

Slovník pojmů a internetových trendů 2021



Predhovor

Vývoj technológií postupuje exponenciálnym tempom. Spolu s ním sa však prehľbuje medzige-neračná priepasť – jav prirodzený pre všetky ľudské bytosti, ktoré kedy na Zemi žili. Je nepríjemné priznať, že mladšie generácie sú v digitálnom svete gramotnejšie. Preto sme pre vás pripravili túto pomôcku s nádejou, že posluží ako akýsi medzigeneračný prekladač.

Internet vznikol, aby spájal ľudí. 60% svetovej populácie je pripojenej na internet.¹ Informácie sa šíria bleskovým tempom a všetky sú nám dostupné v priebehu pár sekúnd. Digitálny svet však kopíruje svet vonku za oknami a skrýva podobné nástrahy. Preto je dôležité komuni-kovať o týchto nástrahách s deťmi. Technológie a internet sami o sebe nie sú ani dobré, ani zlé, to záleží len na nás.

Deti narodené na Slovensku za posledných niekoľko rokov až dve desaťročia sú konfrontované digitálnymi technológiami prakticky od narodenia. Nepustiť ich k technológiám nie je vhodnou prevenciou pre vyhnutie sa nástrahám internetu tak isto, ako prevenciou pred nadmerným maškrténím sladkého nie je vyhodiť všetky čokolády, ale naučiť sa zvládať základné princípy zdravej výživy.

Deti narodené na Slovensku za posledných niekoľko rokov až dve desaťročia sú konfrontované digitálnymi technológiami prakticky od narodenia. Nepustiť ich k technológiám nie je vhodnou prevenciou pre vyhnutie sa nástrahám internetu tak isto, ako prevenciou pred nadmerným maškrténím sladkého nie je vyhodiť všetky čokolády, ale naučiť sa zvládať základné princípy zdravej výživy.

Je dôležité uvedomiť si, čo všetko na internete deti a mladí ľudia robia. Sociálne siete nám umožňujú stretnúť sa a komunikovať vo virtuálnom priestore s kýmkoľvek. Alebo nakupovať. Učiť sa. Sledovať filmy. Hrať sa. Prakticky skoro všetko, čo v **offline** svete. Odkedy vedia deti čítať a písať, vedia si aj vytvoriť používateľské účty na rôznych webových lokalitách. Tak začínajú formovať svoje internetové identity, ktoré sú pre nich takisto dôležité ako vlastné osobné identity v **offline** svete. Stávajú sa ich sociálnou vizitkou, dostupnou k nahliadnutiu každému človeku na svete. Ich osobnú integritu teda ovplyvňuje všetko, čo súvisí s danými účtami.

Deti majú technické schopnosti, ale nemôžu mať rozum dospelých. Mozog človeka sa vyvíja až do veku 25 rokov života. Dospelí síce majú životné skúsenosti a vžitie vzorce riešenia problémov, avšak nie všetci sa dokonale orientujú online.

Je čas medzi sebou tieto zručnosti zdieľať.

¹ <https://datareportal.com/global-digital-overview#:~:text=4.72%20billion%20people%20around%20the,of%20the%20world's%20total%20population.&text=That's%20equal%20to%20more%20than,over%20the%20past%2012%20months.>

Táto príručka je rozdelená na tri časti:

- **Úroveň 1**, ktorú odporúčame prečítať si každému, kto má pocit, že je v mori internetu úplne stratený. Kapitola obsahuje definície najzákladnejších pojmov (napr. emoticon, lajk, softvér). Ak ste už nejaký čas **online** strávili, pokojne môžete kapitolu preskočiť (str. 4-7),
- **Úroveň 2**, mienenú pre všetkých (str. 8-19),
- Prehľad vybraných trendov, kde sme popísali 5 fenoménov, ktoré si zaslúžia viac pozornosti. V slovníku sú vyznačené hviezdikou: *
Sú to nasledujúce internetové trendy:
 - Sociálne siete (str. 20)
 - Gaming (str. 26)
 - Sexting (str. 30)
 - Psychopatologické fenomény na internete (str. 33)
 - Virtuálna realita (str. 36).

Slová, ktoré sú v slovníku vyznačené **hrubým písmom** sú pojmy, ktorých vysvetlenie takisto nájdete v tejto príručke.

Dúfame, že informácie, ktoré v tejto publikácii nájdete, vám budú užitočné.

Projekt a jeho výsledky podporil Fond SK-NIC a WebSupport.

digiQ



V texte budeme používať mužský rod a generické maskulinum ako zastupujúce všetky rody. V súčasnosti nevieme v slovenskom jazyku nájsť korektnejšiu terminológiu zahrňajúcu variabilitu rodov a identít.

Úroveň 1:

Na internete som celkom stratený

- **Admin** – skratka pre "administrátor", je to správca internetovej stránky, osoba, ktorá má prístup k nastaveniam internetovej stránky, ku ktorej koncový užívateľ prístup nemá. Spravuje obsah, štruktúru, vizuál stránky, atď. Môže ísť takisto o správcu účtu na **sociálnej sieti** alebo skupiny (napríklad na Facebooku). Admin má právomoci, ktoré by mal aktívne využívať na moderovanie diskusie, v prípade nevyhnutnosti zmazať vulgárny **príspevok** alebo vylúčiť člena zo skupiny.

- **Aplikácia, appka** – vid' Softvér, aplikačný softvér, program.

- **Doména** – webová adresa, napríklad www.eduma.sk

- **Emotikon, emoji** [emodži], **smajlík** – grafický symbol zložený zvyčajne z interpunkčných a špeciálnych znakov, alebo jednoduchý pikto-gram, ktorý zvyčajne vyjadruje

náladu, postoj, či emócie odosiela- teľa. Pri textovej komunikácii je pre časť ľudí veľmi dôležité používať emoticony, keďže určitým spôso- bom kompenzujú niektoré never- bálne prejavy bežne prítomné počas komunikácie tvárou v tvár.



Obrázok
č. 1

- **E-shop** – internetový obchod. V súčasnosti má už väčšina predajcov tovaru a služieb aj elektronickú verziu svojho podniku, niektoré predajne dokonca fungujú len na internete. Tovar je kupujúcemu doručený na dobierku alebo kuriérom.

- **Follow** [folou], **subscribe** [sabskrajb] – z ang. sledovať, prihlásiť na sa odber. Aby sa používateľovi vždy zobrazovali **príspevky** od iných účtov, môže sa prihlásiť na odber noviniek od daného účtu, a tak nemusí prehliadať všetky profily jednotlivc.

- **Follower** [folouvr] – z ang. ten, kto sleduje, v tomto prípade účet na sociálnej sieti. Deti často v snahe získať čo najviac followerov nastavujú svoje účty ako verejné, čo môže viesť k nevyžiadanému kontaktu s nevhodnými osobami. Počet followerov môže byť často získaný podvodne, **botmi** alebo falošnými účtami.

- **Gif** – pohyblivý obrázok bez zvuku. Posiela sa v konverzácii na podčiarknutie odkazu alebo postoja. Populárnym zdrojom je giphy.com.

<http://gph.is/1d7a84d>

- **Hardvér** (z ang. hardware) – technické vybavenie počítača, všetky hmatateľné súčiastky a zariadenia. Metaforicky by sme ho vedeli nazvať telom počítača.

- **Hoax** [houx] – falošná správa, ktorá sa šíri najmä cez internet, sociálne siete a e-mail. Je napísaná zámerne s cieľom zmiasť alebo poškodiť prijímateľa, často sú v pozadí finančné alebo politické záujmy nejakej skupiny osôb alebo štátu.

Hoaxy môžu mať podobu textu, ale aj obrázkov. Často ide o fotomontáže (upravená fotografia prezidentky SR Z. Čaputovej) alebo zasadenie fotografií do iného kontextu (migranti). Technicky najprepracovanejšími hoaxami sú tzv. deepfake, teda falošné videá zvyčajne zamerané na vykreslenie známej osoby v nelichotivom alebo zlom svetle. Známe a nebezpečné hoaxy sa šíria o liečbe rakoviny alebo prevencie pred COVID-19 alebo o 5G sieti. Ako identifikovať falošné správy sa dočítate tu <https://digiq.sk/tri-otazky-ktore-pomozu-odhalit-falosne-spravy/>.

- **Kyberšikanovanie** - zahŕňa využitie informačných a komunikačných technológií na podporu zámerného, opakovaného nepriateľského správania jednotlivcom alebo skupinou, ktoré má za cieľ ublížiť iným. Vďaka možnosti ostať na internete anonymným a mať k nemu neustály prístup je jednoduchšie šikanovať kyberneticky. Následky pritom môžu byť takisto fatálne.

- **Influencer** – z ang. influence = vplyv alebo ovplyvňovať. Influencerom sa môže stať každý, kto zaujme dostatočný počet sledovateľov. Zvyčajne ide o verejne známu osobu z oblasti showbusinessu, ale môže ísť aj o moderátorov či environmentálnych aktivistov. Pri spracovávaní obsahov ich **postov** je dôležité vnímať kontext, prečo zverejňujú daný **post**, a či ide o reklamu alebo spoluprácu. Práca influencera sa využíva v marketingu a zvyšovaní predaja produktov či služieb. Známym influencerom je napríklad kondičný tréner Maroš Molnár alebo komička Lujza Garajová Schrameková.²

- **Like, lajk** – z ang. páčiť sa. Univerzálna forma pozitívnej reakcie na používateľské internetové obsahy s vlastnými špecifikami pre každý portál. Facebook v roku 2016 na žiadosť svojich používateľov rozšíril svoju ponuku typov reakcií z 1 („páči sa mi to“) na 6, pričom každý typ reakcie znamená inú emóciu. Ľuďom totiž robilo problém reagovať pozitívne na nepríjemnejšie správy.



Obrázok č. 2

- **Offline** – stav zariadenia v daný moment nepripojeného k internetu, osoby aktuálne nepoužívajúcej internet.

- **Online** – stav zariadenia v daný moment pripojeného k internetu, osoby aktuálne používajúcej internet.

- **Pamäťová karta** – hardvérové zariadenie na ukladanie dát. Malé (1 – 2 cm), kompaktné zariadenie s relatívne vysokou kapacitou. Používa sa na rozšírenie pamäte telefónov, fotoaparátov, či herných **konzol**. Súboru uložené na karte sú väčšinou nešifrované. Keď sa k nej dostane cudzia osoba, dokáže tieto súbory otvoriť na akomkoľvek zariadení, do ktorého kartu vloží. Pri odcudzení či strate preto nevzniká problém len v rozmedzí straty hmotného majetku, ale častokrát aj osobných či citlivých informácií alebo súborov (fotografia občianskeho preukazu, portrét len v spodnej bielizni).



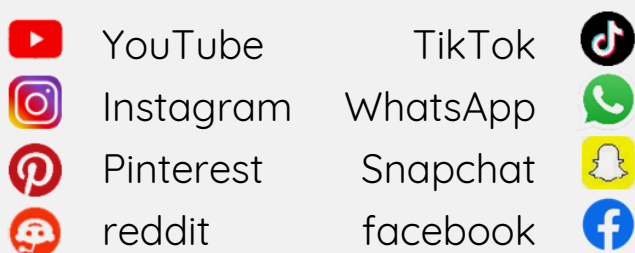
Obrázok č. 3

- **Program** – vid' Softvér, aplikačný softvér, aplikácia.

² <https://mediacombratislava.sk/tretia-vlna-nasho-influence-power-index-u-je-na-svete/>

- Príspevok, post, status – obsah internetu (obrázok, text, video), vytvorený samotným používateľom internetu.

