Tyto výsledky (25 % nechtěných shlédnutí SEIM) potvrzuje i Ybarra et al. (2005).

Vystavení SEIM na evropském kontinentě se věnovala studie Livingstone et al. (2010). Na základě jejich výsledků SEIM shlédlo napříč zeměmi celkem 13 % dospívajících, z toho opět polovina nechtěně (vedle toho však jedna polovina dětí se SEIM setkává 1×–2× měsíčně). Mezi děvčaty a chlapci nebyl nalezen významný rozdíl.

Pojďme se podrobněji podívat na výsledky pro Českou republiku: ve zkušenosti se SEIM Česká republika zaujímá ve srovnání s dalšími 23 evropskými zeměmi 2. místo. Celkem se u nás se SEIM setkalo celých 29 % dětí ve věku 9–16 let (například oproti 5 % v Německu a 7 % v Itálii), tedy každé třetí dítě či dospívající. Děti a dospívající uváděly, že nejčastěji na ně takové webové stránky vyskočily náhodně a že viděly někoho nahého

anebo osoby mající pohlavní styk. 3 % dětí uvedla, že viděly pornografické materiály s prvky násilí.

Další údaje jsou již věnované všem evropským zemím, bez bližší specifikace pro jednotlivé státy. Autoři zde nerozlišují mezi chtěným a nechtěným vystavením SEIM. Shlédnutí SEIM bylo více nepříjemné a znepokojivé pro dívky (43 %) oproti chlapcům (32 %). Četnost shlédnutí SEIM a skutečnost, zda dotyční považovali SEIM za nepříjemné a znepokojivé, souvisí s věkem. Až 24 % dětí ve věku 15–16 let shlédlo SEIM oproti 17 % u 13–14letých a 9 % u 11–12letých a 6 % 9–10 let. Z těch dětí a dospívajících, kteří byli SEIM znepokojeni, to bylo 58 % ve věku 9–10 let, 47 % mezi 11–12 lety, 36 % mezi 13–14 lety a 29 % mezi 15–16 lety. Je tedy zřejmé, že čím je dítě vystavené SEIM mladší, tím je větší pravděpodobnost, že se bude cítit nepříjemně či rozrušeně. 11 % 11–12letých dětí uvádělo tyto negativní emoce spojené s vystavením SEIM ještě po několika týdnech, 2 % dětí dokonce po několika měsících a více.

## KYBERSEX

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolala šestnáctiletá dívka. Volá za stejně starou kamarádku, protože o ni má strach. Kamarádka se jí svěřila, že si už asi čtyři měsíce píše s klukem, do kterého se zamilovala. Prý je úplně úžasný, je hrozně hezký, vypadá jako kluk z časopisu. Je mu 18 let. Dokonce si spolu pravidelně vyměňovali i nějaké fotografie, kde byli oba dva nazí. Kamarádka říká, že je to láska na celý život. Zítřka se uvidí poprvé, kamarádka se volající ptala, co si má vzít na sebe. Prý má být sexy a má mít boty na vysokém podpatku, dotyčný ji vyzvedne před školou v autě. Volající má o kamarádku obavy, protože z vlastní zkušenosti ví, že řada lidí si na internetu může vymýšlet. Nejradši by to někomu řekla, to by ale porušila slib, který kamarádce dala – prý to nesmí nikomu říct, hlavně ne rodičům, protože ti by jí do toho určitě „kecali“. Ptá se co s tím.

V českém prostředí nebyla zatím problematika kybersexu věnována dostatečná pozornost. Studie, o které se můžeme alespoň částečně opřít, jsou výzkumy pocházející z diplomových prací. Tyto výzkumy nejsou realizovány na reprezentativním vzorku, a proto není možné jejich výsledky zevšeobecňovat na celou populaci. Přesto poukazují na důležité tendence v chování mladých lidí na internetu v českém prostředí. Divínová (2005) a Hnilová (2011) v kvalitativním výzkumu zkoumaly faktory, jako jsou motivace mladých lidí ke **kybersexu, jeho vliv na sexuální život offline a formování sexuální identity**. Divínová vedla rozhovory s osobami ve věku 15–30 let, Hnilová 15–20 let. Jejich výsledky se do značné míry shodují a zároveň potvrzují některé výzkumy uváděné v zahraničí. Níže uvádím některé ze závěrů obou autorek.

Jako **motivy vedoucí ke kybersexu** byly identifikovány: touha po sexuálním uspokojení, potřeba získání prvních teoretických sexuálních zkušeností a poznání odlišných sexuálních praktik, touha po uspokojení sexuálních tužeb a fantazií, které nemohou být v realitě uspokojeny, potřeba otevřeného vyjádření své sexuality, která často není

možná před partnerem v reálném světě, touha se odreagovat, snaha nalézt partnera pro reálný sex, touha být pro někoho atraktivní, žádaný a sexuálně přitažlivý a vzrušení z anonymity. Pro některé z respondentů byl **kybersex první sexuální zkušeností**, obvykle byly osloveny někým starším a zkušenějším na chatu nebo diskusním fóru. Řada respondentů se nejprve cítila nejistá a měla zpočátku zábrany mluvit otevřeně o svých sexuálních fantaziích a přáních, tyto nejistoty ovšem časem ustupovaly. Ve výzkumném vzorku Hnilové uváděli respondenti první zkušenosti s kybersexem nejčastěji ve věku 14 let. Většina respondentů také přiznala, že své profily upravuje, někdy za účelem, aby vypadali starší a zkušenější, jindy podle toho, co si zrovna na internetu chtějí vyzkoušet. V zahraniční literatuře je známý termín tzv. **gender swapping** – jde o způsob experimentování s vlastní identitou a potažmo sexuální identitou, kdy se dotčným vydává za osobu opačného pohlaví a nabízí se mu tak možnost zkusit se vyjadřovat jako opačné pohlaví, dostat se blíže do kontaktu s opačným pohlavím a jiné. Divínová ani Hnilová se u svých respondentů s gender swappingem nesetkaly.

Je zajímavé, že většina respondentů se omezovala na písemnou komunikaci, popřípadě sdílení fotografií. Webkamera byla vnímána jako příliš narušující anonymitu a pocit bezpečí. Otázky směřující k vlivu kybersexu na reálný sexuální život offline poukazují převážně na **pozitivní přínosy zkušenosti s kybersexem**. Účastníci uváděli kybersex jako způsob jak zpřesnit svůj sexuální život, jako určité afrodisiakum, především tehdy, pokud neměli reálného sexuálního partnera, dále si díky tomu, že se uvolnili více než v reálném světě, mohli hlouběji uvědomit své sexuální potřeby a své pocity, bylo pro ně inspirované objevovat variabilitu sexuálních fantazií u jejich partnerů. Dále uváděli například uspokojení z vlastní atraktivity a navazování nových kontaktů. To, co kybersex účastníkům přináší, se de facto shoduje s výše zmiňovanými motivy kybersexu. Účastníci obou výzkumů uváděli pozitivní dopad kybersexu na jejich reálné životy, celkově bychom je mohli shrnout jako prostor pro experimentování, inspiraci, uspokojení a získávání nových zkušeností a informací o sobě a o opačném pohlaví. Jako nevýhody byly zmiňovány absence blízkosti druhého člověka, nemožnost dosáhnout stejného uspokojení jako při reálném sexu a rizika, která s sebou kybersex může přinášet (ztráta anonymity, riziko zneužití poskytnutých informací apod.). Obě autorky se shodují, že kybersexuální zkušenosti a vztahy se často přenáší do reality v podobě reálného setkání.

## RIZIKO SEXUÁLNÍHO ZNEUŽITÍ ONLINE (A OFFLINE)

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolala čtrnáctiletá dívka, se kterou se přes ICQ spojil nějaký muž, který jí tvrdí, že ji miluje. Poslal jí fotografie, na kterých je nahý a kde masturbuje. Volající pláče, protože po ní chce stejné fotografie, když je nedostane, tak si prý na ni počká, až půjde ze školy, protože ví, kde bydlí. Jestli to někomu volající řekne, tak jí prý ublíží.

Způsob, jak používají internet české děti ve věku 12–17 let a zda jsou vystaveny možnému **ohrožení, které souvisí s používáním internetu** (zejména nebezpečí související

s navazováním nových známostí přes internet), zkoumala studie společnosti Gemius v rámci projektu Safer Internet ([http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?idg=58&file=2009\\_saferinternet\\_cz\\_66.pdf](http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?idg=58&file=2009_saferinternet_cz_66.pdf)) realizovaná na reprezentativním vzorku na celkem 2092 respondentech v daném věkovém rozpětí. Autoři zjistili, že internet je pro děti silným komunikačním prostředkem. Polovina respondentů uvedla, že internet využívá jako způsob, jak najít nové známé (nikoli pouze k sexuálním účelům). Studie uvádí, že většina dětí na internetu poskytla během posledního roku své osobní údaje (například 76 % svou fotografii, 55 % své telefonní číslo a 15 % dokonce svou adresu).

**Děti ve věku 12–17 let, které používají internet, jsou často vystaveny situacím, kdy se je někdo opakovaně pokouší kontaktovat – dvě třetiny zažily takovou situaci v posledním roce alespoň jednou. Děti, které byly za poslední rok minimálně jednou takovým způsobem obtěžovány, se této situace nebály. Pouze jedna třetina se v této situaci bála.**

Kyberprostor je **ráj pro osoby různého věku a pohlaví**, které mají v úmyslu sexuálně obtěžovat děti a dospívající. Dle Livingstona et al. (2010) průměrně 15 % dětí ve 23 evropských státech obdrželo za posledních šest měsíců sexuálně obtěžující text či grafický materiál. V České republice to bylo dokonce 21 % dětí, což je druhé nejvyšší skóre v počtu obdržených obtěžujících textů. Děti se rodičům s těmito zkušenostmi obvykle nesvěřují, ví o nich pouze 22 % evropských rodičů. Dalším negativním jevem je lákání na schůzku za účelem zneužití dítěte. Statistiky k této problematice toho času nejsou známy. Přesto Safer Internet uvádí, že až polovina dětí se s osobami, které poznala na internetu, setkala. **Často se stává, že se lidé po seznámení na internetu chtějí setkat na osobní schůzce (podobnou zkušenost mají dvě ze třech dětí ve věku 12–17 let, které používají internet k seznamování). Po takovém návrhu se přes 50 % dětí nakonec setkalo s osobou z internetu.** Ačkoli děti obvykle informují o této schůzce vrstevníka, 73 % dětí na takovou schůzku jde sama (v doprovodu rodičů dokonce méně než 1 %). Osoba, se kterou se setkaly, byla obvykle starší, než uváděla. Děti sice danou schůzku ve většině případů hodnotí jako pozitivní zkušenost, 9 % z nich řeklo, že se daná osoba chovala podezřele. O těchto setkáních věděla pouze čtvrtina rodičů. Rizikové chování v podobě schůzek s lidmi online je v rozporu se znalostmi dětí o možných rizicích těchto schůzek: 4 z 5 dětí už slyšely o možném nebezpečí při setkání s lidmi z internetu, nejčastěji z televize, přesto na danou schůzku šly.

