**Čo rozumieme pod pojmom kyberšikana?**

Pod pojmom kyberšikana (tiež elektronické šikanovanie, kyberšikanovanie, e-šikana, online šikanovanie) rozumieme zámerné urážanie, vyhrážky, odhaľovanie intímnych informácií či obťažovanie iných za pomoci moderných komunikačných prostriedkov - trvajúce spravidla dlhší čas.

Kyberšikanovanie prebieha buď na internete (napr. cez e-maily, chat, cez videá na internetových portáloch ako YouTube, na sociálnych sieťach), alebo cez mobilný telefón (napr. cez aplikácie ako WhatsApp či obťažujúce volania). Páchateľ - ktorého voláme aj agresor - koná často anonymne, aby obeť nevedela, odkiaľ útoky prichádzajú.

Práve pri kyberšikane medzi deťmi a mládežou sa obeť s agresorom väčšinou pozná aj v "reálnom" svete. Takmer vždy majú obete podozrenie, kto sa môže skrývať za týmito útokmi. Kyberšikana spravidla pochádza od ľudí v našom blízkom okolí - zo školy, mestskej štvrte, z našej dediny či komunity. Prípadov, kedy sú do šikanovania zapojené úplne cudzie osoby, býva menej.

**Dôležité rozdiely oproti "obyčajnej" šikane tvárou v tvár**

* Kyberšikana predstavuje zásah do súkromia, ktorý trvá 24 hodín denne a nezastaví sa pred dverami domu (okre prípadov, kedy človek nepoužíva doma žiadne takzvané nové médiá).
* Vďaka rôznorodým možnostiam, ako aj rýchlosti nových médií je takmer nemožné zmapovať celkový dosah šírenia informácií.
* Páchatelia, tzv. agresori, môžu konať anonymne, pričom práve táto anonymita im nezriedka dáva pocit istoty. Identita, ktorú prezentujú na internete, sa často výrazne odlišuje od ich skutočnej identity.
* Vek a vzhľad nie sú pri kyberšikane rozhodujúce. Šikana môže prebiehať aj medzi rovesníkmi (spolužiakmi), aj medzi rôznymi vekovými skupinami (žiak-učiteľ).
* Existuje riziko neúmyselnej kyberšikany, pretože neuvážené konanie, keď nedomyslíme dôsledky, môže viesť k poškodeniu obete. Následky páchateľ spravidla nevidí, ani si nie je vedomý rozsahu škody, ktorú spôsobil.

 Zdroj : <https://cyberhelp.eu/sk/introduction/what_is>

**Psychické dôsledky kyberšikanovania bývajú často bolestnejšie, traumatizujúce.**

Môže sa to začať ako nevinný žart, ale postupne šikana naberá na obrátkach a začne limitovať a meniť život medzi rovesníkmi aj doma. Ponižovanie, urážanie, vydieranie, zastrašovanie, obťažovanie – toto sú typické prejavy psychickej šikany.

Útoky realizované prostredníctvom on-line aplikácií, najmä sociálnych sietí, bývajú intenzívnejšie, lebo negatívna rovesnícka odozva sa deje pred veľkým publikom, obeť často nevie, kto všetko bol jej svedkom. Z prihliadajúcich šikanovaniu sa v prostredí internetu ľahko stanú spoluúčastníci pridávaním komentárov a zdieľaním. Psychické dôsledky kyberšikanovania bývajú často bolestnejšie, traumatizujúce.

Veľmi zjednodušene možno povedať, že obeť aj agresor bývajú deti, ktoré z istého dôvodu majú problémy nadväzovať zdravé, rovnocenné rovesnícke vzťahy. Táto neschopnosť pramení obvykle z viacerých faktorov zároveň. Bývajú to životné stratégie a pocit neprimeranej sebaúcty, vyplývajúce z dlhodobejšie zažívanej reality v rodine a v iných sociálnych skupinách.

**Agresormi**bývajú deti, ktoré si svoj pocit menejcennosti kompenzujú uplatňovaním moci voči slabším, ale aj deti, ktoré sú sebavedomé, avšak vyrastali v rodinách s prísnymi, emočne chladnými rodičmi, nedostávalo sa im primeraného sebapotvrdenia, alebo z iných dôvodov nemajú rozvinutú empatiu a majú potrebu získavať ocenenie maladaptívnymi spôsobmi.

**Obeť**býva často jedinec zraniteľný v sociálnom kontexte, teda sociálne menej zručný, s menej uspokojivými vzťahmi a zvládacími stratégiami vyrastajúci v menej uspokojivom rodinnom prostredí a so sklonom k riskantnému správaniu on-line aj off-line.

**Dôsledky kyberšikanovania**

Dôsledky možno vnímať na viacerých úrovniach – **individuálnych**– tak na strane obete, ako aj agresora, ale aj**sociálnych** – v partii rovesníkov, v školskej triede, v akomkoľvek sociálnom systéme, ktorý dotyčný spoluvytvára, zahrňujúc aj rodinu.

Zjednodušene možno povedať, že rola ubližujúceho aj obete sa napokon prenáša do identity protagonistov a odráža sa v jeho vzťahoch. Ak sa nerieši, obeť si nesie v identite posolstvo bezmocnosti a roly obete, agresor zase jeho potvrdzovanú pozíciu neadaptívneho uplatňovania moci, ktorej nie sú nastavované hranice.