- Sociálna sieť* – je webová služba fungujúca pomocou webovej platformy, určená na nadväzovanie a udržiavanie kontaktov medzi ľuďmi. Viac o sociálnych sieťach nájdete v časti Trendy. Medzi najrozšírenejšie sociálne siete medzi žiakmi a študentmi na Slovensku sú:



- Softvér – operačné vybavenie počítača. Systémový softvér slúži pre samotný chod počítača (operačný systém, napr. Windows, iOS, Android, Linux), aplikačný softvér (aplikácia, appka) umožňuje užívateľovi vykonávať užitočné činnosti (napr. Google Chrome, Microsoft Word, Messenger, Kalkulačka, či Fotoparát v mobile). Metaforicky by sme mohli softvéry nazvať dušou počítača. Vytvára ho programátor – píše textový kód v jazyku počítača, ktorý keď počítač prečíta, dokáže vykonať pokyn zapísaný v kóde. Sústava takýchto pokynov vytvorí softvér.

- Vírus (Malware) – počítačový softvér vytvorený za účelom škodiť. Existuje ich mnoho druhov a líšia sa podľa toho, akým spôsobom škodia (napr. KeyLogger, Ransomware). Vírus sa do zariadenia dostane, keď ho nechtiac prijmeme, tým, že otvoríme infikovaný e-mail alebo klikneme na falošnú stránku, ktorá sa tvári ako naša banka alebo stránka, ktorú často navštevujeme. Pred vírusmi chránia dobre nastavené antivírusové programy a pravidelná aktualizácia softvérov a aplikácií.

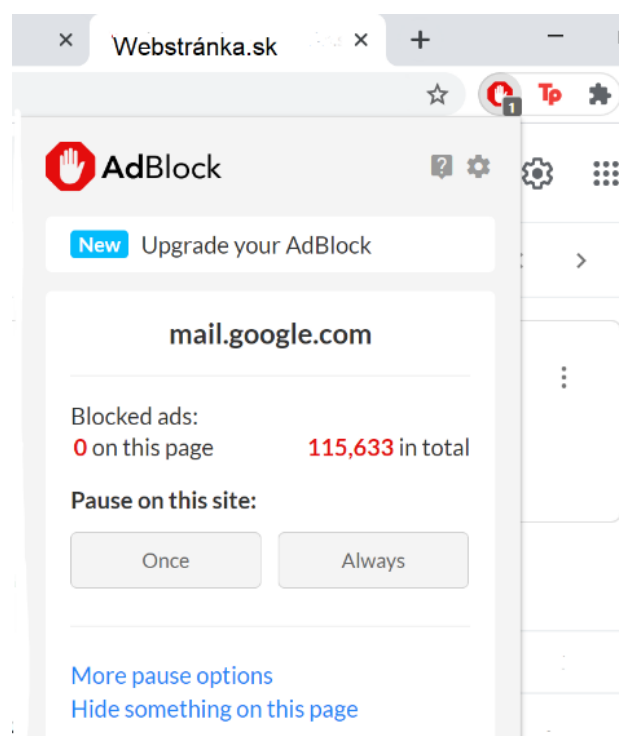
- Wi-fi – bezdrôtová internetová sieť. Sprostredkovacie zariadenie sa nazýva smerovač (ang. router), ktorý rozosiela internetový signál na vzdialenosť niekoľko desiatok metrov. Pripojiť sa k wi-fi zdarma je dnes už možné nie len doma pri vlastnom smerovači, ale takmer všade, kde je civilizácia. Takúto možnosť poskytuje väčšina obchodníkov vo svojich prevádzkach, ale aj samosprávy niektorých obcí či miest. Neodporúča sa pripájať k wi-fi sieti, ktorej poskytovateľa nepoznáme, kvôli počítačovým vírusom. Pre osobnú wi-fi sieť je dôležité vytvoriť kvalitné heslo, najmä, ak máme kúpený internetový balíček s obmedzenou spotrebou, inak sa k sieti môže pripojiť ktokoľvek a nepríjemne nás prekvapiť vysokým účtom za internet.

Úroveň 2:

Poznám základné princípy fungovania moderných technológií a potrebujem sa o nich ešte čosi naučiť

- **5G** – označenie pre 5. generáciu mobilnej technológie. Ide o mobilné siete 5. generácie, pričom tie predchádzajúce sa od seba líšili nielen technologickou vyspelosťou, ale aj frekvenčným pásmom, ktoré používali. 5G umožňuje vysokú rýchlosť internetu vďaka veľkému množstvu vysielateľov v zaľudnených oblastiach. **Hoaxy** a dezinformácie, ktoré sa s 5G spájajú, využívajú neznalosť ľudí o žiarení. Keď telefonujeme alebo pripájame sa na internet, signál sa šíri ako elektromagnetická vlna z antény mobilného telefónu alebo základňovej stanice v priestore a môže byť prijatý inou anténou. Na základe súčasných poznatkov je možné tvrdiť, že neexistujú dôkazy o zdravotných dôsledkoch vystavenia elektromagnetickým poliam nízkych hodnôt. Naopak, práve zariadenia starších generácií majú vyššiu intenzitu elektromagnetického žiarenia.³

- **Adblocker** – rozšírenie internetového prehliadača (napr. Internet Explorer, Google Chrome) na filtrovanie obsahu, najmä blokovanie reklám. Mnohé verzie, ktoré si je možné jednoducho stiahnuť, sú dostupné zadarmo.



Obrázok
č. 4

³ <https://www.teleoff.gov.sk/5g/>

- **Adware** [advér] - softvér, ktorý automaticky zobrazuje, prehráva alebo sťahuje reklamný materiál na počítači po svojej inštalácii alebo pri používaní tohto softvéru. Reklamy v týchto programoch slúžia niekedy na pokrytie nákladov na tvorbu programu, a vďaka nim je možné, aby program bol dostupný zadarmo.

- **Antivírus** – program vytvorený za účelom identifikovať a eliminovať počítačové vírusy, alebo iné programy, ktorých cieľom je uškodiť užívateľovi. Najpredávanejšie na svete sú Symantec, AVAST alebo slovenský ESET.⁴

- **Bitcoin a iné kryptomeny** [bitkoin] – virtuálne peniaze. Väčšina virtuálnych mien predstavuje decentralizované systémy (fungujúce bez centrálnej banky), ktoré sú založené na technológii **blockchain**. Kryptomenami sa dá v súčasnosti platiť už aj v niektorých oficiálnych **e-shopoch**, väčšina transakcií sa však uskutočňuje počas tzv. tradingu – na kryptoburzách podobných bežnému trhu s akciami – hodnota jed-

notky každej meny sa teda neustále mení.

Samotný coin (z ang. minca) je produktom kryptobaníctva (ang. mining), ktorý spočíva v overovaní transakcií, za ktoré dostáva baník ako odmenu nové jednotky meny - coiny. Najstaršou, najznámejšou a najväčšou kryptomenou je Bitcoin.

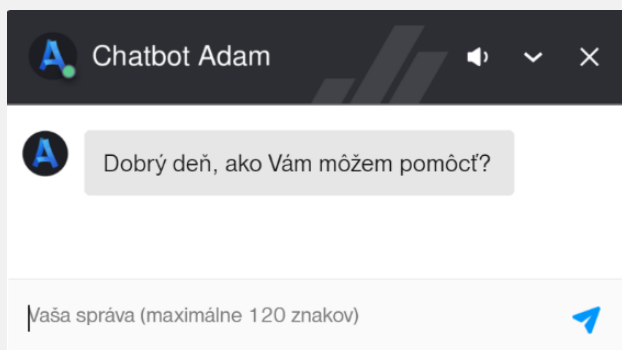


Obrázok č. 5

- **Blockchain** [blokčein] – je verejná kniha transakcií, ktorú udržiavajú a aktualizujú tisíce ľudí (krypto baníci) po celom svete. Všetky transakcie sú anonymné, ale sú verejne dostupné. Najčastejšie sa využíva na obchodovanie s kryptomenami, ale nie je to pojem zameniteľný s **Bitcoinom**. Blockchainovú databázu nikto nevlastní, zápisy v ňom sa nedajú meniť a transakcie sa vykonávajú bez prostredníka.

⁴ <https://www.statista.com/statistics/271048/market-share-held-by-antivirus-vendors-for-windows-systems/>

- **Bot** – skr. pre internetový robot – počítačový **program**, ktorý pre svojho majiteľa opakovane vykonáva nejakú rutinnú činnosť na internete. Napr. niektoré stránky využívajú tzv. chatbotov – **program** s umelou inteligenciou, ktoré dokážu robiť sprievodcov virtuálnym priestorom a odpovedať na otázky ľudí. Niektoré profily na **sociálnych sieťach** sú boti vystupujúci ako bežní užívatelia a je možné zaplatiť ich tvorcom za to, že vám dajú **like** alebo **follow** z veľkého množstva takýchto účtov.



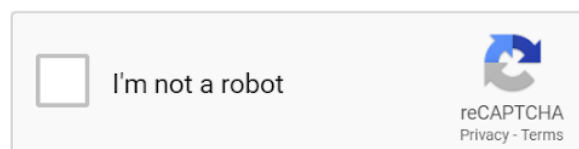
Obrázok č. 6

- **CAPTCHA** [kepča] – verejný, kompletne automatizovaný turin-gov test na odlíšenie človeka od počítača (ang. Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart). Slúži na odlíšenie človeka od **бота**, ktorý môže byť napríklad nasadený na získanie prístupu k osobným údajom.

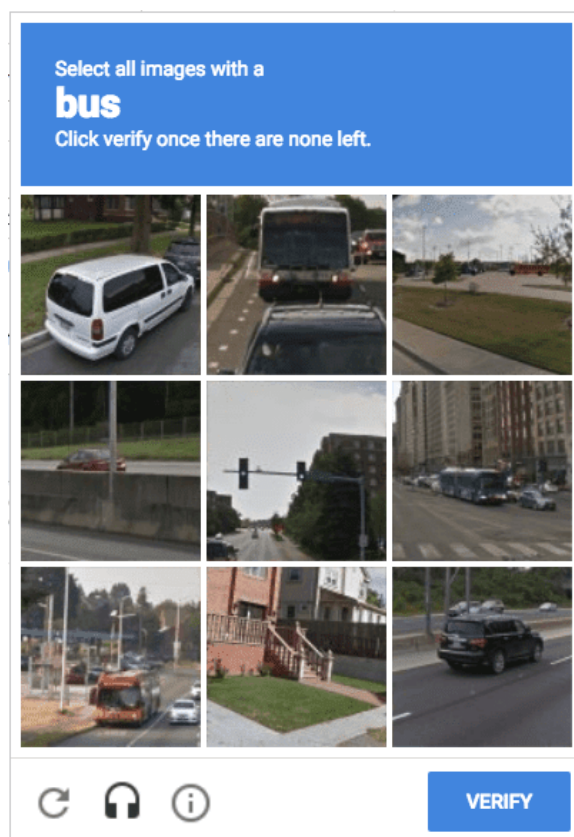
Je to test, ktorý je jednoduchý pre človeka, ale nepravdepodobne splniteľný pre počítač.

Má mnoho foriem, napr. textový (zdeformovaný text, nerozpozna- teľný pre umelú inteligenciu, ale čitateľný pre človeka), obrázkový, zvukový, logickú (zakliknutie polož- ky), atď.

Please check the box below to proceed.