Vedle zasílání SEIM, lákání na schůzku (**grooming**) a dalších diskutovaných rizicích internetové komunikace je zde i možnost opakovaného pronásledování online (**cyberstalking**) a znásilnění online (**cyberrape**) (Divinová, 2005). Této problematice se podrobněji věnuje článek Lenky Hulanové **Kybestalking a kybergrooming** na stránkách 87–107.

## VLIV OSA (ONLINE SEXUÁLNÍCH AKTIVIT) NA PSYCHOSEXUÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

**PŘÍBĚH (Z LINKY BEZPEČÍ):** Na Linku bezpečí se dovolala sedmnáctiletá studující dívka. Má jednadvacetiletého přítele, jsou spolu skoro dva roky. Dívka se

nejprve stydí o tématu mluvit, poté ale začíná. Zjistila, že se přítel dívá na internetu na pornografické stránky. Nejprve to zjistila omylem, když surfovala na jeho počítači. Přišlo jí to hrozné, připadala si méněcenná – to mu jako nestačí v sexu, když se na něco takového dívá? Přítel jí řekl, že to není pravda, že jí má rád a že vedle toho se občas podívá i na pornografii, protože ho to prý baví. Volající má strach, jestli u toho i masturbuje, ale bojí se ho zeptat, protože se nechce dozvědět, jak to ve skutečnosti je. Ačkoli jí přítel říkal, že to nic není a že jí má rád a že ho přitahuje, volající si připadá podvedená – přijde jí nechutné, že přítel dělá něco takového za jejími zády, je to skoro, jako kdyby si našel někoho jiného. S přítelem nebydlí, ví ale, že přítel je často na internetu i pozdě do noci, protože večer spolu obvykle skypují. Myslela si, že přítel po večerech pracuje anebo se dívá na filmy, teď má ale obavu, že se pravidelně dívá na porno. Napadlo ji, že by se podívala do jeho historie, až u něj bude doma sama – na druhou stranu mu ale nechce kontrolovat počítač – a taky neví, co by dělala, kdyby zjistila, že přítel chodí na pornografické stránky pravidelně.

Problematika OSA dětí a dospívajících je v současné době velice aktuálním a palčivým tématem, na které je soustředěna značná část zahraničních výzkumů. Existují hlasy, které hovoří především o **pornografii jako hrozbě** současné generaci dětí a dospívajících, hlasy, které zdůrazňují šíří negativních dopadů na jejich sociální vývoj a hledají cesty, jak je ochránit. Na druhé straně stojí výzkumy, které přicházejí s pozitivními dopady SEIM a kybersexu. Toto téma je velmi široké a predikovat dopady na vývoj dětí a dospívajících je **z metodologického hlediska velmi obtížné**. Z etického hlediska je například nepřijatelná realizace experimentů, při kterých by děti byly vystaveny SEIM. Na podobné potíže narážejí i výzkumy, které monitorují zkušenosti dětí se SEIM a s kybersexem, navíc pro řadu respondentů může být obtížné otevřeně odpovídat na kladené otázky. Jak jsem již uvedla výše, řada autorů využívá různé definice SEIM či OSA a navíc řada výzkumů přichází s protichůdnými závěry. Je obtížné se v celé této plejádě výzkumů a pohledů zorientovat a zaujmout pevnější stanovisko. Přesto se objevují určité tendence a témata, která odborná veřejnost diskutuje a ve kterých existuje určitá míra shody. Některé z nich se pokusím představit níže.

Mnozí autoři se shodují, že aktivní sledování internetové pornografie (SEIM) může ovlivnit sexuální chování, sexuální postoje a hodnoty mladých lidí (Greenfield, 2004; Peter & Valkenburg, 2006; Boies et al. 2004). První výzkumy vlivu OSA na postoje a chování k sexu byly proto realizovány především na dospělé populaci, a to buď na univerzitních studentech anebo na uživatelích diskuzních fór atd. Na dospělé populaci byly identifikovány jak **pozitivní faktory OSA, tak faktory rizikové a negativní**. Některé obdobné výzkumy pak byly realizovány na dětech a dospívajících a autoři rovněž poukazují na pozitivní i negativní důsledky OSA.

Boies et al. (2004) uskutečnili výzkum na 760 kanadských vysokoškolských studentech. Autoři identifikovali skupiny uživatelů dle toho, jakým způsobem se studenti angažovali v OSA. Studenti, kteří internet nepoužívali ani k vyhledávání informací o sexu, ani jako nástroj sexuálního uspokojení, vykazovali nejvyšší spokojenost a síť podpory v offline

životě. Obdobně studenti, kteří vyhledávali informace o sexu, ale nepoužívali internet jako nástroj sexuálního uspokojení, vykazovali silné emoční vazby a pouta offline. Informace o sexu jim sloužily jako zdroj informací, které mohou využít offline. Jako riziková skupina se jevila skupina studentů, kteří využívali internet jak k hledání informací, tak k sexuálnímu uspokojení. Tato skupina vykazovala nejnižší spokojenost s životem offline a nejnižší míru podpory rodiny a vrstevníků. Dle autorů **časté užívání internetu jako nástroje uspokojení sexuálních a sociálních potřeb zvyšuje pocity odcizení od druhých a sebe sama** (a potažmo k sociální izolaci, pozn. autorky). **U mladých lidí to může vést k opoždění či pokřivení vývojového období, jehož hlavními tématy jsou utváření identity, afilice a intimity** (Boies et al., str. 216, 2004). Vytvoření identity a v pozdějším věku i intimity jsou, jak již víme, dle E. Eriksona, stěžejní vývojové úkoly dospívajících a mladých lidí.

Nizozemská národní studie se snažila hledat rozdíly v přístupu k SEIM mezi 1445 teenagery (průměrný věk 14,5 roku) a 833 dospělými (průměrný věk 47,9 let). Na jejich základě zjištěných rozdílů autoři Peter & Valkenburg (2011) chtěli diskutovat a otevřít problematiku dopadu SEIM na vývoj dospívajících. Autoři na základě předchozích výzkumů srovnávali následující čtyři kategorie, coby nejčastěji uváděné proměnné ovlivňující vztah k SEIM: demografické údaje, sociální kontext, osobnostní charakteristiky a sexuální orientaci. Navzdory očekáváním se jediný signifikantně významný rozdíl vztahuje k demografickým údajům: 7 % teenagerů oproti 9 % dospělých uvedlo, že v posledních šesti měsících sledovalo minimálně jednou týdně obrázky či videa, na nichž jsou zjevné lidské genitálie. Následující výsledky jsou tedy vždy stejné jak pro teenagery tak pro dospělé: muži/chlapci sledují SEIM častěji než ženy. Co se sociálního kontextu týká, sociální podpora vrstevníků či skutečnost partnerského vztahu nehrály v četnosti sledování SEIM významnou roli. Při zkoumání osobnostních dispozic autoři zjistili, že SEIM vyhledávali častěji lidé s **vyšší mírou depresivity** (potažmo nižší mírou spokojenosti s vlastním životem) a tzv. **sensation seekers** (lidé vyhledávající senzaci ve smyslu prožitku, pozn. autorky). Na základě těchto výsledků autoři usuzují, že vyšší intenzita sledování SEIM nevede k sociální izolaci, ale daleko spíše je důsledkem osobnostních dispozic (a to jak u teenagerů, tak u dospělých). Homosexuálové využívají SEIM častěji než heterosexuálové. Autoři shrnují, že typický dospělý uživatel SEIM a typický uživatel SEIM teenager se neliší. Dle jejich závěrů jsou tak obavy některých autorů z výrazně negativních dopadů sledování SEIM na různé oblasti vývoje teenagerů předčasné. Nesouhlas s označováním současné generace teenagerů coby „pornifikované generace“ či „generace XXX“.

Ybarra & Mitchell (2005) zkoumali SEIM u 1501 dětí a dospívajících ve věku 10–17 let. Většina respondentů potvrzujících SEIM měla 14 let a více (87 %). V tomto věku je přirozená sexuální zvědavost a aktivita. Dle jejich závěrů dospívající, kteří záměrně sledovali SEIM, vykazovali vyšší sklony k delikventním chováním a zneužíváním psychoaktivních látek v posledním roce. Autoři u nich zároveň zjistili vyšší míru depresivity a nižší míru blízkých vztahů se svými blízkými. Dle autorů je ovšem zatím nemožné odpovědět na otázku, zda je problematické sexuální chování důsledkem online aktivit či zda je původem problematického chování preexistující dispozice či psychopatologie a internet je pouhým nástrojem, popřípadě i spouštěčem tohoto chování.

Otázkou, zda existuje souvislost mezi sledováním pornografie (SEIM) u dospívajících (7259 dospívajících ve věku 16–20 let) a rizikovým chováním, se zabývala švýcarská národní studie (Luder et al., 2011). Za rizikové chování autoři uvažovali zahájení sexuální aktivity před 15. rokem, nepoužívání kondomu při pohlavním styku, střídání sexuálních partnerů (více jak 4) a neplánované těhotenství. Mezi dospívajícími sledujícími SEIM a nesledujícími SEIM autoři shledali jediný rozdíl ve výskytu rizikového chování, a to používání kondomu. Dospívající aktivně sledující SEIM signifikantně méně použili kondom při posledním pohlavním styku.

Se zajímavými výsledky podporujícími hypotézu, že sledování SEIM vede ke změně postojů a chování, přišli Peter & Valkenburg (2006). Autoři se konkrétně soustředili na tzv. rekreační postoj k sexu, který definoval sex jako fyzickou potřebu (podobně jako hlad), jako hru, kdy je v pořádku někoho svést pouze za účelem sexu, a kdy je v pořádku mít sexuální vztah s více než jedním partnerem. Ve svém výzkumu brali v úvahu různé proměnné, coby mediátory ovlivňující kauzální vztah sledování SEIM (příčina) a rekreační postoj k sexu (následek). Výsledky poukazují na zajímavý fenomén: mediátory jako jsou pohlaví, věk, etnický původ, předchozí sexuální zkušenosti, vyznání či skutečnost, zda se dospívající v době výzkumu nachází ve vztahu, nesouvisely s rekreačním postojem k sexu. Jako signifikantně významné byly prokázány dvě proměnné: skutečnost, zda děti vnímaly SEIM jako realistické či nikoliv, a pohlaví (konkrétně mužské). V praxi to znamená, že chlapci, kteří vnímají SEIM materiály jako realistické, mají uvolněnější (rekreační) postoj k sexu. Další korelace byla nalezena mezi časem věnovaným SEIM a pokládání SEIM za realistický sex: čím častěji teenageři sledují SEIM, tím více je pokládají za realistické – a jak už víme, tím snadněji si budují rekreační postoj k sexu. U dívek tato souvislost nebyla prokázána. Vysvětlením může být fakt, že dívky sledují SEIM méně než chlapci (podloženo jen některými výzkumy, pozn. autorky) a skutečnost, že dívky se více soustředí na vztahy.

Tyto závěry jsou poplatné **sociální teorii učení A**. Bandury: teenageři, chlapci, kteří často sledují SEIM (obzvláště chybí-li jim jiné dostupné vzory sexuálního chování), mají tendenci přijímat normy rekreačního sexu za vlastní a přenášet tyto své postoje i do chování v běžném životě. Ze závěru této a podobné studie lze sledovat i trendy, kterými by se měly ubírat edukační programy, jimž se věnujeme v poslední kapitole.

Některé výzkumy zmiňují výskyt **kompulzivního (nutkavého) chování OSA**. Například Cooper (1999) ve svém vzorku 9000 respondentů identifikoval u 17 % respondentů rysy kompulzivního chování, u dalších 8 % pak zvýšené sexuální chování. Stejně tak Boies (2004) uvádí, že 3,5 % univerzitních studentů masturbovalo při SEIM minimálně 1× denně. Závažnost potíží úzce korelovala s časem stráveným na internetu: čím více probandi trávili čas na internetu v rámci OSA, tím vyšší bylo riziko vzniku kompulzivního chování. Jiní autoři, například Davis (2001), se brání tvrzení, že čas je jediným indikátorem rizikového chování na internetu, naopak zdůrazňuje, že OSA jsou adaptivní do té doby, dokud jsou účastníci schopni oddělit on-line realitu od offline reality. Riziko se objevuje tehdy, když internet přestává být uživatelským nástrojem a stává se zdrojem identity. Přesto však zůstává otázkou, kde je hranice mezi kompulzivním a ne-kompulzivním chováním. Vzhledem k rozdílným sexuálním potřebám je obtížné kompulzivní definovat.

Jiné studie potvrdily **pozitivní vliv Online sexuálních aktivit**. Mezi studii realizovanými na dospělé populaci například Cooper (1998) zjistil, že OSA představuje nástroj explorační, zdroj informací a způsob, jak vzájemně sdílet intimní informace. Tato zjištění potvrzují i Barak & Fisher (2002), když u vzorku dospívajících přichází se závěry, že OSA jako je chatování vede k větší informovanosti o sexu a může tudíž pomoci dospívajícím rozvíjet pozitivní postoje k sexu. Byrne & Osland (2000) docházejí k závěru, že dlouhodobé vystavování SEIM může mít vliv na sexuální chování: například snížení přitažlivosti primárního sexuálního partnera, zvýšená touha a realizace mimopartnerického, nezávazného sexu. Pojdme si nyní stručně shrnout pozitivní a negativní faktory OSA, které mohou mít vliv na sexuální vyzrání dětí a dospívajících. Kromě shrnutí přidávám i některá další témata, se kterými jsem se při studování podkladů setkala.

### MOŽNÉ NEGATIVNÍ ASPEKTY OSA:

- zvýšené riziko sociální izolace, osamělosti, depresivity a s tím související potíže v navazování intimních vztahů offline
- riziko rozvoje závislosti na kybersexu a změna postojů k sexu (rekreační postoj k sexu)
- nedobrovolné vystavení OSA (především v mladším věku, kdy děti ještě nejsou připraveny na sexuální obsahy)
- rozvoj impulsivity, hostility směrem k ženám a promiskuity (diskutováno v Greenfield, 2004)
- změna postoje k vlastnímu tělu (potřeba se podobat sexuálním ikonám online, viz <http://sexexperienceuk.channel4.com/>)
- riziko zneužití online (kyberznásilnění, zaslání sexuálních obsahů, dětská pornografie)
- riziko zneužití offline (lákání na schůzku, riziko zneužití při samotném setkání)

### POZITIVNÍ ASPEKTY ONLINE SEXUÁLNÍCH AKTIVIT:

- informační a edukační (ne všechny informace v kyberprostoru jsou pravdivé)
- kybersex jako způsob zpestření sexuálního života, možnost hlouběji si uvědomit své sexuální potřeby a prožitky, inspirace v podobě objevení variability sexuálních fantazií u druhých, uspokojování z vlastní atraktivity, navazování nových kontaktů
- kybersex jako způsob rozvoje komunikace, možnost navazovat intimní vztahy
- prostor pro experimentování a objevování vlastní sexuální identity
- snazší přístup k sexualitě u lidí hendikepovaných, izolovaných, u osob s netradičními sexuálními preferencemi

## INTERVENCE DOSPĚLÝCH

V předchozích řádcích jsme představili pozitivní i rizikové oblasti OSA, které mohou mít další dopad na psychosexuální (nejenom) vývoj dětí. Otázka, která tváří v tvář těmto



faktům vyvstává, zní: **Co můžou dospělí dělat, aby děti a mládež chránili před negativními dopady OSA?** Tato otázka je pochopitelně mnohovrstevnatá.

Na **makro úrovni** je to především otázka zákonodárců a vládních kampaní, jejichž úkolem je vytvoření specifické legislativy, která by chránila děti a dospívající v kyberprostředí. Jak Valcke et al. (2011) poznamenávají, tato otázka by měla být řešena i na mezinárodní úrovni, a to s ohledem na globální charakter kyberprostoru. Legislativa je především restriktivní nástroj ochrany. Vedle toho můžeme na makro úrovni považovat osvětové a vzdělávací kampaně, jejichž účelem je především zvyšovat **znalosti o bezpečném pohybu v kyberprostoru** – a to jak u dospělých (rodičů, učitelů), tak u dětí.

#### VALCKE ET AL. (2011) DĚLÍ ZPŮSOB OCHRANY DO 4 KATEGORIÍ:

**1. Kampaně zvyšující povědomí o rizicích internetu.** Mezinárodní kampaně bezpečného internetu zaštiťuje Evropská komise. Hlavními cíli projektu Safer Internet Program jsou především boj s ilegálními obsahy zakládáním internetových hotline linek, vytváření bezpečnostních filtrů, vytváření prostoru pro diskusi a aktivace vládních i nevládních organizací za účelem propagování bezpečného internetu a realizace vzdělávacích kampaní. Evropská komise započala své aktivity v roce 1999, současný projekt běží v rozmezí let 2009 až 2013. Na národní úrovni, v České republice, můžeme zmínit kampaň Safer Internet:

**Saferinternet.cz je osvětový projekt, usilující o zvýšení povědomí o bezpečnějším užívání internetu. Podporuje vzdělávání a výzkum v této oblasti, a to zejména děti, kterým ubližuje nevhodné a závadné chování na internetu. Poskytuje pomoc, působí proti šíření ilegálního, zejména pedofilního a extremistického obsahu na internetu. Jde o projekt Národního centra bezpečnějšího internetu, který je spolufinancovaný Evropskou komisí. Cílem projektu je osvěta a snaha propagovat pozitivní obsah a zodpovědné chování na internetu. Projekt také poukazuje na nevhodný obsah pro různé skupiny uživatelů, na projevy ohrožujícího chování v online prostředí a poskytuje rady, jak se takovým případům vyhnout.** (<http://www.saferinternet.cz/o-nas>). Jeho součástí je i horká linka, kde děti i dospělí mohou nahlásit nevhodné a nezákonné obsahy. Projekt Safer Internet spolupracuje s Linkou bezpečí, děti tak získávají informace o službách Sdružení Linka bezpečí, jako jsou chat a telefonní linka.

**2. Využívání internetových filtrů.** Filter softwares jsou filtry obsahů webových stránek, **jež vyřazují „závadné“ materiály, např. se sexuálním nebo agresivním obsahem** (<http://www.lupa.cz/clanky/detske-filtry-zbytecnost-nebo-pomocnik/>). Jedním z nejčastěji užívaných filtrů, které používají pornografické stránky (nejenom), je filtr, kdy uživatel odklikne, zda už dovršil 18 let. Bylo by naivní si myslet, že tato ochrana je pro zvědavé dospívající dostačující. Některé weby nabízejí možnost zakázat vybrané kategorie (např. vtipy). Vedle toho existují softwarové filtry, které se **naroubují na váš webový prohlížeč a nejrůznějšími způsoby pak zkoumají obsah serverů a vyřazují ty s nepovolenými prvky. Systém je založen na nejrůznějších typech algoritmů: hledání klíčových slov, blokování některých URL, analýza obrázků (hledá se barva kůže a podle procenta je rozhodnuto, který zobrazit aj.) nebo**

**tzv. dynamická kategorizace či objektivní analýza. Filtry neblokují jen weby, ale třeba i ftp, peer-to-peer, e-mail nebo chat – ovšem to vše závisí na konkrétním druhu softwaru.** Valcke et al. (2001) uvádějí, že takové filtry užívá asi třetina rodičů ve Spojených státech amerických a 80 % amerických škol. Ačkoliv jsou tyto filtry dostupné i v České republice, nepodařilo se mi najít žádnou obdobnou tuzemskou statistiku. Delmonico et al. (2008) uvádějí nevýhody těchto filtrů: filtry jsou pouze hrubé síto a starší děti, technicky zdatné, je mohou obejít. Zároveň po jejich instalaci mohou rodiče snadno podlehnout dojmů, že je vše v pořádku a omezit diskusi na téma bezpečného internetu.