Obrázok č. 7



Obrázok č. 8

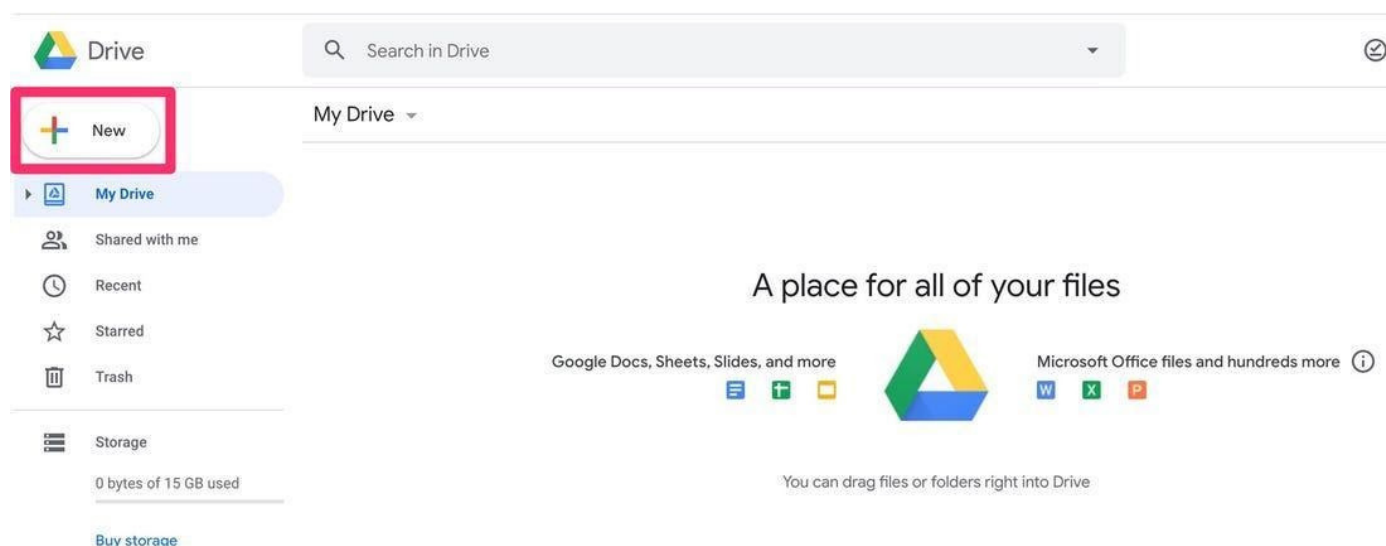
- **Clickbait** [klikbejt] – z ang. návada na klik, ide bombastické, senzačné titulky alebo príťažlivé obrázky, ktorých cieľom je prinútiť návštevníka kliknúť a následne zdieľať obsah na **sociálnych sieťach**. Obsah pritom nemusí byť zhodný s nadpisom. Clickbait je možné často identifikovať aj na mainstreamových a overených médiách, nielen tých, ktoré sú známe zdieľaním **hoaxov** a dezinformácií.

- **Cloud** [klaud] – cloudové úložisko je miesto na internete, kde je možné uložiť veľké množstvo dát v podobnom logickom modeli ako funguje ukladanie súborov v osobnom počítači. Rozoznávame súkromné úložiská (napr. Google DRIVE) a verejné úložiská, ku ktorým majú prístup všetci používatelia internetu (napr. YouTube).

Rozprestiera sa na viacerých serveroch a fyzické prostredie zvyčajne vlastní a spravuje hostiteľská spoločnosť.

- **Cracker** [kreker] – osoba prenikajúca do cudzích účtov, počítačov, či databáz bez toho, aby mala prístupové práva. Bežnom jazyku je ako jeho synonymum vnímaný pojem hacker, aj keď jeho význam sa v skutočnosti líši.

- **Dark web** – časť internetu, ktorá nie je dostupná cez bežné internetové prehliadače, len niektoré konkrétne **softvéry**, pretože legislatíva väčšiny štátov kriminalizuje určité webové obsahy vyskytujúce sa na dark webe. Sú to predovšetkým stránky ponúkajúce na predaj drogy, falošné peniaze, falošné doklady, či dokonca materiály zobrazujúce sexuálne zneužívanie detí.



Obrázok č. 9

Na schéme nižšie je zobrazené rozloženie internetu podľa dostupnosti. Na vrchu je Povrchový web dostupný každému cez bežný prehliadač. Ďalšiu vrstvu tvoria osobné dáta na internete, takisto dostupné bežnému používateľovi (vlastníkovi dát), ale nie ostatným používateľom. Vrstvou internetu bez legálneho prístupu je práve posledný dark web.



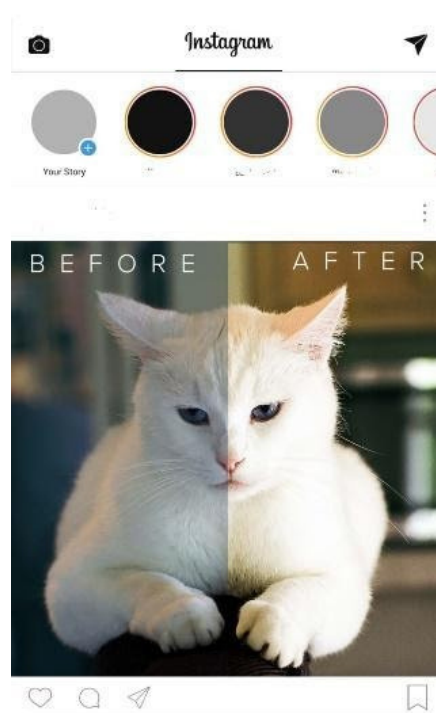
Obrázok č. 10

- **Doxing** alebo **doxing** – akt verejného prezentovania osobných údajov alebo dát bez súhlasu osoby alebo spoločnosti, ktorej sa týkajú. Medzi mladými ľuďmi je neojedinelý napr. jav doxingu fotografií s explicitným obsahom (nahé telá poškodených osôb), ktorého činiteľ si často neuvedomuje hĺbku dôsledkov svojho konania.

- **Filter** – funkcia kamery v smartfóne, ktorá automaticky upraví niektoré komponenty fotografie alebo videa – od jednoduchých filtrov meniacich expozíciu (jas, farebnosť, kontrast) fotografie, až po umelú inteligenciu, ktorá premení tvár mladého človeka na starca, či animovanú postavičku. Väčšina sociálnych sietí ponúka na aplikáciu výber vlastných filtrov.



Obrázok č. 11



Obrázok č. 12

- **Firewall** [fajrvól] – ochranný softvér, ktorého úlohou je vyhodnotiť tok internetových dát plynúcich do zariadenia. Ak vyhodnotí obsah ako nebezpečný, nepovolí otvorenie stránky alebo neprijme e-mail.



Obrázok č. 13

- **Gaming*** [gejmink] – (z ang. game - hra) hranie videohier.

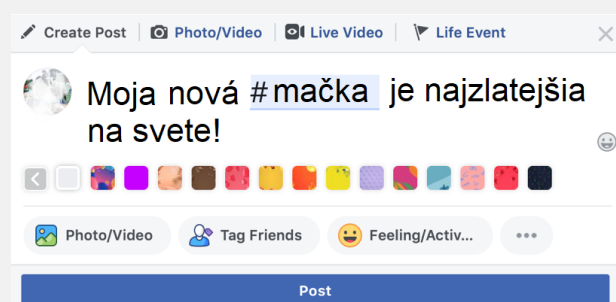
- **GDPR** [dží dí pí ár] – z ang. General Data Protection Regulation, v preklade Všeobecné nariadenie o ochrane údajov. Patrí medzi zákony dané Európskou úniou. Hovorí o tom, že bez súhlasu druhej osoby o nej nesmieme šíriť osobné informácie (vrátane napr. fotografie tváre).

- **Grooming** [grúmink] – nadväzovanie citových väzieb predátora s dieťaťom (a niekedy aj s jeho rodinou), za účelom znížiť zábrany dieťaťa, smerujúc k sexuálnemu zneužívaniu.

- **Hackovanie** [hekovanie] – profesionálna práca programátora, hľadanie a aplikácia riešení problémov. Nesie negatívny podtón, pretože množstvo ľudí si pod týmto pojmom predstavuje a prezentuje deje a osoby, ktoré zodpovedajú skôr popisu crackera, crackingu.

- **Hackaton** [hekaton] – z kombinácie anglických slov hack a maratón, teda ide o hľadanie spôsobu, ako sa vopred stanovené problémy dajú rýchlo a rafinovane riešiť. Do hackatonu sa zvyčajne môže zapojiť každý, koho daná téma zaujíma. Ide o víkendové podujatia, **online** alebo **offline**, na konci ktorého je návrh na riešenie daného problému, napríklad ako moderovať nenávistné prejavy online.

- **Hashtag** [heštek] – slovo alebo fráza označené symbolom #, ktoré na **sociálnych sieťach** slúžia ako kľúčové slová. Takto označené **príspevky** sú vďaka tomu ľahšie vyhľadateľné. Hashtag sa často používa v kampaniach.



Obrázok č. 14

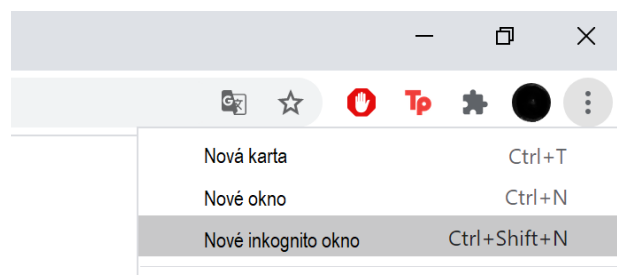
- **Hoax** – [houx] (z ang. žartík, trik) v kyberpriestore takto menujeme obsahy, ktorých podstatou je oklamať, dezinformovať. Sú to často nepravdivé správy, ktoré vyzývajú používateľov k prezdieľaniu samotných obsahov. Príbuzný pojem je fake news (z ang. falošné správy, novinky).

- **Challenge** [čelindž] **internetová výzva** – internetový trend, do ktorého sa zapojí veľké množstvo užívateľov, spočívajúci vo vykonaní nejakej špecifickej činnosti. Záznam z toho uverejní na **sociálnej sieti** alebo **internet**e aj s príslušným **hashtagom**. Niektoré výzvy sú vtipné a neškodné, niektoré zvyšujú povedomie o rôznych chorobách, napríklad Ice bucket challenge, v ktorom bolo úlohou vyliať na seba nádobu ľadovej vody. Cieľom tejto výzvy bolo upozorniť na finančnú zbierku pre ľudí postihnutých amyotrofickou laterálnou sklerózou. Avšak veľa výziev je vyslovene škodlivých a skrýva zdravotné nástrahy (požívanie pracích tabliet, sebapoškodzovanie).

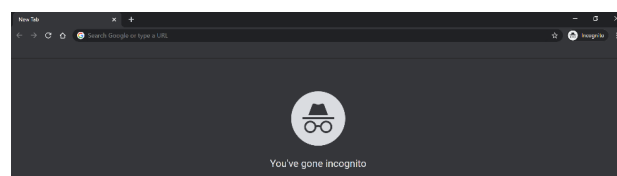


Obrázok č. 15

- **Inkognito režim** – služba, ktorú poskytuje väčšina internetových prehliadačov, ktorá zamedzí zapisovaniu dát cookies do pamäti zariadenia. Neznamená anonymitu na internete – **IP adresa** ostáva viditeľná. Inkognito je vhodné používať, napríklad keď nechceme aby si algoritmus zapamätal naše vyhľadávanie alebo prihlasovanie, napríklad ak sa potrebujeme prihlásiť na verejnom počítači alebo počítači niekoho iného. Na Inkognito sa dostane cez tri bodky v pravom hornom rohu.