- 3. Strategie rodičovské supervize.** Valcke et. al (2011) rozdělují strategie rodičovské supervize na restriktivní (**restrictive mediation**) a aktivní (**active mediation**). Restriktivní strategie se týkají především nastavení pravidel používání internetu (co a kdy, včetně kontroly), aktivní se týkají především vytváření prostoru komunikace mezi rodiči a dětmi o užívání, zkušenostech, rizicích a benefitech používání internetu. Možnost aplikace rodičovských strategií klade na rodiče požadavek určité počítačové gramotnosti. Situace v některých rodinách je ale opačná: děti vykazují větší počítačovou gramotnost než dospělí. V České republice čtyři pětiny rodičů uvádějí, že se svými dětmi hovoří o bezpečném internetu. **Otázkou je, co si představují pod pojmem bezpečné používání internetu, protože z dětí ve věku 12–17 let pouze 48 % uvedlo, že rodiče jsou zdrojem informací o nebezpečí, které souvisí s používáním internetu.** ([http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?id=58&file=2009\\_saferinternet\\_cz\\_66.pdf](http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?id=58&file=2009_saferinternet_cz_66.pdf)). Autoři dále uvádějí, že **ani ne polovina rodičů si je vědoma nebezpečí, kterému mohou být děti na internetu vystaveny. Jedna třetina rodičů se nemohla rozhodnout, zda je internet pro děti nebezpečný, nebo není.** Vedle technických dovedností je zde také oblast lidské sexuality. Pro mnohé rodiče je ještě stále obtížné s dětmi otevřeně hovořit o sexu. Dle Delmonico et al. (2008) je nedostatek komunikace rodičů s dětmi o tématech, jako je sexualita a internet, největší překážkou jak při nastavování preventivních opatření, tak při řešení potíží.
- 4. Strategie realizované prostřednictvím školství.** Tyto strategie jsou realizovány na úrovni ministerstev, v České republice je sexuální výchova součástí rámcového vzdělávacího programu, části Výchova ke zdraví a používání internetu v části Výpočetní technika a komunikace. V současné době ale probíhá veřejná diskuse, na jakém stupni a jak by sexuální výchova měla být na školách vyučována. Peter et al. (2006) poukázali na důležitou skutečnost, že OSA u dospívajících vede ke změně postojů a chování v případě, že SEIM považují za realistické. Proto je tedy velmi důležité, aby děti a dospívající měly ve svém okolí realistické obrazy lidské sexuality a tělesnosti a pravdivé informace. Ve Velké Británii využili potenciálu médií a vytvořili program nazvaný Sexperience (<http://sexperienceuk.channel4.com/>), který plní převážně edukační funkci. Televizní štáb navštěvuje školy, otevřeně informuje děti o sexuálních tématech, o komplexnosti sexuality, vztazích, a používá živých modelů, coby „běžných smrtelníků“, kteří nepodstoupili zásahy estetické chirurgie ani stoprocentně nesplňují požadavky na současný ideál krásy.

## ZÁVĚR

Sexuální aktivity online jsou častou zkušeností dětí i dospívajících. Výzkumy ukazují, že mohou mít jak pozitivní, tak negativní dopad na proces psychosexuálního zrání. Jako konzultanti Linky bezpečí se setkáváme s negativními sexuálními zkušenostmi dětí v kyberprostoru (obtěžování, lákání na schůzku, zasílání pornografických materiálů apod.). Také ale víme, že se na internetu často seznamují, získávají zkušenosti, nacházejí pochopení (například pro svou odlišnou sexuální orientaci). **Měli bychom mít na mysli, že kyberprostor může negativně ovlivňovat postoje dětí a dospívajících k sexu a jejich následné chování.** Jedná se o postupný proces, který nemusí být uvědomovaný. Je velkým úkolem nás dospělých znát potenciální rizika a vytvářet strategie, jak jim předcházet (včetně práce s následky). Vedle toho bychom měli kyberprostor vnímat i jako prostředníka a pomocníka na cestě psychosexuálního zrání dětí a dospívajících a učit se využívat jeho potenciál v jejich prospěch.

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

- Barak, A., & Fisher, W. A. (2002). *The future of Internet sexuality*. In: A. Cooper (ed.), *Sex and the Internet: a guidebook for clinicians*. New York: Brunner-Routledge. 263–280.
- Boies, S. C., Gail, K., & Julian, Y. (2004). The Internet, Sex, and Youths: Implications for Sexual Development. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 11 (4). 343–363.
- Boies, S. C., Cooper, A., & Osborne, C. S. (2004). Variations in Internet-Related Problems and Psychosocial Functioning. In *Online Sexual Activities: Implications for Social and Sexual Development of Young Adults*. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(2). 207–230.
- Byrne, D., & Osland, J. A. (2000). Sexual fantasy and erotica/pornography: internal and external imagery. In: L. T. Szuchman & F. Muscarella (eds.), *Psychological perspectives on human sexuality*. New York: John Wiley. 283–305.
- Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A., & Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled. In the net. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 6. 79.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1. 181–187.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17. 187–195.
- Delmonico, D. L. & Griffin, E. J. (2008). Cybersex and the e-Teen: What marriage and family therapists should know. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (4). 431–444.
- Divinová, R. (1968). *Cybersex: forma internetové komunikace*. Praha: Triton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Young and Crisis*. New York: Norton.
- Freeman-Longo, R. E. (2000). Children, teens, and sex on the Internet. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7 (1–2). 75–90.
- Greenfield, P. M. (2004). Inadvertent Exposure to Pornography on the Internet: Implications of Peer-to-Peer File-Sharing Networks for Child Development and Families. *Journal Of Applied Developmental Psychology: An International Lifespan Journal*, 25 (6). 741–750.
- Hnilová, P. (2011). *Cybersexuální aktivity v adolescenci*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: FSS.
- Internetový portál České statistického úřadu. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vyuzivani\\_informacnich\\_a\\_komunikacnich\\_techologii\\_studenty\\_v\\_ceske\\_republice/\\$File/2012\\_c1\\_web\\_skolstvi.pdf](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vyuzivani_informacnich_a_komunikacnich_techologii_studenty_v_ceske_republice/$File/2012_c1_web_skolstvi.pdf)
- Internetový portál Saferinternet.cz. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?idg=58&file=2009\\_saferinternet\\_cz\\_66.pdf](http://www.saferinternet.cz/webmagazine/download.asp?idg=58&file=2009_saferinternet_cz_66.pdf)
- Internetový portál Sexperience. [online]. Dostupné z: <http://sexperienceuk.channel4.com/>
- Kvapilík, T. (2011). *Expozice online sexuálně explicitním materiálům v mladistvém věku*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: FSS.

- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2010). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Initial Findings. [online]. LSE, London: EU Kids. [cit. 2012–02–26].
- Luder, M., Pittet, I., Berchtold, A., Akre, C., Michaud, P., & Suris, J. (2011). Associations Between Online Pornography and Sexual Behavior Among Adolescents: Myth or Reality? *Archives Of Sexual Behavior*, 40 (5). 1027–1035.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Noonan, R. J. (2005). *The psychology of sex: A mirror from the internet*. 1998. In Divínová, R. *Cybersex: forma internetové komunikace*. Praha: Triton.
- Peter, J., & Valkenburg, P. (2011). The Use of Sexually Explicit Internet Material and Its Antecedents: A Longitudinal Comparison of Adolescents and Adults. *Archives Of Sexual Behavior*, 40 (5). 1015–1025.
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2006). Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Online Material and Recreational Attitudes Toward Sex. *Journal Of Communication*, 56 (4). 639–660.
- Pírko, M. (2006). Dětské filtry: zbytečnost, nebo pomocník? [online]. In *Lupa.cz*. [cit. 2012–01–12]. Dostupné z WWW: <http://www.lupa.cz/clanky/detske-filtry-zbytecnost-nebo-pomocnik/>
- Řičan, P., Krejčířová, D. a kol. (2006). *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada.
- Suler, J. (2003). *The Psychology of Cyberspace*. [online]. [cit. 2012–01–12]. Dostupné z: <http://users.rider.edu/~suler/psyber/psyber.html>
- Ševčíková, A., & Konečný, Š. (2011). An exploration of the relationship between real-world sexual experience and online sexual activity among 17 year old adolescents. *Cyberpsychology*, 5 (1). 1–11.
- Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
- Valcke, M. M., De Wever, B. B., Van Keer, H. H., & Schellens, T. T. (2011). Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*, 57 (1). 1292–1305.
- Vybíral, Z. (2002). *Výzkum disinhibice u mladých uživatelů chatu*. In Plaňava, I., & Pilát, M. (2002). *Děti, mládež a rodiny*. Brno: Barrister & Principal. 275–288.
- Wolak, J., Mitchell, K., & Finkelhor, D. (2006). Online victimization of youth: Five years later. [online]. *National Center for Missing & Exploited Children Bulletin*. [cit. 2012–01–15]. Dostupné z WWW: <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/CV138.pdf>
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2005). Exposure to Internet pornography among children and adolescents: A national survey. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (5). 473–486.





**jak mluvit  
o lince bezpečí  
ve škole – průvodce  
linkou bezpečí pro  
pedagogy**

**Mgr. Peter Porubský**





## ÚVOD

Tato kapitola má sloužit jako stručný průvodce a návod pro pedagogy, jak o samotné Lince bezpečí a dalších službách, které Sdružení Linka bezpečí poskytuje, mluvit s dětmi v rámci vyučování. Pedagogové zde najdou jak konkrétní informace o Lince bezpečí, tak příklady krátkých diskusně vzdělávacích bloků, které mohou zařadit v rámci třídnické hodiny nebo výuky jiných relevantních předmětů.

I když je celá publikace především věnována problematice internetu, Linka bezpečí poskytuje své služby v daleko širším rozsahu. Plní důležitou úlohu v systému primární, sekundární i terciární prevence. V rámci přímých intervencí pak dětem poskytuje i rychlou a snadno dostupnou odbornou pomoc při závažných i méně závažných problémech. Proto považujeme za vhodné, aby děti ve škole získaly kromě vědomostí o krizových telefonních linkách na zdravotnickou pomoc, policii a hasiče také číslo a informace o Lince bezpečí.

### V TABULCE UVÁDÍME MOŽNÉ ZAŘAZENÍ UČIVA O LINCE BEZPEČÍ V RÁMCOVÝCH VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMECH (RVP):

<b>Linka bezpečí v RVP pro základní vzdělávání</b>	
<b>1. stupeň</b>	
Vzdělávací oblast:	Člověk a jeho svět
Tematický okruh:	Člověk a jeho zdraví
Učivo (např.):	Osobní bezpečí
<b>2. stupeň</b>	
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Učivo (např.):	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
	Osobnostní a sociální rozvoj
<b>Linka bezpečí v RVP pro gymnázia</b>	
Vzdělávací oblast:	Člověk a společnost
Vzdělávací obor:	Občanský a společenskovední základ
Učivo (např.):	Psychologie v každodenním životě
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Učivo (např.):	Psychohygiena
	Krizové situace v rodině
	Změny v období adolescence
	Sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných, složitých a krizových situacích

## INFORMACE O LINCE BEZPEČÍ

Základním posláním Linky bezpečí je poskytovat telefonickou krizovou pomoc a poradenství dětem a mladým lidem, kteří se nacházejí v tíživé životní situaci takového rozměru, že ji nemohou nebo nedokážou zvládnout vlastními silami.

Linka bezpečí pomáhá dětem a dospívajícím řešit těžké životní situace. Slouží především těm, kteří si nevědí rady se svými problémy, cítí se ohroženi, osamělí, zrazení, zmatení a z nejrůznějších důvodů se nechtějí nebo nemohou svěřit někomu ze svého okolí. Přesto však potřebují pochopení, podporu, důvěru a zároveň kvalifikovanou radu a pomoc. Volajícím, kteří se na nás obracují, je dáván dostatečný prostor k tomu, aby mohli hovořit s konzultantem o své situaci a dospět společně k možnému a vhodnému řešení.

### LINKA BEZPEČÍ 116 111

- Je linka pro děti a mládež (do 18 let, studenti do 26 let).
- Je v provozu 24 hodin denně po celý rok.
- Je dostupná zdarma z celé České republiky, jak z pevných linek, tak i z mobilních telefonů.
- Je anonymní – ctí zásadu anonymity klienta, a proto nám klienti, pokud sami nechtějí, nemusí sdělovat své osobní údaje. (Výjimku zde tvoří situace, kdy je třeba do řešení akutní situace klienta zapojit další instituce, například policii či záchrannou službu. V takovém případě jsou klientovi vysvětleny důsledky vystoupení z anonymity a je požádán o potřebné osobní údaje.)

### PRO KOHO JE LINKA BEZPEČÍ URČENA?

- Pro děti do dosažení 18. roku věku.
- Pro studenty denní formy studia do dosažení 26. roku věku.
- Linka bezpečí poskytuje také službu vzkaz domů/vzkaz dítěti na útěku. Tuto službu mohou využít jak samotné děti, které jsou na útěku z domova, tak dospělí, kteří chtějí nechat dítěti na útěku vzkaz. I tato služba je poskytována dětem do dosažení 18 let věku, které je v situaci útěku.

## JAK LINKA BEZPEČÍ FUNGUJE?

V případě, že dítě vytočí číslo 116 111, dovolá se nejdříve na ústřednu Linky bezpečí. Denně se na Linku bezpečí dovolá kolem 700 dětí, proto se může stát, že je ústředna obsazena. V takovém případě uslyší: „Ahoj, tady je Linka bezpečí. Právě je bohužel obsazeno. Zkus prosím zavolat později.“ Ústředna slouží jako vstup na Linku bezpečí. Volající tu má prostor sdělit ve zkratce, kvůli čemu volá, případně co od Linky bezpečí očekává. Pokud se na Linku obrátí někdo, kdo nespadá do její klientské skupiny, případně potřebuje služby, které LB neposkytuje, je odkázán na jiná pracoviště. Je-li volající klientem Linky bezpečí, je mu nabídnuto přepojení na některého z konzultantů, který se

mu bude věnovat. Konzultant pak s dítětem situaci podrobně probere a společně hledají východisko a řešení problému. Pomoc Linky bezpečí spočívá především v tom, že umožňuje dětem, aby se bez obav někomu svěřily se svými problémy, aby se mohly poradit, jak se zachovat v určitých životních situacích, které se jim jeví jako složité. Pracovníci Linky bezpečí také disponují informacemi (například z oblasti sociálně právní ochrany dítěte), které mohou být pro řešení situace velmi zásadní. Děti mohou na Lince bezpečí najít podporu, porozumění, radu, či se mohou domluvit na zprostředkování konkrétní pomoci. V případě, že se jedná o ohrožené dítě (dítě na útěku, dítě týrané, zneužívané, zanedbávané, dítě v ohrožení zdraví nebo života), nabízí konzultant okamžitou pomoc. Dítěti, které s takovou pomocí souhlasí a sdělí osobní údaje, je zprostředkována pomoc prostřednictvím dalších institucí – orgánů sociálně právní ochrany dětí, organizací, které nabízejí okamžitou pomoc pro ohrožené děti (např. Klokánky), záchranné služby či policie.

## JAK SE NA LINKU BEZPEČÍ MOHOU DĚTI OBRÁTIT?

Děti se mohou kromě klasického telefonického kontaktu obrátit na Linku bezpečí také prostřednictvím internetu. V některých situacích je pro dítě bezpečnější, příjemnější či snazší o svých starostech psát než mluvit. E-mailovou poradnu a Chat Linky bezpečí mohou využít i české děti, které se právě nacházejí v zahraničí, případně mají handicap, který jim kontakt po telefonu znemožňuje (například sluchovou vadu či vadu řeči).

### NA LINKU BEZPEČÍ SE MOHOU DĚTI OBRÁTIT:

- **Telefonicky na bezplatné číslo 116 111** (toto číslo je jednotné evropské číslo pro dětské krizové linky).
- **E-mailem na adresu** pomoc@linkabezpeci.cz. Na dotaz odpovídáme do tří pracovních dnů.
- **Prostřednictvím Chatu Linky bezpečí** přes odkaz <http://chat.linkabezpeci.cz>. Chat funguje každý den od 15 do 19 hodin. O víkendu také od 9 do 13 hodin.

## S ČÍM SE MOHOU DĚTI NA LINKU BEZPEČÍ OBRÁTIT?

Závažnost dětských starostí a problémů bývá někdy podceňována, což může být velická chyba. Každé trápení, které dítěti leží na duši, je pro něj tíživé a důležité. Proto přistupujeme ke každému hovoru velmi zodpovědně, s maximální vážností a jeho naléhavost nikdy nehodnotíme.

Nejčastěji řeší děti na Lince bezpečí starosti související se vztahy – problémy v rodině, se spolužáky, vrstevníky, problémy s láskou a partnerstvím. Mezi další častá témata volání patří šikana, problémy ve škole, syndrom CAN (týrání, zneužívání či zanedbávání dítěte), osobní problémy (nespokojnost se sebou, strach a úzkost, deprese, sebevražedné

tendence), problémy spojené se sexuálním vyžíváním, závislosti a nově také problémy spojené s internetem.

**Aktivita č. 1,** 15–20 minut, pro děti od 9 do 12 let

Děti sedí ideálně v kruhu. **Na tabuli je nápis: Na koho se obrátit, když mám problém?**

Učitel/Učitelka vede diskusi s dětmi. Klade otázky:

- Co je to problém, starost, trápení?
- Děti odpovídají, jejich odpovědi píšeme na tabuli a v závěru shrneme: Problém je, když se něco nedaří, když si nevím s něčím rady.
- Jak se děti můžou cítit, když mají problém, starost, trápení?
- Děti odpovídají, jejich odpovědi píšeme na tabuli a v závěru shrneme: Když mám problém, můžu být smutný, nazlobený, ztrápený, nemám na nic chuť, můžu se něčeho nebo někoho bát, a taky mě může bolet hlava, břicho atd.
- Kdo dětem může pomoci, když mají problém, starost, trápení? Na koho se můžou obrátit?
- Opět zaznamenáváme odpovědi na tabuli. Shrnujeme: Pokud mám problém, nejčastěji se obracím na někoho blízkého – rodiče, prarodiče, sourozence, kamaráda. Můžeme taky využít pomoc paní učitelky/pana učitele, nebo někoho, komu věříme a máme v něj důvěru.
- Doplníme, že děti můžou mít taky problémy, se kterými se stydí za někým jít, nebo mají strach o nich mluvit. V takovém případě se mohou děti obrátit na Linku bezpečí.

## DĚTEM PŘEDÁME TYTO MINIMÁLNÍ INFORMACE

**Linka bezpečí je:**

- Anonymní – děti se nemusí představovat, ani říkat z jakého města volají.
- Zdarma – volání je z pevných linek i z mobilních telefonů zcela zdarma.
- Funguje nepřetržitě/nonstop – obrátit se na Linku bezpečí mohou ve dne i v noci.
- Telefonní číslo Linky bezpečí 116 111 je vhodné napsat na tabuli.

**Aktivita č. 2,** 20 minut, pro děti a studenty do 18 let

Děti sedí ideálně v kruhu. **Na tabuli je nápis: Problémy v životě člověka.**

Učitel/učitelka vede diskusi s dětmi:

- Co znamená, když člověk řekne, že má v životě krizi nebo že je v krizi?
- Děti odpovídají, jejich podněty zaznamenáváme na tabuli a v závěru shrneme: Krize je situace, se kterou si člověk sám neví rady, neumí ji sám vyřešit.
- Požádáme děti, aby vyjmenovaly, s jakými problémy se děti v jejich věku mohou potkávat. Jednotlivé problémy píšeme na tabuli. Můžeme pomoci tím, že zobecňujeme jednotlivé okruhy problémů:
  - Problém v rodině (s rodiči, sourozenci atd.)
  - Problém ve škole
  - Problém s kamarády

- Partnerské problémy
- Nebo když se člověk sám necítí dobře
- Požádáme děti, aby řekly, na koho se ve svém okolí můžou obrátit, když mají problém. Jejich odpovědi píšeme na tabuli a shrneme: Pokud má člověk problém, většinou pomůže, pokud si s někým o tom, co ho trápí, popovídá, poradí se. Může to být kamarád, rodič nebo někdo, komu důvěřujeme.
- Doplňme, že jsou taky problémy, o kterých se nám těžko mluví s někým, koho známe. V takových případech mohou děti využít Linku bezpečí.
- Zeptáme se, jestli znají telefonní číslo na Linku bezpečí? Na tabuli pak napíšeme telefonní číslo 116 111 a předáme dětem minimálně tyto informace:

#### **Linka bezpečí je:**

- Anonymní – děti se nemusí představovat, ani říkat z jakého města volají.
- Zdarma – volání je z pevných linek i z mobilních telefonů zcela zdarma.
- Funguje nepřetržitě/nonstop – obrátit se na Linku bezpečí mohou ve dne i v noci.
- Je možné se na ni obrátit také pomocí e-mailu nebo chatu
- Je vhodné napsat na tabuli taky odkaz [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz), kde se děti o službách Linky bezpečí dozví více.

#### **DALŠÍ MOŽNÉ NÁVRHY K DISKUSI O LINCĚ BEZPEČÍ**

Uvádíme zde další možné otázky, které učitel/učitelka mohou dětem pokládat při vyučování o Lince bezpečí. Doporučujeme, aby si pedagog přečetl informace o Lince bezpečí v předešlém textu, aby mohl děti doplňovat a směřovat k odpovědím.

#### **Jak zní číslo na Linku bezpečí?**

Číslo na Linku bezpečí je 116 111

#### **S jakými problémy se na Linku bezpečí mohou děti obrátit?**

Děti se na LB mohou obrátit s jakýmkoliv problémem. Nejčastěji děti na Linku bezpečí volají kvůli problémům v rodině, s kamarády, s láskou. Také volají kvůli šikaně, závislostem, problémům ve škole apod. Linka bezpečí ovšem neradí např. s domácími úkoly.

#### **Kdy se dá na Linku bezpečí dovolat?**

Dovolat se na Linku bezpečí může dítě kdykoliv. Linka bezpečí funguje nonstop 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

#### **Jak jinak, kromě telefonu, se mohou děti obrátit na Linku bezpečí?**

Děti mohou také napsat e-mail na adresu [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz) nebo taky chatovat. Další informace se dozví na internetové adrese [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz). Osobní kontakt s Linkou bezpečí není možný, protože poskytuje své služby pouze po telefonu nebo prostřednictvím internetu.

### **Co to znamená, že volání na Linku bezpečí je anonymní?**

Anonymita znamená, že děti se nemusí představovat, ani říkat odkud volají. Také to znamená to, že se na Lince bezpečí nezobrazuje telefonní číslo, ze kterého dítě volá. Hovory se nenahrávají.