Obrázok č. 16



Obrázok č. 17

- **Intranet** – osobný internetový priestor zdieľaný len medzi malým množstvom ľudí, využíva sa najmä ako firemný prostriedok pre komunikáciu či iné pracovné ciele.

- IP adresa – unikátne číslo pridelené každému počítaču komunikujúcemu v internetovej sieti. Vďaka nemu môžeme prijímať a odosielať dáta z adresy na adresu iným počítačom. To znamená, že žiadne internetové pripojenie nie je anonymné - stránky ukladajú IP adresy užívateľov, a keď niekto uverejní nevhodný obsah, administrátori vedia takéhoto používateľa jednoducho vystopovať podľa adresy počítača, s ktorou sa do siete pripojil.

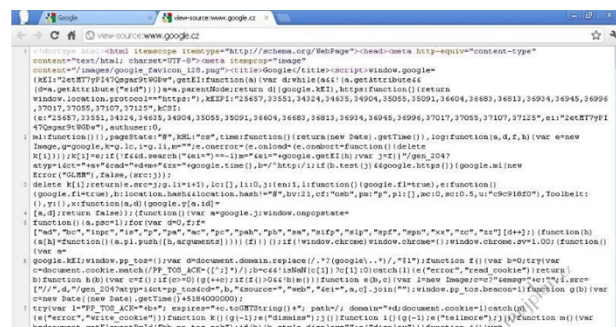


Obrázok č. 18

- KeyLogger [kiloger] – typ počítačového vírusu, ktorý zaznamenáva a ukladá stlačenia kláves, a z takto uložených dát dokáže identifikovať, ktoré dáta sú naše osobné údaje (ako napríklad prihlasovacie heslá).

• Konzola

- 1. zobrazuje zdrojový kód programu vytvorený programátormi. Bežný používateľ s ním klasicky neprichádza do styku.



Obrázok č. 19

- 2. herná konzola je typ počítača, ktorý je vytvorený pre účel hrania videohier.



Obrázok č. 20

- Mém, meme, mémečko – satiricky ladené obrázky, obrázkové koláže, komiksy alebo videá s krátkym textom. Väčšinou vyjadrujú emóciu, s ktorou sa stretáva a stotožňuje veľké množstvo ľudí. Situácia je aplikovaná do obrázka tak, že je vyobrazená v extrémnejšej podobe. Ich hlavnou vlastnosťou je flexibilita – jeden obrázok (zvyčajne známy napr. z filmu, videoklipu, interview) môže byť použitý pre množstvo situácií, ktoré zvyčajne sprevádza tá istá emócia. Hlavnou funkciou internetových mémov je humor, ktorý je zvyčajne neškodný, ale môže byť použitý aj nevhodne, napr. ako prostriedok na dehonestáciu určitých skupín ľudí.

- **Phishing** [fišink] – forma útoku, pri ktorej sa útočník snaží s falošným profilom na internete získať osobné alebo prihlasovacie údaje iných užívateľov za účelom zneužiť ich. Vzniklo z anglického pojmu fishing (rybolov) ako metafora – útočník „loví“ cudzie osobné údaje v mori dát. Voči phishingu sa dá brániť opatrným prístupom k doručeným správam, dôsledným čítaním obsahu správ a zvyšovaním informovanosti o kybernetických útokoch.



Obrázok č. 21

- **Ransomware** [rensomvér] – typ škodlivého softvéru, ktorý blokuje počítačový systém alebo šifruje dáta v ňom zapísané, potom vyžaduje od obete výkupné za obnovenie prístupu. Známym príkladom ransomvéru je WannaCry, ktorý v roku 2017 využil zraniteľnosť v staršej verzii Microsoft Windows. V žiadnom prípade neplaťte žiadne výkupné, obráťte sa na políciu a počítač si zabezpečte najnovším softvérom.



Obrázok č. 22

- **Phubbing** [fabink] – pojem, ktorým označujeme správanie človeka, ktorý pri stretnutí s iným človekom túto osobu prehliada a radšej volí venovať sa svojmu mobilnému telefónu než konverzácii.

- **Rozšířená realita (AR)** – z ang. augmented reality; niektoré mobilné **aplikácie** využívajúce fotoaparát sú obohatené o schopnosť pridať do obrazu, ktorý cez kameru aktuálne vidíme, ešte niečo navyše – napr. obrázok, alebo informáciu. Umelá inteligencia v mobile rozozná, že kamera je nasmerovaná na jablko a vyhodnotí jeho pravdepodobné výživové hodnoty, ktoré potom zobrazí používateľovi na displeji. Oblúbené sú hry využívajúce rozšírenú realitu (napr. Pokémon), ale využíva ho napr. aj IKEA, ktorá umožní potencionálnemu zákazníkovi virtuálne si vyskúšať, ako by vyzeral nábytok na predaj u nich doma.



Obrázok
č. 23



Obrázok
č. 24

- **Scam** [skem] – z ang. podvod, väčšinou za účelom krádeže finančných prostriedkov; jednou z foriem je napr. **phishing**.

- **Screenshot** [skrínšot] – snímka obrazovky, väčšina zariadení má zabudovanú funkciu jednoducho zhotoviť snímku obrazovky v reálnom čase.

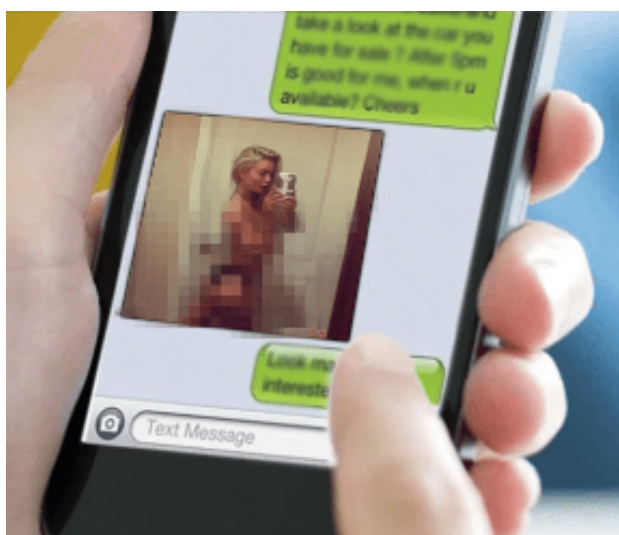
- **Selfie, selfičko** – autoportrét, fotografia zhotovená samotným objektom fotografie. História slova sa datuje do roku 2002 a pochádza pravdepodobne z Austrálie. Autoportrét sa hromadne rozšíril s vývojom smartfónov a skvalitňovaním fotoaparátov v telefónoch. Hashtag #selfie má na Instagrame 447 miliónov príspevkov a považuje sa za formu komunikácie medzi ľuďmi.



Obrázok č. 25

- **Server** – hardvér a softvér poskytujúci služby a prostredie pre činnosť internetových používateľov.

- **Sexting*** – posielanie správ cez internet alebo SMS, majúcich sexuálny alebo vyzývavý podtón. Súčasťou môžu byť explicitné fotografie (ang. nudes).



Obrázok č. 26

- **Spam** [spem] – nevyžiadaná pošta, najčastejšie využívaná ako reklamný prostriedok. Väčšina e-mailových platforiem používa antispamové prostriedky a dokáže automaticky triediť nevyžiadajúcu poštu, ktorú nevymaže, ale presunie do osobitného priečinku.

- **Stalking, kyberstalking** [stolkink] – z ang. sledovanie, je cielené zisťovanie informácií o človeku pomocou internetových platforiem. Keďže profily na **sociálnych sieťach** sú vizitkami osobnej identity ľudí, môžeme na nich často nájsť množstvo detailných súkromných informácií. Ak si používateľ nedá pozor na to, čo a s kým zdieľa, páchatelia úkladných zločinov môžu jednoducho vysledovať napr. jeho adresu domu či pracoviska. Neprijemné však môže byť aj stalkovanie osoby na **sociálnych sieťach** a obťažovanie nadmernou nevyžiadanou komunikáciou. Často býva spojené s rôznymi psychickými poruchami.

- **Streaming** [stríming] – prijímanie (sťahovanie) alebo odosielanie (nahrávanie) veľkého obnosu dát v krátkom čase, napr. sledovanie videa, alebo **online** televízie, vysielanie interview, živé zdieľanie obrazovky počas hrania videohry atď.

- **Trending** – situácia, kedy veľké množstvo užívateľov označuje svoje príspevky jedným **hashtagom**. Zvyčajne ide o momentálne spoločenské deje. Znáмым bolo hnutie #MeeToo, #blm (black lives matter) alebo nedávne v USA #StopAsianHate.

- **Troll** – človek, ktorý náročky tvorí ofenzívne alebo provokatívne internetové obsahy, ktorých účelom je oklamať alebo vyprovokovať ich čitateľov. Trola môžete objaviť kdekoľvek na **sociálnych sieťach**, nie sú výsadou len politických diskusií. O tom ako na internetových trollov si môžete prečítať na [digiq.sk /ako-na-internetovych-trollov](https://digiq.sk/ako-na-internetovych-trollov).

- **VPN** – skratka pre Virtuálnu privátnu sieť. Je to sieť na prepojenie počítačov na rôznych miestach vo svete do jednej virtuálnej počítačovej siete. V praxi slúži bežným užívateľom na šifrovanie zdieľaných či prijímaných dát a tým aj zvýšenie bezpečnosti na internete.

- **Virtuálna realita (VR)*** – s vhodným zariadením je možné ocitnúť sa kdekoľvek na svete. Virtuálna realita ponúka (minimálne) vizuálnu a auditívnu simuláciu vybraného prostredia a interakciu s ním. V súčasnosti je najrozšírenejšia herná virtuálna realita, ale čoraz častejšie sa využíva aj vo výuke (napr. simulácia inej rasy), v medicíne (expozičná psychoterapia) a výskume (ľudské reflexy).

Prehľad vybraných trendov

Sociálne siete

Medzi sociálne siete - internetové platformy charakteristické obsahom, ktorý vytvárajú samotní užívatelia zo svojich užívateľských účtov - patria všetky weby ponúkajúce služby osobného účtu na účely e-mailu, sociálneho fóra, chatu, blogu, videodenníka, zoznamky a rôzne ďalšie. Všetky spájajú ľudí, vytvárajú priestor pre medziľudské interakcie a komunikáciu.

Keď si človek na sociálnej sieti zakladá používateľský účet, má zvyčajne celkom dobrú možnosť zostať v anonymite pred ostatnými používateľmi. Málokto tak však robí. Anonymný účet evokuje v ostatných používateľoch pocit, že vlastník tohto účtu je troll, alebo z nejakého iného pochybného dôvodu nechce prezradiť svoju identitu. Keď niekoho stretneme po prvýkrát vonku, ostane nám z tej osoby nejaký dojem. Pôsobia na to faktory ako rečový prejav, štýl oblečenia, celková upravenosť, neverbálna komunikácia, a z toho si utvoríme rýchly obraz, ktorý podvedome doplníme stereotypmi, ak sa nejaké na danú osobu hodia.

Na internete si vieme takisto spraviť podobný obraz, viac zložiek

internetovej identity je však v kyberprostredí skôr typu ideálne ja a tvoria ho osobné **statusy**, fotky, **príspevky**, ktoré zdieľa, grafická úprava vlastného profilu, často však aj nepravé digitálne upravené a teda klamlivé obsahy.