### **Existují témata, se kterými se na Linku bezpečí nesmí volat, nebo témata, o kterých pracovníci linky odmítnou mluvit?**

Na Linku bezpečí je možné zavolat s jakýmkoli tématem. Existují ale taková, o kterých pracovníci linky nemluví. Takovým tématem je například navádění a nabádání k jakékoli trestné činnosti či podpora v trestných činech. Linka bezpečí také neradí například s vyplňováním domácích úkolů či zpracováváním referátů. Dítěti je ale vždy vysvětleno, proč o takovém tématu není možné mluvit, a nabídnuto, co pro něj pracovníci linky mohou udělat.

V případě, že by v diskusi vyvstala otázka, na kterou pedagog neumí přesně odpovědět, je možné obrátit se na Linku bezpečí e-mailem na adresu [info@linkabezpeci.cz](mailto:info@linkabezpeci.cz). Na vaše dotazy týkající se fungování Linky bezpečí vám rádi odpovíme tak, abyste informace mohli dále předat dětem.

Pedagogové mohou také navštívit stránky [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz), kde v sekci Pro učitele a pedagogy budeme připravovat další náměty pro výuku.

## **RODIČOVSKÁ LINKA NENÍ POUZE PRO RODIČE**

Rodičovská linka spadá pod Sdružení Linka bezpečí. Nabízí telefonickou krizovou intervenci, rodinné a výchovné poradenství a základní sociální poradenství pro klienty z celé ČR nebo hovořící česky.

Její služby využívají především **rodiče, kteří potřebují odbornou radu, která se týká jejich dětí, dospívajících a mladých dospělých**. Dále je linka určena **prarodičům, ostatním rodinným příslušníkům a pedagogům mateřských, základních a středních škol a dospělým, kteří potřebují odbornou konzultaci v zájmu dětí**. Nabízí i **základní sociální poradenství a kontakty na konkrétní odborná zařízení a instituce**.

### **PROVOZ RODIČOVSKÉ LINKY**

Rodičovskou linku můžete kontaktovat na telefonním čísle **840 111 234**, tzv. bílá linka. Volání je zpoplatněno za **zvyhodněný telefonní tarif 1,6 Kč/min**.

**Své služby nabízí každý** všední den v odpoledních hodinách **pondělí až čtvrtek od 13 do 19 hodin a v pátek od 9 do 15 hodin**. Volajícím je zajištěna anonymita. Telefonické hovory nejsou nahrávány a telefonní čísla nejsou evidována/ monitorována. Klientům zpětně netelefonujeme. Nabízíme **internetové poradenství na e-mailové na adresu [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)**. Odpověď na dotaz je zaslána do tří pracovních dnů.

### **NEJČASTĚJŠÍ TÉMATA HOVORŮ**

- výchovné problémy od prvotních až po ty závažné, např. první krádeže, lhaní, agrese, experimentování s návykovými látkami až po trestnou činnost
- reakce na obtížné životní situace, např. rozvod, úmrtí člena rodiny, útěk dítěte z domova
- psychické a osobnostní problémy dětí, např. zvýšená úzkostnost, sebepoškozování, sebevražedné tendence
- problémy ve škole – např. vztah s učitelem nebo spolužákem, šikana, kyberšikana, záškoláctví
- podezření na týrání, zneužívání a zanedbávání dítěte v rodině či ve svém okolí

### **NA LINCE PRACUJÍ**

Psychologové a odborní pracovníci, kteří mají dlouholetou praxi v rodinném a výchovném poradenství, prošli výcvikem v telefonické krizové intervenci a v internetovém poradenství, pracují pod stálou supervizí.

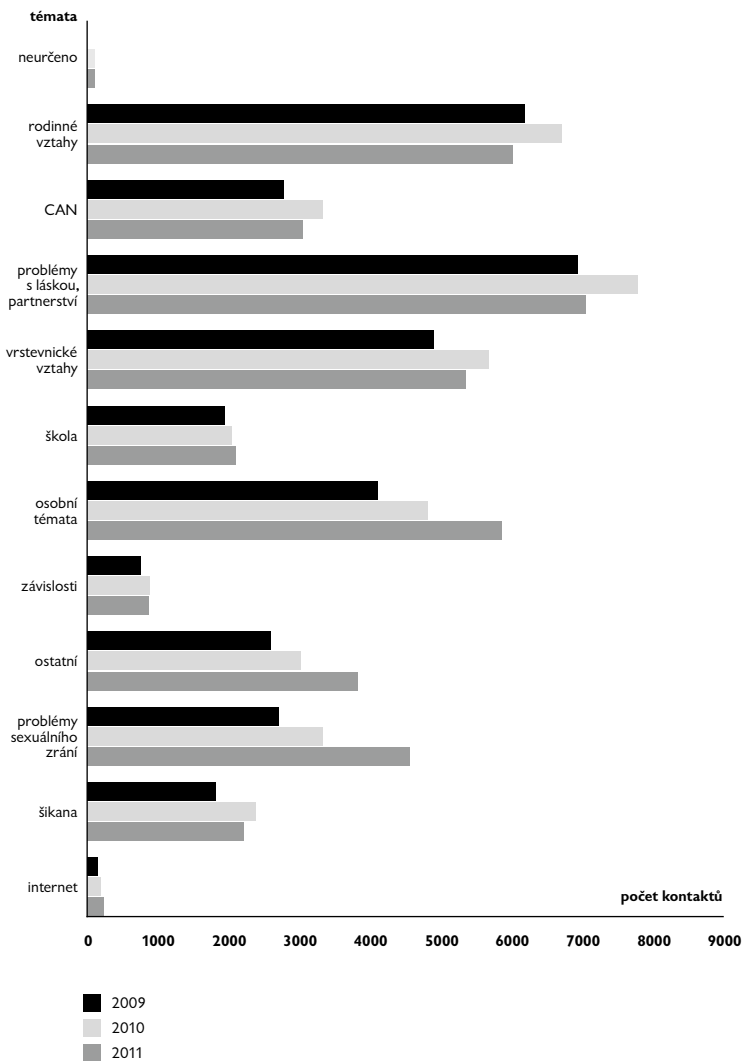




**vybraná statistická  
data o službách  
sdružení linka  
bezpečí**

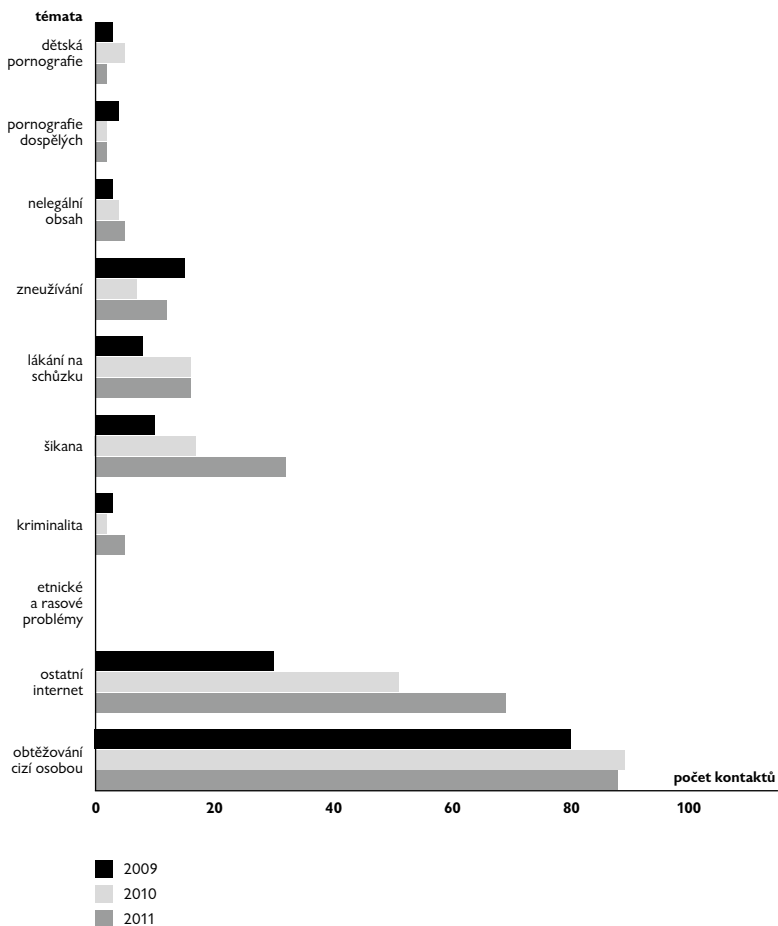
V této příloze jsou k dispozici grafy, které odrážejí problematiku internetu v kontaktech klientů se službami Sdružení Linka bezpečí. O všech kontaktech na Lince bezpečí, Chatu Linky bezpečí, Rodičovské lince, E-mailové poradně Linky bezpečí a E-mailové poradně Rodičovské linky jsou činěny záznamy. Při pořizování těchto záznamů je respektována anonymita klienta a chráněno jeho soukromí. Zápisy slouží ke statistickému zpracování, případně pro usnadnění kontaktu pro klienty, kteří se na služby Sdružení Linka bezpečí obrací opakovaně. Záznamy jsou k dispozici jen zaměstnancům Sdružení Linka bezpečí a pracovníci, kteří s nimi přichází do kontaktu jsou vázáni mlčenlivostí. Vzhledem k tomu, že poslední Sborník studií vydalo Sdružení Linka bezpečí v roce 2010, uvádíme zde statistická data za roky 2009–2011.

## zastoupení tematických skupin v telefonických kontaktech Linky bezpečí



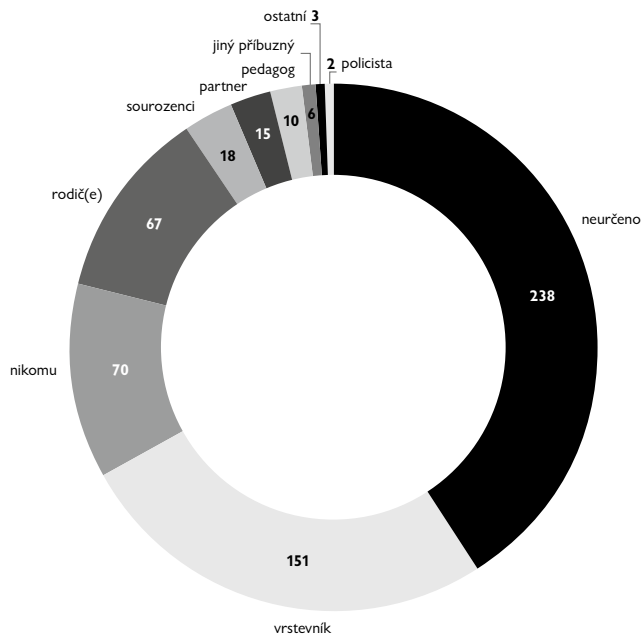
Graf zachycuje zastoupení jednotlivých tematických skupin v celkovém počtu řešených hovorů na telefonické Lince bezpečí. Z uvedených dat je zřejmé, že počet kontaktů zaměřených na problematiku internetu od roku 2009 do roku 2011 stoupá.

## zastoupení problémů v tematické skupině Internet v telefonických kontaktech Linky bezpečí



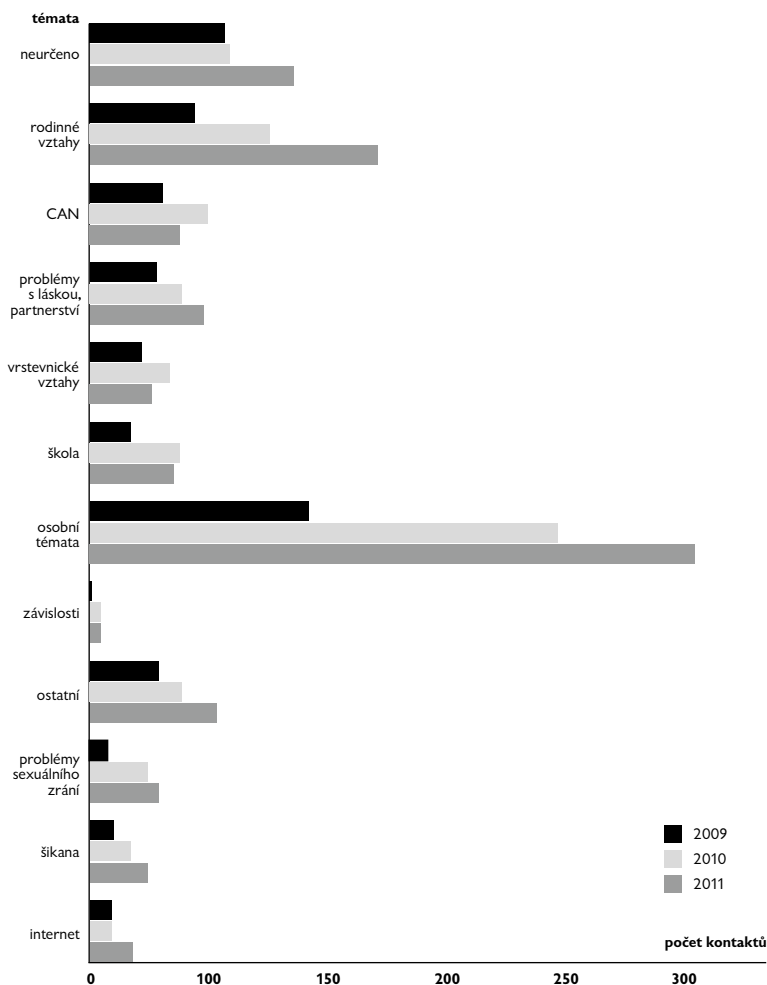
Graf zachycuje zastoupení jednotlivých problémů, které v tematické skupině Internet rozlišujeme v hovorech řešených na telefonické Lince bezpečí. V letech 2009–2011 je nejčastěji řešeným problémem obtěžování cizí osobou, mnoho klientů se na Linku bezpečí obrací také kvůli šikaně, při které agresori využívají internet a mobilní telefony.

### komu se klient volající na Linku bezpečí se svým problémem svěřil



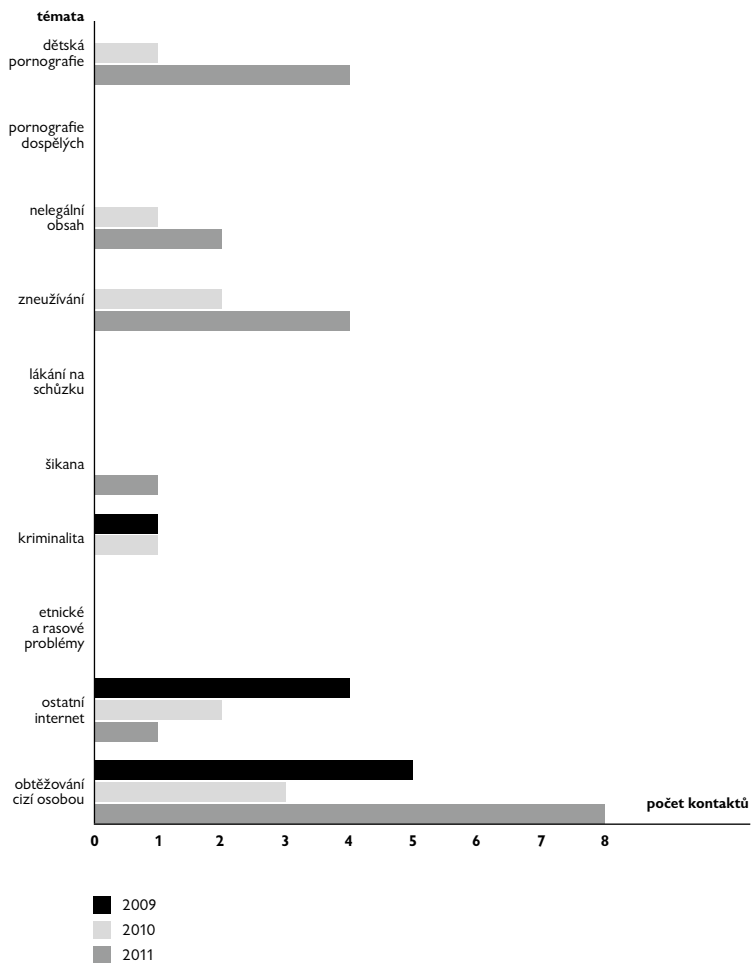
Pokud dítě kontaktující telefonickou Linku bezpečí sdělí, že problém, kvůli kterému volá, někomu svěřilo či jej s někým rozebíralo, tento údaj se zaznamená. Z grafu vyplývá, že se starostmi spadajícími do tematické skupiny Internet se děti nejčastěji svěřují vrstevníkům, zatímco rodiče jsou až následující volbou.

### zastoupení tematických skupin v kontaktech Chatu Linky bezpečí



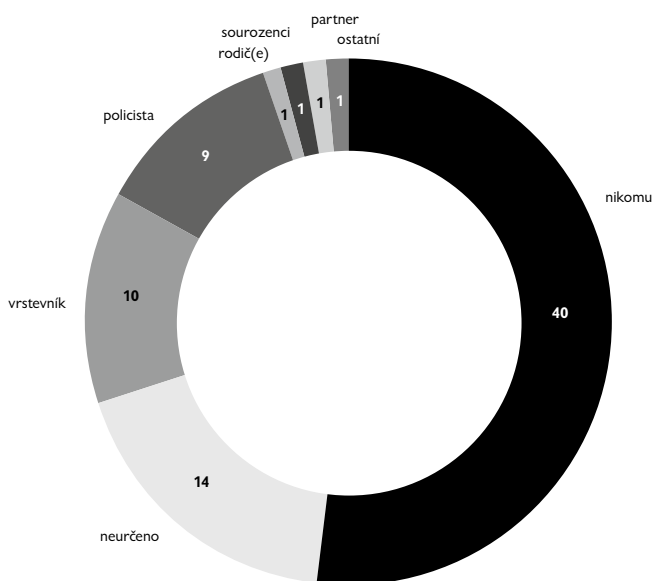
Stejně jako ve volání telefonické Linky bezpečí, i na Chatu Linky bezpečí sledujeme, s jakými tématy se na nás klienti obrací. Jak vyplývá z grafu, nejčastěji kontaktují Chat Linky bezpečí děti a dospívající, kteří řeší trápení v osobní oblasti. Počet chatových kontaktů zaměřených na téma Internet se v letech 2009–2011 zvyšuje. Je pravděpodobné, že v prostředí chatu, kde nemusí mluvit a ke kontaktu stačí psaná forma, se cítí bezpečně. Chat Linky bezpečí je také platformou, kde dochází k prvokontaktu, to znamená, že klient se později rozhodne využít i další služby.

## zastoupení problémů v tematické skupině Internet v kontaktech Chatu Linky bezpečí



I na Chatu Linky bezpečí je sledováno zastoupení jednotlivých problémů v tematické skupině Internet. Nejčastěji řešeným problémem je v rámci této služby obtěžování cizí osobou, zneužívání a dětská pornografie.

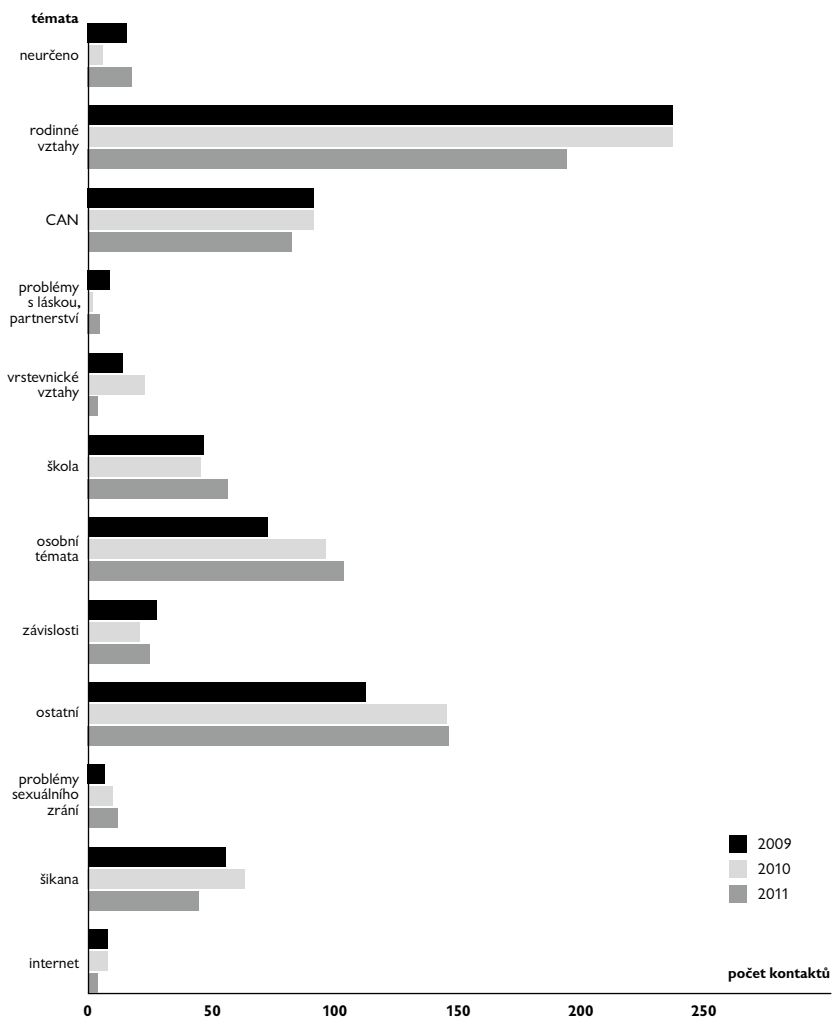
### komu se klient kontaktující Chat Linky bezpečí se svým problémem svěřil



Jak vyplývá ze zachycených dat, klienti Chatu Linky bezpečí se často se starostmi, které na chatu řeší, nesvěřují nikomu dalšímu. Pokud se rozhodnou někomu důvěřovat, jsou to opět častěji vrstevníci než rodiče.