Identita je teda na **sociálnych sieťach** kontrolovaným, vedome upraveným odrazom osobnej identity samotného človeka. Mnohí mladí ľudia robia zo svojich osobných profilov vlastné vizitky, portfóliá seba samých. A tie o ľuďoch dokážu mnoho vypovedať. Nie len osobné údaje ako adresa, vek a ostatné biografické dáta, ale aj spôsob, akými o sebe ľudia osobné informácie na internete zdieľajú. Psychológovia sa pozerajú napríklad na to, ako sa líši správanie introvertov a extrovertov na **sociálnych sieťach**. Odpoveďou je: takmer vôbec sa nelíši.

Introverti sú na internete otvorenejší a uvoľnenejší ako v **offline** svete. Určité osobnostné predispozície môžu byť však čiastkovým faktorom rozvoja závislosti od **sociálnych sietí** a **lajkov**. Lajky aktivujú v mozgu uvoľňovanie dopamínu, a to človeka nabáda uverejňovať čoraz viac príspevkov.

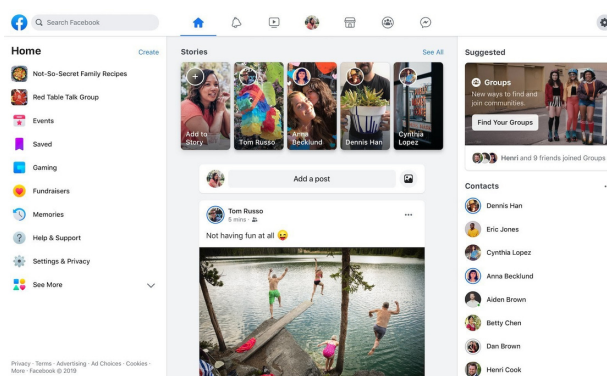
Postupom času môže takéto správanie prerásť až v neustále nutkavé myšlienky venovať sa **sociálnym sieťam** a fenoménu FOMO (z ang. fear of missing out - strach z absencie), charakteristický nepohodlnými až úzkostnými pocitmi v situácii, keď človek nemá prístup k **sociálnym sieťam** a strachu z nevyužitej príležitosti, neustálej nedostupnosti novínok a lajkov.

Ďalej sa pokúsime charakterizovať 8 z najpoužívanejších **sociálnych sietí** na Slovensku:

Facebook je multiplatformová **sociálna sieť** (takisto ako väčšina **sociálnych sietí**) s najväčším ľudským dosahom, nielen na Slovensku, ale aj na celom svete (vo februári 2021 takmer 2.8 miliardy aktívnych používateľov⁵).

Princípom Facebooku je byť v spojení so svojimi priateľmi, blízkymi či známymi. Keď má človek na Facebooku účet, môže si ľudí, ktorých pozná, "pridať do priateľov." Vtedy sa mu pri zapnutí Facebooku budú zobrazovať **príspevky** od týchto ľudí a stránok, ktoré označí, že ich obsah sa mu páči.

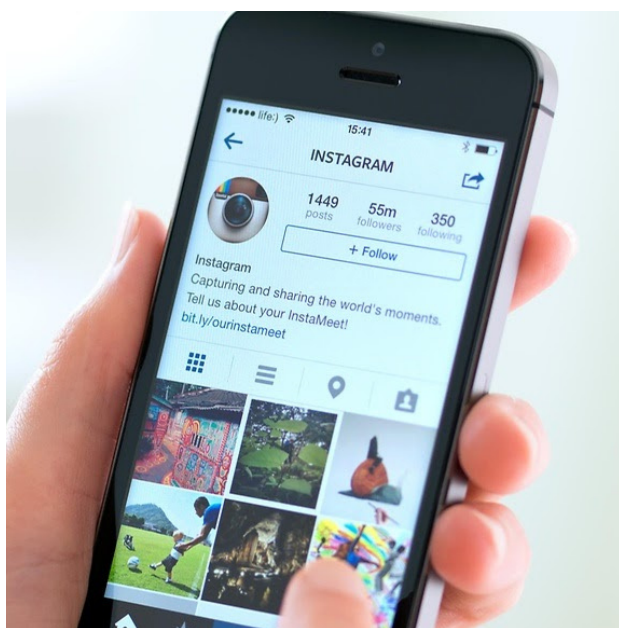
Obsahy majú pritom rôzne formy: **statusy** majúce textový formát, obrázky, videá, ale aj pozvánky na podujatia a produkty na predaj. Väčšina užívateľov Facebooku používa takisto **Messenger** - dcérska aplikácia Facebooku, ktorá slúži len na prijímanie a odosielanie osobných správ.



Obrázok č. 27

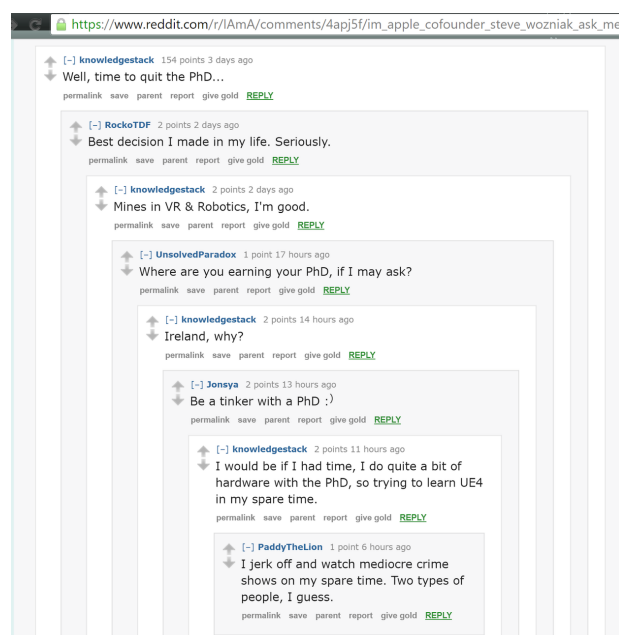
⁵ Statista.com. (2021, February 9). Global social networks ranked by number of users. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Instagram sa od Facebooku líši najmä tým, že užívateľský obsah (príspevky) má vždy formát obrázkov alebo videí. Príspevky vo verejnom účte pritom môže vidieť ktokoľvek. Na Instagrame si nepridávame ľudí do priateľov, ale môžeme sa prihlásiť na odber noviniek od toho-ktorého účtu a takisto sa nám potom budú zobrazovať na hlavnej stránke.



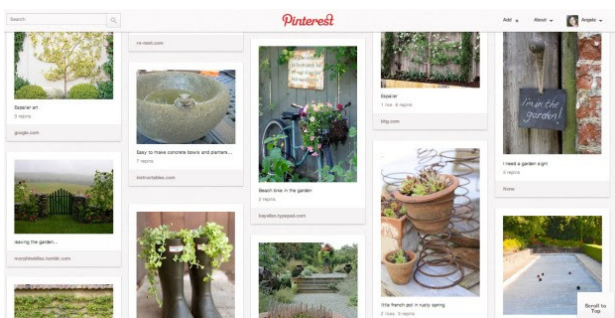
Obrázok č. 28

Reddit je diskusné fórum. Akýkoľvek používateľ môže otvoriť novú tému, nastoliť otázku do diskusie, alebo len zdieľať problém. Iní používatelia, ktorých téma zaujme, sa môžu zapojiť do debaty tým, že príspevkov okomentujú. Aj komentáre sa dajú ďalej komentovať. Tak vzniká pri každej téme spleť názorov od rôznych ľudí.



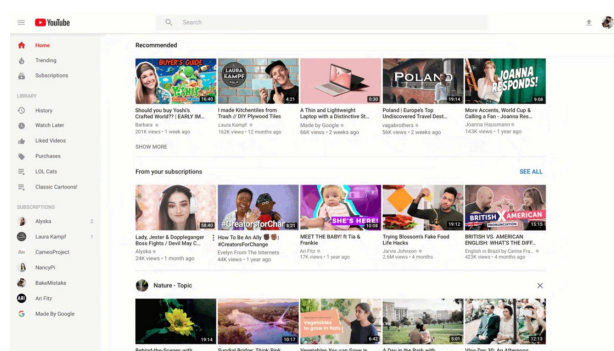
Obrázok č. 29

Pinterest je svetom obrázkov a kreatívnych nápadov. Každý používateľ si môže vytvoriť tematickú nástenku (napr. "Záhradkárčenie") a ukladať si na ňu príspevky, ktoré sa hodia k téme. Tieto príspevky môžu byť nové, od samotného autora, ale aj prevzaté od iných používateľov z ich násteniek.



Obrázok č. 30

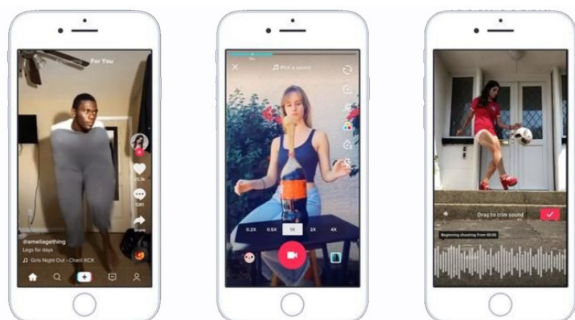
YouTube je svetom videí. Možno tam nájsť skutočne čokoľvek, od hudobných klipov, cez roztomilé mačiatka až po náučné prednášky alebo výtvary vtipných influencerov. Osobný účet s vlastným používateľským obsahom na YouTube označujeme pojmom kanál. Nie všetci YouTubeoví influenceri majú však čisté úmysly. Niektorí využívajú svoju slávu a veľký dosah svojej tvorby na šírenie dezinformácií či nenávistných prejavov, ale aj subtilnejších negatívnych javov ako napr. normalizácie nezdravých očakávaní o vzhľade vlastného tela.



Obrázok č. 31

TikTok je takisto tvorený videami, na rozdiel od YouTube sú však tieto videá iba niekoľko sekúnd dlhé. Obľúbené sú videá s tančekom, rôzne výzvy, vizuálne príjemné videá, aj na TikToku sa však nájdu aj náučné videá (napríklad tvorba používateľky PinKatS, ktorá je učiteľkou slovenského jazyka a na TikToku učí správnu gramatiku).

Istým psychologickým trendom, ktorý pravdepodobne čiastočne vyplýva z kontextu aktuálnej éry (doba digitálnych technológií), je zníženie tenacity pozornosti (zložka pozornosti, reprezentujúca schopnosť udržať myseľ zameranú na jeden podnet na dlhšiu dobu). Dĺžka videa na TikToku je obmedzená na 15 sekúnd - čas, ktorý je veľmi nenáročný na udržanie tenacity pozornosti a to je rozhodne faktor, ktorý pridáva TikToku na atraktivite. Aktuálne je možné spojiť štyri 15 sekundové videá.



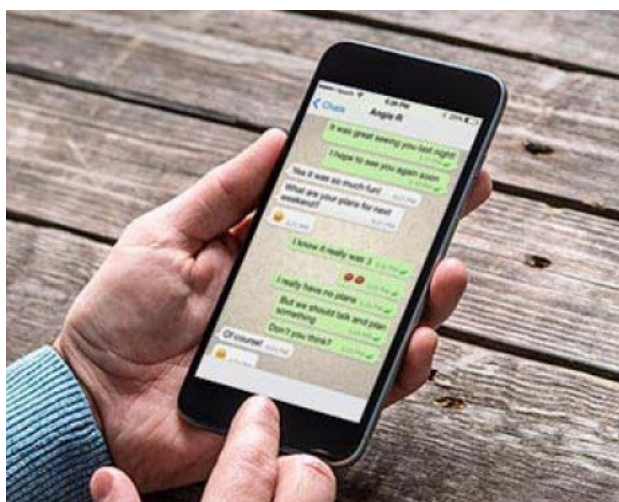
Obrázok č. 32

Twitter je mikrobloggeria sieť. Jej používatelia tam zdieľajú svoje myšlienky, ale aj obrázky a videá. Príspevky používateľov môžu byť dlhé maximálne 280 znakov, čo znamená približne jeden odsek. Z odseku (alebo 15 sekúnd čítania) sa stala jednotka ideálneho množstva textu, ktorý dokáže myseľ človeka spracovať aj pri slabšom pozornostnom nastavení. Bežní používatelia Twitter využívajú skôr na sledovanie príspevkov známych osobností. Ich tweety (statusy a obrázky, ktoré zdieľajú) označené hashtagmi môžu potom používatelia jednoducho zdieľať ďalej, aby ich videli aj ich vlastní followeri.



Obrázok č. 33

WhatsApp je sociálna sieť, ktorá funguje trochu inak ako všetky ostatné, ktoré sme si už popísali. Po zapnutí tejto aplikácie sa nám totiž hneď nezobrazia príspevky od druhých ľudí. WhatsApp totiž slúži iba na súkromnú komunikáciu - chat medzi dvomi, alebo viacerými používateľmi. Táto komunikačná platforma je bezpečnou formou konverzácie a nie je spoplatnená. Niekedy sa šíria medzi používateľmi výzvy, že WhatsApp začne vyžadovať úhradu za používanie služby. Ide o hoaxy zamerané len na zlomyseľné šírenie poplašnej správy.



Obrázok č. 34

Signal je služba podobná WhatsAppu - slúži len na súkromnú komunikáciu (chat). Signal, podobne ako WhatsApp, využíva technológiu zasielania šifrovaných správ. Keď sa k správam dostanú napríklad hackeri, alebo iné tretie strany, nedokážu si správy len tak prečítať, musia ich najskôr dešifrovať skúšaním rôznych dekódovacích algoritmov. Avšak Signal je open source, teda každý si môže prečítať, ako je nakódovaný. Tí, ktorí sa venujú bezpečnosti, môžu skontrolovať jeho zraniteľnosť. WhatsApp je chránená značka a kód je teda nedostupný pre ďalšie výskumné účely.



Obrázok č. 35

Gaming

Na mobilné a počítačové hry sa mnoho ľudí stále pozerá cez okuliare stigmy. Keď sme sa opýtali hŕstky mladých ľudí, čo by chceli, aby o **gamingu** vedeli ľudia, ktorí sa nepohybujú v hernom svete, všetci odpovedali zhruba rovnako, zameriavajúc sa na dve hlavné myšlienky:

1. Gaming (v drvivej väčšine)
nie je o násilí.

2. Gaming rozvíja rôzne
schopnosti.

Ako všetko, aj **gaming** so sebou prirodzene nesie určité riziká. Všetci vieme o negatívnych javoch ako závislosť od digitálnych technológií⁶ (alebo konkrétne **gamingu**), sexizmus v **gamingu**, či vplyv prezentovania násilia vo videohrách mladým, vyvíjajúcim sa osobnostiam. Znamená to však, že je **gaming** vyslovene negatívny faktor pre rozvoj charakteru detí a dospievajúcich?

Aj keď správa Americkej asociácie psychiatrov z roku 2015 uvádza, že hranie násilných videohier je spojené so zvýšenou agresivitou, nenašli sa dostatočné dôkazy o súvislosti medzi hrami a zvýšeným násilím.⁷ Doterajší výskum nasvedčuje, že realita je presne opačná – hranie videohier nesie viac pozitív, než škodí. Ako je to možné?

⁶ Symptómy závislosti od hrania videohier sú:

- Baženie (craving) - silná, nutkavá túžba hrať alebo sledovať videohry.
- Zmeny tolerancie (potrebuje viac a viac k tomu, aby bol spokojný).
- Dominovanie problematiky hrania videohier v myslení (človek neustále myslí na videohry).
- Nadmerné používanie má vplyv na vzťahy a životnú spokojnosť.
- Človek sa môže alebo nemusí cítiť previnilo.
- Správanie pokračuje aj napriek nepriaznivým následkom.

⁷ American Psychological Association, "APA Review Confirms Link Between Playing Violent Video Games and Aggression," apa.org, Aug. 13, 2015

Hranie videohier rozvíja rôzne kognitívne štruktúry. Hry v sebe zvyčajne zahŕňajú úlohy, na ktorých vyriešenie treba zapojiť určité logické rozumové procesy. Opakovaním takýchto čiastkových alebo aj komplexných úloh (stratégií) sa v mozgu posilňujú nervové dráhy a keď sa človek stretne s problémom aj v **offline** svete, takúto kognitívny vzorec môže byť uplatnený na efektívne riešenie daného problému. **Gaming** posilňuje napríklad matematické myslenie, priestorovú predstavivosť, psychomotorické zručnosti, časový manažment, stratégie riešenia problémov, reakčný čas, ekonomické myslenie a tak ďalej.

Hranie videohier rozvíja osobnú zodpovednosť aj sociálnu kooperáciu. Niektoré hry fungujú na princípe single player (z ang. jeden hráč) – kedy sa hráč snaží poraziť počítač. Ďalší typ hier sú tzv. multi player hry (viac hráčov). Tie môžu byť individuálne, kde hrá každý hráč sám za seba a súperí s ostatnými hráčmi, alebo kooperatívne, kde skupina hráčov súťaží s inou skupinou, alebo s počítačom.

Počas týchto hier je nevyhnutná komunikácia a vzájomný rešpekt medzi spoluhráčmi, pričom ako motivácia k spolupráci stačí, že ako súčasť kooperujúceho tímu má hráč väčšiu šancu vyhrať.

Výskum vtedajšieho študenta (terajšieho doktora Mgr. Jakuba Remiara, PhD) psychológie z Univerzity Komenského vyvracia mýtus o tom, že hráči videohier sú asociáli. Vo svojom experimente, kde sa ako výskumník infiltroval medzi hráčov v hre typu multiplayer, zistil, že väčšina z nich sa k hre vracia práve kvôli komunita hráčov, ktorú sa už podarilo vybudovať. Veríme, že v pandemickom období, kedy je táto príručka písaná, platí nasledujúci výrok ešte o niečo viac: S kamarátmi nie je osamelo. Ani keď sú na kilometre ďaleko.

Prečo je **gaming** tak atraktívny a ako sa dá s týmto faktom pracovať v reálnom živote? Odpoveď na prvú otázku je komplexná, pozostáva z mnohých faktorov. Napríklad, mladí ľudia 21. storočia sú presvedčení, že potrebujú neustálu mozgovú stimuláciu, kedykoľvek by sa mohli nudiť, a preto si berú mobil aj na WC.

Za najdôležitejší faktor však považujeme dopamín.⁸ Náš mozog ho číta ako odmenu. Dopamín je neurohormón a neurotransmitter, ktorý prináša pocity spokojnosti a zadosťuchinenia. Uvoľňuje sa nám prirodzene, napríklad keď jeme, pri sexe, ale aj keď dokončíme nejakú úlohu. Práve mobilné a počítačové hry sa skladajú z množstva jednoduchých krokov k riešeniu komplexnejších úloh. Rozmenením zložitejších úloh na ľahšie stráviteľné kroky s drobnými odmenami za uskutočnenie, je možné zabezpečiť prakticky neustále uvoľňovanie menšieho množstva dopamínu, čiže sa človek cíti dobre po celú dobu hrania.

Keď je dieťa v bežnom živote demotivované a odmieta plniť úlohy, môžeme ho podporiť práve gamifikáciou – rozdeliť úlohy na postupnosť jednoduchších krokov, pričom za splnenie každého z nich sa mu uvoľní menšie množstvo dopamínu, ktorý v tomto prípade stačí ako odmena (aby sa dieťa nestalo závislé od ďalšej odmeny).

Predstavme si na chvíľu iný obraz. Majstrovstvá sveta v hokeji. Obrovská udalosť, tisíce divákov vo farebných dresoch tímov, v ktorých výhru dúfajú. Nešportujú, iba sledujú, ako hrajú iní ľudia. Veľmi podobný obraz sa nám naskytne na platforme **Twitch**, ktorá vznikla ako miesto, kde môžu hráči naživo **streamovať** svoje hry. Tak ako hokejisti v televízii. Až na to, že virtuálni gameri hrajú skôr myslou a trénujú skôr jemnú motoriku.

Herné platformy moderujú obsah, ktorého **streamovanie** umožňujú. Jasne definujú, čo dovoľujú a čo nie, avšak riziko hráčskych platforiem spočíva v tom, že nie je možné nastaviť súkromný účet, každý je kontaktovateľný kýmkoľvek. Môže teda dochádzať k nevyžiadanému kontaktu, pričom za niektorých z nich sa môže ukrývať sexuálny predátor.

Ako sa teda vyhnúť negatívam, ktoré **gaming** skrýva? Najdôležitejšie je rozprávať sa s deťmi o nich. Komunikovať spolu o psychických a zdravotných rizikách dlhého hrania hier a celkovo používania technologických zariadení a o násilí.

⁸ Brilliant T, D., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2019). Does Video Gaming Have Impacts on the Brain: Evidence from a Systematic Review. *Brain sciences*, 9(10), 251.

Násilné videohry môžu nepochybne v niektorých prípadoch v dieťati vyvolať dojem, že násilie je normálny prostriedok riešenia problémov, týka sa to však viac menej len detí, ktoré majú k podobnému správaniu silnejšie osobnostné predpoklady aj bez vplyvu **gamingu**.

Ak chcete nasmerovať deti k hrám, ktoré v nich budú rozvíjať všetko dobré, odporúčame navštíviť web www.vlcata.sk, kde členovia tímu občianskeho združenia Vícatá, vzdelaní v oblasti herného dizajnu, recenzujú tie najlepšie hry. Osobná recenzia totiž poskytuje viac priestoru na priblíženie hry ako značenie PEGI, ktoré môžeme nájsť pri hrách. Ide o systém hodnotenia obsahu elektronických hier pre deti, dnes dostupný v 30 krajinách Európy. Niektorí experti upozorňujú, že vekové hranice nie vždy reflektujú mieru násilia. Napríklad Fortnite je označený ako vhodný pre deti od 12 rokov, avšak je v ňom priveľa interakcií, čo zvyšuje riziko nevhodného kontaktu a agresívne pretlačované mikrotransakcie, nútiace k nákupu v rámci hry. Roblox je dostupný od 7 rokov, avšak Roblox slúži ako obchod pre hry dostupné v rámci Robloxu.

Niektoré z nich sú násilného alebo sexuálneho charakteru

a podobne ako vo Fortnite umožňujú interakciu medzi hráčmi a mikronákupy. FIFA je vhodná pre deti od 3 rokov, pričom hra v nej bez mikronákupov stráca dynamiku a deti sú v nej v podstate nútené kupovať hráčov a rôzne balíčky. Suma 3 - 4 eurá sa zdá akceptovateľná, avšak hra v podstate núti hráčov k neustálým nákupom.⁹



Obrázok č. 26

Čo sa týka času stráveného **gamingom**, je nemožné jednoznačne určiť zdravé množstvo. Každé dieťa je jedinečné a "zdravý" čas, ktorý strávi hraním hier, môže variovať od dieťaťa k dieťaťu, ale aj od dňa ku dňu. Nemá zmysel určovať deťom počet hodín, ktoré môžu stráviť **gamingom**. Je však dôležité pozorovať, či si dieťa plní svoje školské a domáce povinnosti, či sa hrá s kamarátmi alebo sa pri **gamingu** sociálne izoluje a či je celkovo spokojné a šťastné.