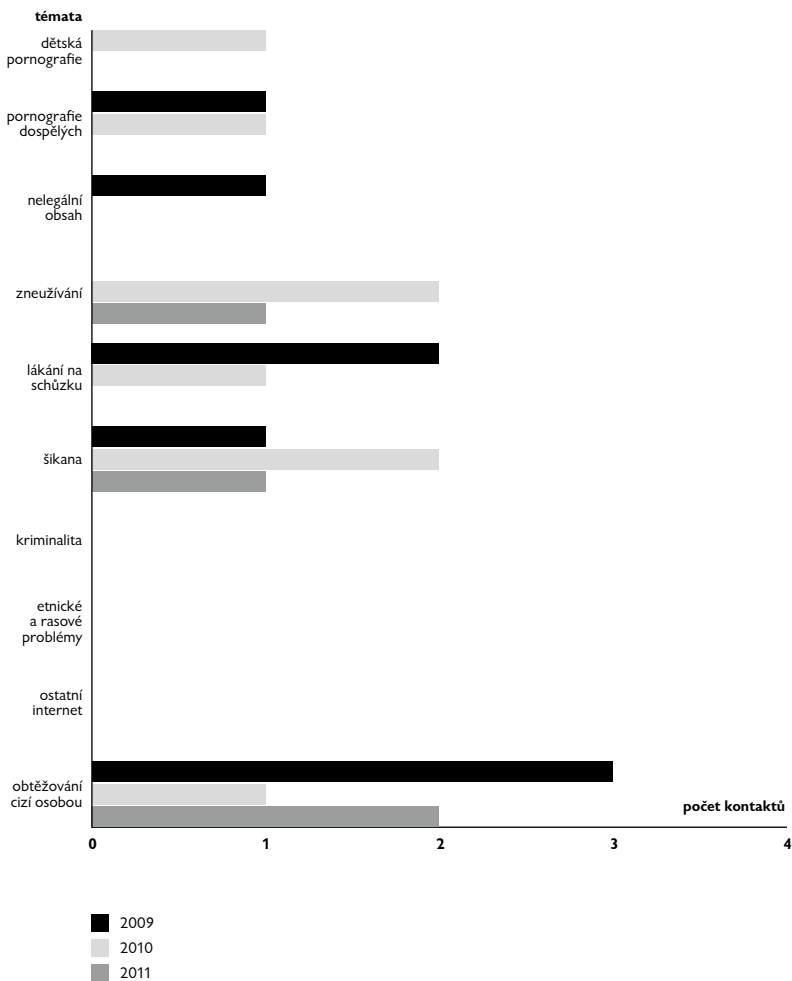


### zastoupení tematických skupin v kontaktech Rodičovské linky



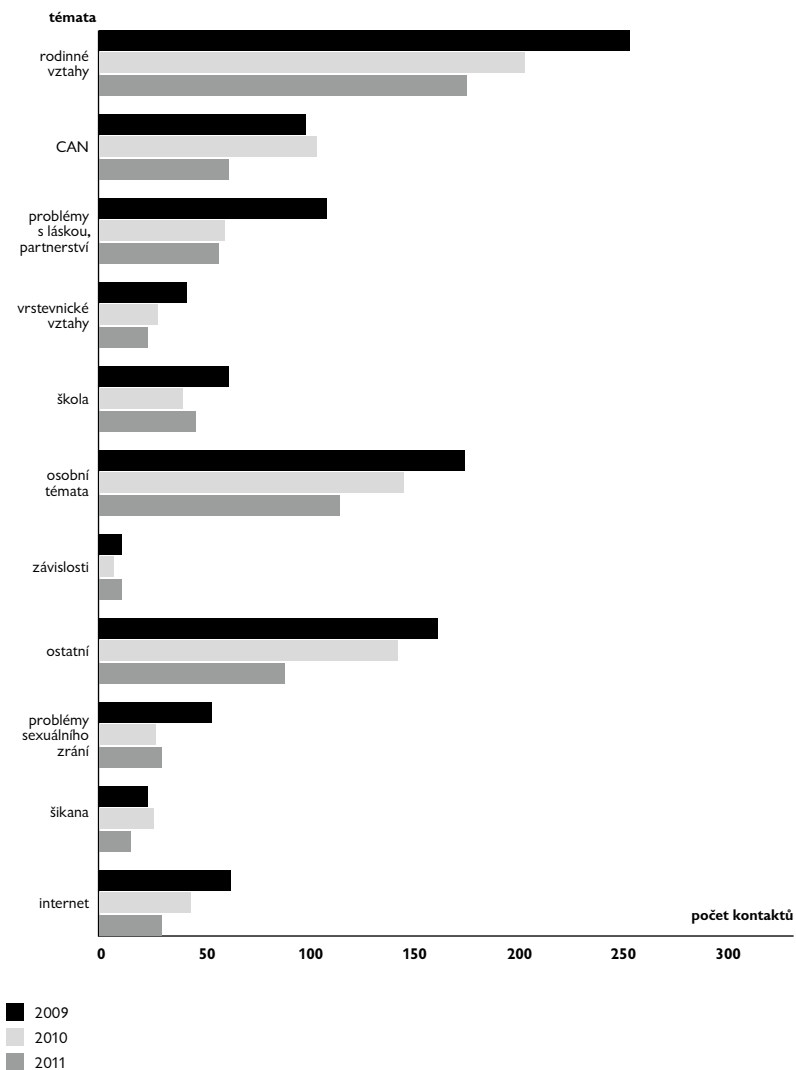
Rodičovská linka je určena pro dospělé klienty, kteří jsou v kontaktu s dětmi jako rodiče, prarodiče nebo vychovatelé. I v hovorech řešených na Rodičovské lince se téma Internet objevuje, ačkoli je spíše v menšině. Většina kontaktů se týká problematiky rodinných vztahů, přičemž tento trend se během let 2009–2011 neměnil.

### zastoupení problémů v tematické skupině Internet v kontaktech Rodičovské linky



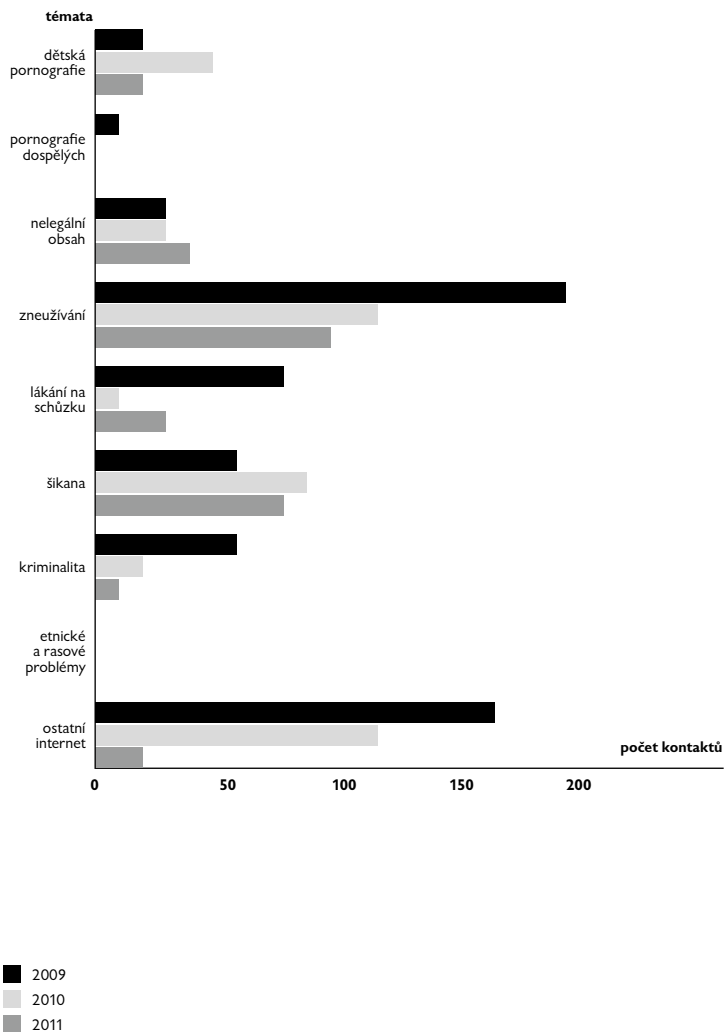
Pokud klienti Rodičovské linky řeší problematiku internetu, jedná se nejčastěji o obtěžování, zneužívání, lákání na schůzku nebo šikanu provozovanou s využitím internetu.

### zastoupení tematických skupin v kontaktech E-mailové poradny Linky bezpečí



E-mailová poradna je další možností pomoci pro klienty, kteří preferují psaný kontakt před mluveným. Nejčastěji se na ni obrací klienti s rodinnými problémy a osobními tématy. Počet e-mailů s internetovou tematikou, které poradna obdržela mezi roky 2009–2011, klesal.

## zastoupení problémů v tematické skupině Internet v kontaktech E-mailové poradny Linky bezpečí



Problémy související s internetem, o kterých píše klienti poradny, se nejčastěji týkají zneužívání a šikany prostřednictvím internetu.



## **děti a online rizika**

sborník studií

vydalo: Sdružení Linka bezpečí 2012

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

Ústavní 95, 181 02 Praha 8

vedoucí projektu: Mgr. Kateřina Kořínková

odborný garant publikace: Barbora Krčmářová

jazyková korektura: PhDr. Zdenko Pavelka

grafická úprava: Studio Marvil, Ječná 29, Praha 2

tisk: JPM tisk, spol. s.r.o., Na Popelce 19/1187, Praha 5

Praha 2012

První vydání.

ISBN: 978-80-904920-3-5

neprodejný výtisk

Sdružení Linka bezpečí podporují:

generální partneři

Nadace **O<sub>2</sub>**



hlavní partneři



NADAČNÍ FOND AVAST

partneři

**safer**  
internet.cz

Spolufinancováno Evropskou unií



dotace a granty

**MS**  
**MT**

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

děkujeme Studiu Marvil  
za grafické zpracování zdarma

[www.marvil.cz](http://www.marvil.cz)