⁹ Christian Mogensen z Centra pre digitálnu starostlivosť o mladých, Dánsko

Sexting

Pre deti je prirodzená zvedavosť. V určitom veku sami začnú skúmať vlastnú sexualitu, aj keď ešte ani sami nevedia, že niečo také existuje. Nuž a informácie sa pokúsia nájsť tam, kde je im to najprirodzenejšie – na internete.

Nepochybne sa na internete vyskytuje množstvo skvelého náučného materiálu, ktoré by dospievajúcich hravou a príjemnou formou naučilo o reprodukcii, intimite, ochrane voči počatiu a sexuálne prenosným chorobám, o dôležitosti súhlasu so sexuálnym stykom a všetkých ostatných nevyhnutných oblastiach tejto témy. Je žiadúce, aby sa adolescenti oboznámili s týmito otázkami skôr, než začnú aktívny sexuálny život.

Pravdepodobnejšie však skôr natrafia na trochu iný obsah, o ktorom môžeme s istotou povedať, že ako forma sexuálnej výchovy nevyhovuje – pornografii. A keď k takejto situácii príde, žiadne upozornenie o vekovej hranici 18 rokov, ktoré sa na obrazovke pred načítaním stránky s explicitným obsahom automaticky zobrazí, ich nezastaví. Stačí predsa kliknúť na “Áno, mám 18 rokov” a stránka vás pustí ďalej.

Podľa výskumu EU Kids Online z roku 2020 14% chlapcov a dievčat vo veku 9 - 12 rokov pripustilo, že sa stretlo so sexuálnymi obsahmi cez rôzne prostriedky, vrátane kníh, časopisov, televízie či internetu, však len 4% chlapcov a 6% dievčat v danom veku uviedlo, že videlo explicitný obsah na internete. V anglosaskom svete udávajú oveľa vyššie čísla, a to až 51% detí vo veku 11 - 13 videlo pornografiu online, pričom medzi 14 - 15-ročnými číslo stúpa až na 66%.

Samotný pornografický priemysel je legálny a prináša štátom obrovské zisky. Najväčší hráči si uvedomujú, že musia prispievať k boju proti nezákonnej detskej pornografii alebo k budovaniu vzťahu k skutočnému sexu, takému, aký je, a nie ako sa zobrazuje v hraných scénkach.

Je potrebné rozprávať sa s deťmi o existencii tohto priemyslu. Nechať dospievajúcich spracovať samých, čo vidia vo videách, nie je prínosné pre ich vývin, keďže množstvo verejne dostupnej pornografie nezodpovedá realite. Priemerné telo v porne nezodpovedá priemernému telu bežného človeka, čo môže viesť k mylným presvedčeniam adolescentov o tom, ako by malo vyzerať

ich telo a telá ich partnerov na to, aby boli atraktívne.

Herci a herečky v pornografii potrebujú diváka zaujať, a preto často podávajú absurdné herecké výkony, ktoré nezodpovedajú realite toho, čo je príjemné väčšine ľudí počas sexu. Ďalší problém môže nastať, keď človek začne používať priveľa porna a stane sa závislým.

Symptómy závislosti od pornografie sú:

- Baženie (craving) - silná, nutkavá túžba zapojiť sa do sledovania pornografických aktivít.
- Zmeny tolerancie (potrebuje viac a viac k tomu, aby bol spokojný).
- Dominovanie problematiky sledovania pornografie v myslení (človek neustále myslí na porno).
- Nadmerné používanie má vplyv na vzťahy a životnú spokojnosť.
- Človek sa môže alebo nemusí cítiť previnilo.
- Správanie pokračuje aj napriek nepriaznivým následkom.

Pornografia so sebou však prináša aj pozitívne prvky ako jednoduchý spôsob sebaskúmania a ako normalizáciu sexuálnej túžby ako niečoho, čo je pre človeka prirodzené.

Okrem pornografie však na internete existuje ešte jeden, omnoho kontaktnejší spôsob ako adolescenti naberajú svoje sexuálne skúsenosti, a to sú chatovacie platformy a zoznamky. Najväčšie nebezpečenstvo, prirodzene, predstavujú sexuálni predátori, dospelí ľudia, ktorí pomocou **groomingových** stratégií dokážu presvedčiť deti prinajmenšom k sexuálnym úkonom, na ktoré ešte nie sú pripravené.

Keďže reč mladých je skôr grafická, obľúbeným trendom je posilať si vzájomne nahé fotografie. Chlapci ich skôr posilajú spontánne, dievčatá sú 6x častejšie žiadané o nahé fotky a už od mladšieho veku (9 rokov). 25% uvedených fotografií je však uložených a/alebo preposlaných ďalej s úmyslom škodiť autorkám, znížiť ich sociálnu prestíž, šikanovať ich. Podľa štúdie K. Hollej väčšina mladých ľudí na Slovensku neposiela sextové správy (69 %).

Tretina dospievajúcich bola nejakým spôsobom zapojená do sextingu:

- ako prijímatelia 19,1 %,
- ako odosielaťelia 10,5 %,
- ako obojsmerní sexteri 1,4 %.

Obľúbenou video chatovacou platformou, kde je možné anonymne v priebehu pár sekúnd a kliknutí stretnúť nové osoby zo všetkých kútov sveta, je napríklad Omegle. Štandardom je, že kým nájdete tú správnu osobu, s ktorou sa chcete, či máte o čom rozprávať, určite narazíte na používateľov, ktorí majú svoju webkameru nasmerovanú namiesto tváre na svoje genitálie. Tak, ako je nezákonné odhaľovať svoje intímne partie na verejnosti, ide v **online** priestore o ohrozovanie mravnej výchovy mládeže. Problémom je však dokazovanie, pretože na začatie trestného stíhania je potrebné doložiť dôkazy o takomto konaní. Doposiaľ sme nezaznamenali portál, kde by boli deti chránené od neželaných sexuálnych kontaktov.

Samotný **sexting** však, podobne ako pornografia, nie je vo svojej podstate nevyhnutne zlý, nesie so sebou aj pozitíva. Môže slúžiť ako tréning komunikačných zručností pri sexe, na odstránenie prvotných zábran s novým partnerom, udržanie intimity vo vzťahu na diaľku, ale aj ako nástroj na sebaopoznávanie. Dôležitým bodom je opäť citlivá a otvorená komunikácia s mladými.

Psychopatologické fenomény na internete

Názvoslovie “psychopatológia” so sebou nesie poriadny náklad stigmy, ktorú na vlastnej koži prežíva väčšina ľudí s psychiatrickými diagnózami. Akú úlohu má internet v prepuknutí a rozvoji psychickej poruchy u mladých?

Internet ponúka priestor prejavu. Ako sme už spomenuli, internet je odrazom sveta **offline**, s výhodou rúška anonymity. Prejavy ľudí sú teda obohatené o slobodu vyplývajúcu z tejto anonymity. Tak isto ako ľudia s paranoidnými či schizotypovými osobnosťami si môžu medzi sebou zdieľať bludné konšpirácie vonku, tak aj **online**. Ľudia s osobnosťami náchylnými na rozvoj závislostí môžu padnúť za obeť drogám **offline**, ale aj sociálnym médiám, pornografii či **gamingu**. V nasledujúcom texte sa komplexnejšie zameriame na dva fenomény, ktoré v poslednom období rozrušili rodičov aj odborníkov po celom svete.

Modrá veľryba

Koncom roku 2015 sa na internete začali objavovať „odkazy na rozlúčku“ od rôznych adolescentov. Z desivej výzvy, ktorá stála na pozadí príbehu samovrážd stoviek teenageriek a teenagerov z celého sveta, nabiehajú zimo-mriavky. Vo veci nabádania k samovražde boli zadržaní a odsúdení traja ruskí muži.

O jednom z nich sa predpokladá, že celú výzvu inicioval. Bol to bývalý študent psychológie, ktorého z univerzity vyhodili. Údajne veril, že svojím konaním svet očisťuje od „slabých zložiek.“ Výzva trvala 50 dní, počas ktorých má osoba každý deň plniť nejaké úlohy, ktoré mu zadáva kurátor. To znie zatiaľ celkom nevinne. Prvé úlohy aj naozaj celkom nevinne pôsobia. „Vstaň o 4:20 ráno.“ Alebo: „Pozri si hororový film.“ Ako však dni plynú, charakter úloh je čoraz škodlivejší (sebapoškodzovanie, navštevovanie

nebezpečných miest, sociálna izolácia) a vrcholí samovraždou: „Skoč z vysokej budovy. Vezmi si život.“

Deti sú ľahko ovplyvniteľné, a keď sa u nich rozvíja depresívna či úzkostná porucha, sú v možnostiach riešenia svojho problému ešte bezradnejšie, ako bývajú dospelí. Keď majú pocit, že im nik nerozumie, podobná výzva, akokoľvek zvrátená, sa môže javiť ako dobrá voľba. A keď začnú, kurátor sa snaží donútiť ich dokončiť ju.

Deti v zlom psychickom stave nie sú schopné racionálne zhodnotiť nastavenie takejto „výzvy“. Veria, že ak si ony neublížia, zomrie niekto ich blízky. Kurátor dokáže komunikovať len s obmedzeným počtom obetí a napriek pokroku automatických prekladačov, komunikácia v iných jazykoch nie je vždy prirodzená. Deti však veria, že sú skutočne v smrteľnej hre a ignorujú znaky automatizácie. Odborníci z organizácií venujúcej sa bezpečnému internetu zistili, že v 30% šírených odkazov Modrej veľryby boli **boti**, ktorých nasadila reklamná agentúra skúmajúc, ako sa bude šíriť obsah v porovnaní s orgánickým šírením. Obdoby modrej

veľryby však na internete žijú dodnes.

Pravidelne, avšak s oveľa menším dosahom, sa objavujú výzvy na rôzne prejavy sebaubližovania. **Sociálne siete** reagujú veľmi promptne a pri zadaní **hashtagu** selfharm (sebaubližovanie po anglicky) sa objaví odkaz, kde môžu získať používateľia pomoc.

Pro-ana

Mentálna anorexia je diagnóza so štatisticky najvyššou úmrtnosťou spomedzi všetkých psychických porúch a jej výskyt neustále stúpa. Internetovú komunitu pro-ana (alebo pro-anorexia, pro-bulimia, pro-eating-disorders) tvoria skupiny ľudí na rôznych **sociálnych sieťach** a podporujú sa v nezdravom stravovaní, niekedy odmietajúc fakt, že poruchy príjmu potravy sú závažným, život ohrozujúcim stavom a nie životným štýlom, pripomínajú breatherianov.

Členky a členovia komunity píšú **príspevky** v rôznych fórach a blogoch, ktorých obsahmi bývajú zväčša denné (ne)jedálničky a záznamy o kalorických príjmoch a

výdajoch, tipy a triky ako ľahšie chudnúť a obrázky štíhlych alebo podvyživených osôb, ktoré majú slúžiť ako inšpirácia k dosiahnutiu podobných telesných črt. Ostatní používatelia potom takéto obsahy komentujú, diskutujú o nich.

Blogovanie im prináša katarzické pocity – nemusia si svoje negatívne prežitky nechávať pre seba, ale sa z nich vyrozprávať. Na druhej strane však členovia pro-ana komunity reportovali aj úzkosť z možnosti, že ich blog bude odhalený niekým známym, občasné hostilné komentáre odporcov a aj vedomie, že účasťou na aktivitách pro-ana komunity padajú hlbšie a hlbšie do začarovaného kruhu poruchy príjmu potravy. Napriek tomu majú pro-ana komunity aj kladnú stránku.

Viacerí výskumníci (Mantella 2007, Brotsky a Giles 2007 Yeshua-Katz a Martins 2013) zistili, že tí, ktorí navštevovali pro-ana stránky, získali na nich podporu od ostatných členov, a to najmä emocionálnu, informačnú a podporu v rozvoji sebarešpektu (napr. vďaka pozitívnym komentárom o vzhľade používateľov inými používateľmi).

Viacerí reportovali, že na týchto stránkach získali viac podpory pre zvládanie svojej choroby ako v offlajnovom prostredí. Pro-ana však

môže len dočasne ponúkať určitú úľavu od nepochopenia a stigmy, ktorú užívatelia zažívajú v **offlinovom** prostredí a nemala by sa brať¹⁰ ako terapeutický prostriedok, pretože vyššie spomenuté pozitívne vplyvy na psychiku človeka sú značne prebité negatívnymi dôsledkami.

Tímy **administrátorov** najväčších sociálnych platforiem na internete podnikajú kroky k eliminácii šírenia obsahov, ktoré môžu mať potencionálne škodlivý vplyv na psychiku ľudí, ktorí majú sklony vyhľadávať podobné obsahy, lebo vo vnútri trpia. Pri zadaní niektorých kľúčových slov do vyhľadávacích systémov týchto platforiem (napríklad „samovražda“, „sebapoškodzovanie“, „anorexia“) sa najskôr stránka používateľa spýta, či je všetko v poriadku a či nepotrebuje pomoc, až po odsúhlasení môže pokračovať vo vyhľadávaní uvedených výsledkov.

¹⁰ Tong, S., Lafave, D., Jeon, J., Kolodziej-Smith, R., Warshay, N. (2013). The Use of Pro-Ana Blogs for Online Social Support. *Eating disorders*. 21. 408-22.

Virtuálna realita

Slúchadlá na uši, ovládače do rúk a na hlavu akúsi krabicu, cez ktorú ani nevidno. A zrazu sa človek ocitá v úplne inom svete. V športovej aréne, za kormidlom vesmírnej lode, na slnečnej pláži na Havaji, alebo kdekoľvek na Zemi. Môže modelovať sochy, strieľať z luku, stretávať iných ľudí a komunikovať s nimi, simulovať stroskotanie a snažiť sa o prežitie, natrénovať si pohovor, interaktívne sa učiť, liečiť svoje fóbie, trénovať šoférovanie, kolonizovať slnečnú sústavu, pozerať filmy v 3D...

Možností využitia virtuálnej reality je už teraz nespočetné množstvo a stále pribúdajú nové. Potenciál virtuálnej reality pritom nevidia len vývojári hier. Čoraz viac sa používa vo výskume, v medicíne, edukácii a iných oblastiach, ktoré sa nevenujú primárne tvorbe rekreačných aktivít. Ľudia v simulovanom prostredí virtuálnej reality, vykazujú somatické aj behaviorálne prejavy charakteristické situácii vo virtuálnom svete.

To v skratke znamená, že človek pohltentý do sveta VR síce vie, že je vo svete VR, jeho telo však odpovedá primárne na podnety, ktoré vníma očami a ušami, čiže simulované podnety. Napríklad, keď vo virtuálnej realite vidí, že je pod nim priepasť, podvedome sa prikrčí a odsunie sa dozadu, do "bezpečia," srdce sa rozbúcha rýchlejšie a telo vyplaví stresové hormóny.

S faktom, že sa telo v prostredí virtuálnej reality správa a reaguje na podnety akoby to bola tá pravá realita, napriek tomu, že vie, že ide o simuláciu, sa dá pracovať rôzne a dá sa využiť na účely prospešné spoločnosti. V psychologickom experimente¹¹ na Pacifickej univerzite sa podarilo výskumníkom znížiť mieru podvedomých rasistických postojov a to tak, že participanti výskumu sa na seba jednoducho vo virtuálnej realite pozerali "do zrkadla." Tam však nevideli seba

¹¹ Surová, S. (2020, July 6). Virtuálna realita dokáže meniť naše správanie, treba si dať pozor na jej zneužitie. Retrieved from DennikN.sk

tak, ako v skutočnosti sú, ale ako osobu s tmavou farbou pleti. Takýto zážitok ich doslova donútil vidieť svet z perspektívy príslušníka menšiny.

Slovenská organizácia EDUMA ponúka možnosť takéhoto typu zážitkového učenia. Môžete si u nich vyskúšať “na vlastnej koži,” aké rôzne situácie zažívajú nevidiaci, nepočujúci, ľudia bez domova, Rómovia alebo ľudia s inou etnicitou či s hendikepom. **Virtuálna realita** umožňuje, aby ste si mohli zažiť sami na sebe, čím všetkým si niekedy prechádzajú ľudia s prekážkami. “Zažijete pohľad z druhej strany, kedy možno pocítite strach, nepríjemné pohľady okoloidúcich a možno aj frustráciu, kedy sa len ťažko dá urobiť niečo viac. Tým, že nájdete odvahu nahliadnuť do ich sveta, budete môcť reflektovať svoje vlastné pocity a strachy. Možno tiež prehodnotíte svoje postoje a nájdete motiváciu, ako prispieť k spoločenskej zmene,” uvádza organizácia na svojom webe www.eduma.sk.

Ako asi pri všetkom platí, že nadmerné používanie škodí. Niekedy však na vznik škody netreba stráviť vo virtuálnej realite hodiny. Ľuďom s pochabými

úmyslami stačí pár minút na to, aby človeka vo svojom vytvorenom virtuálnom svete zmanipulovali, predali mu tovar, alebo zmenili jeho vierovyznanie, či politickú orientáciu.

Paradoxne, negatívne alebo nezvyčajné situácie nám často pomáhajú definovať realitu. Veríme, že podobný efekt bude mať aj pandémia COVIDu-19, kedy trávime svoj čas izolovane od ostatných. Dokáže **virtuálna realita** pomôcť aspoň čiastočne prekonať pocity osamelosti? Tomu sa aktuálne intenzívne venujú výskumníci po celom svete. Veríme, že sa im podarí z globálnej krízy vyťažiť aj štipku pozitívneho.

Ďalšia literatúra:

- K. Hollá: VÝSKYT SEXTINGU u mladých ľudí na Slovensku (2019)
- ProCon.org. (2018, July 10). Video Games. Retrieved from <https://videogames.procon.org/>
- <https://www.facebook.com/page/349293725124595/search/?q=onlyfans>

Zdroje použitých obrázkov

Obrázok č. 1: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfW9bagyGrBncKB5EXVN3AQQxslU6V90JqQA&usqp=CAU>

Obrázok č. 2: <https://pc.zoznam.sk/sites/default/files/images/reactiongraphics.png>

Obrázok č. 3: <https://www.seccam.hu/img/4801/SC156795/210x210/Micro-SD-kartya-16GB.jpg?time=1605859695>

Obrázok č. 4: Autorský kolektív

Obrázok č. 5: https://onlinemarketingscoops.com/wp-content/uploads/2019/03/image_574435734522628.jpg

Obrázok č. 6: <https://www.tatrabanka.sk/sk/personal/>

Obrázok č. 7: <https://www.checkmarket.com/wp-content/uploads/2019/12/survey-captcha-example.png>

Obrázok č. 8: https://www.wykop.pl/cdn/c3201142/comment_1621105568BsX2Pqxr65XD7MrtKDYp1k.jpg

Obrázok č. 9: Autorský kolektív

Obrázok č. 10: https://academy.avast.com/hubfs/New_Avast_Academy/Fixed%20Images%20with%20text%20all%20locales/What_is_Dark_web_01.svg

Obrázok č. 11: <https://lasillarotarm.blob.core.windows.net/images/2019/07/18/trumpfaceapp.jpg>

Obrázok č. 12: <https://www.gatoexotico.com/wp-content/uploads/gato-blanco-1024x768.jpg>

Obrázok č. 13: <http://edge360online.com/wp-content/uploads/2020/10/Yee-Featured-scaled.jpg>

Obrázok č. 14: Autorský kolektív

Obrázok č. 15: <https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.PGJxd9cbOCAnbQBsUYKkRQHafj&pid=15.1>

Obrázok č. 16: Autorský kolektív

Obrázok č. 17: Autorský kolektív

Obrázok č. 18: <https://w3site.ca/wp-content/uploads/2020/11/ip-address.jpg>

Obrázok č. 19: [https://www.mujplan.cz/data/images/new_big/procedures/18525/2\(625\).jpg](https://www.mujplan.cz/data/images/new_big/procedures/18525/2(625).jpg)

Obrázok č. 20: <https://noticiasya.com/wp-content/uploads/sites/3/2018/02/play-station.jpeg>

Obrázok č. 21: <https://storage.vnetwork.vn/vnis/uploads/images/20210701/phishing.jpg>

Obrázok č. 22: <https://images1.the-dots.com/2028554/article-tech.png?p=projectImageFullJpg>

Obrázok č. 23: <https://i.insider.com/5d4455e8100a24295a4ce0e5?width=1136&format=jpeg>

Obrázok č. 24: <https://images.theconversation.com/files/245627/original/file-20181114-194494-1p82jx.jpg?ixlib=rb-1.1.0&q=45&auto=format&w=1200&h=1200.0&fit=crop>

Obrázok č. 25: <https://www.appliste.cz/wp-content/uploads/2018/01/Selfie.jpg>

Obrázok č. 26: <https://www.ringsidenews.com/wp-content/uploads/2018/12/sexting-angle.png>

Obrázok č. 27: <https://upanh.vn-z.vn/images/2019/09/16/facebook-website.jpg>

Obrázok č. 28: https://elsumario.com/wp-content/uploads/2015/08/1iStock_000041810462_Large.jpg

Obrázok č. 29: <https://i.imgur.com/VoPUvGz.png>

Obrázok č. 30: <https://myrubberboots.files.wordpress.com/2011/10/pinterest.jpg>

Obrázok č. 31: https://st.ilfattoquotidiano.it/wp-content/uploads/2019/11/11/youtube_1-690x415.jpg

Obrázok č. 32: http://mobilemarketingmagazine.com/wp-content/uploads/TikTok_App.jpg

Obrázok č. 33: <https://www.monthlybrands.com.pk/wp-content/uploads/2018/07/main-qimg-20ceccfb2467ebdb7882ddb40e0d96e5.png>

Obrázok č. 34: <https://cdn-tstatic.net/jualbeli/img/njajal/2018/7/2-Cara-Mudah-Sembungkan-Pesan-WhatsApp-dari-Siapapun-master-583864935.jpg>

Obrázok č. 35: <https://www.tech4d.it/wp-content/uploads/2017/09/signal-1280x720.jpg>

Obrázok č. 36: <https://parentinfo.org/article/pegi-games-ratings-explained>

Poznámky

Slovník pojmov a internetových trendov 2021

Vytvorili: DigiQ v spolupráci s EDUMA, n.o.

Grafická úprava: Šárka Šuvadová

Slovník vznikol v rámci projektu Bezpečne v triede aj na internete a jeho tvorbu finančne podporil Fond SK-NIC a WebSupport.

digiQ