Preto sa ľahko tieto upevňované roly vyskytujú vo viacerých prostrediach. Nie je však výnimkou aj to, že dieťa, ktoré bolo v minulosti šikanované, alebo zažíva bezmocnosť v domácom prostredí, sa následne snaží si svoju nevýhodnú pozíciu kompenzovať v iných prostrediach**,** tam, kde je jednoduchšie získať nad niekým prevahu.

Cieľ by mal byť na oboch stranách rovnaký –**podporiť dieťa v tom, aby bolo schopné v čo najväčšej miere zažívať pocit spolupatričnosti a žičlivých rovnocenných vzťahov.**Vo väčšine prípadov je k tomu nevyhnutná cielená pomoc dospelých alebo vyspelejších rovesníkov a jednoznačne býva užitočné psychologické poradenstvo a psychoterapia.

K dôsledkom na strane obete možno ešte dodať, že **zažívanie neuspokojivých vzťahov a bezmocnosti obete môže u detí viesť k depresívnemu syndrómu, v najhorších prípadoch vedúcich aj pokusom o samovraždu.** Preto akékoľvek zmeny v dôsledku zažívaných problémov detí nemožno brať na ľahkú váhu. Treba deťom pomôcť situáciu riešiť a nadobudnúť pocit bezpečia.

 **Zdroj** :<https://fitastyl.sk/clanky/psychologia-a-vztahy/kybersikana-ake-moze-mat-dosledky-a-kde-hladat-pomoc>

**Kyberšikana – spoznajte všetky jej nástrahy**

Internet nám dáva veľa možností na vzdelávanie, spoznávanie rôznych kultúr, ale aj na efektívne trávenie voľného času. Na druhej strane existuje aj jeho temná strana. Online je priestor, v ktorom sa každý z nás dokáže schovať za anonymitu. A práve anonymita je to, čo mnohým používateľom dodáva odvahu prezentovať svoj názor alebo jednoducho využiť svoj hlas na urážanie iných.

Kyberšikana už dnes nie je ničím výnimočným, a to dokonca ani u nás. Nie je nič jednoduchšie ako vybrať si jednu obeť a pomocou správ alebo príspevkov na sociálnych sieťach sa jej vyhrážať, otravovať ju a ničiť jej dobré meno. S rozmachom technológií sa rozvíjajú aj metódy kyberšikany. Je dôležité uvedomiť si, že šikanovanie v online priestore je rovnako nebezpečné ako to na detskom ihrisku, v škole alebo v práci. Vplýva na psychiku dieťaťa, tínedžera, ale aj dospelých ľudí, ktorí sa často o tejto téme nechcú rozprávať a boja sa priznať kompetentným, že sa stali obeťou násilia.

Na rozdiel od fyzického šikanovania kyberšikana nepozná obmedzenia. Obeťou, ale aj násilníkom sa môže stať ktokoľvek s prístupom na internet. Nie je limitovaná časom ani priestorom. Mnoho stránok a sociálnych sietí podporuje vytváranie anonymných profilov. A práve informácie, fotky, videá, ktoré o sebe zverejníme, sa môžu obrátiť proti nám. Následky online šikanovania bývajú horšie, pretože ovplyvňujú náš psychický vývoj, čo je nebezpečnejšie u detí, ktoré často nevedia, ako v takýchto situáciách reagovať, a nevedia odlíšiť, či sa deje niečo zlé.

**Spôsoby kyberšikany**

* **Outing** – publikovanie súkromných alebo citlivých informácií o osobe s cieľom poškodiť jej dobré meno alebo s cieľom ponížiť ju.
* **Fraping** – keď sa niekto nabúra do profilu na sociálnych sieťach inej osobe, komunikuje v jej mene a publikuje prevažne negatívne komentáre alebo príspevky.
* **Dissing** – uverejnenie negatívnych informácií o osobe s cieľom zničiť jej reputáciu alebo poškodiť jej vzťahy s inými ľuďmi. Ide hlavne o publikovanie súkromných fotografií alebo videí. Často sa objavujú prípady, keď násilník patrí do úzkeho okruhu obete, a pokročilejším štádiom dissingu sú už webové stránky, kde sa zhromažďujú všetky informácie.
* **Trolling** – ide o urážanie vybranej osoby až do takej miery, kým nie je vyprovokovaná odpovedať. Cieľom je donútiť obeť, aby sa správala mimo svojich zásad a ukázala sa pred ostatnými v zlom svetle.
* **Trickery** – princíp je na vybudovaní blízkeho vzťahu s obeťou, aby prezradila svoje tajomstvá a citlivé informácie, ktoré neskôr môže násilník použiť, zverejniť online a otočiť proti nej. Často sa tvári ako najlepší priateľ obete, ale všetko robí iba preto, aby si získal dôveru.
* **Sockpuppets alebo catfishing** – je založený na vytvorení „fejkového“ profilu. Násilník sa vydáva za niekoho úplne iného s cieľom zblížiť sa s dotknutou osobou, vytiahnuť z nej osobné informácie a posúvať ich tretím osobám. Catfishing je tiež založený na falošných profiloch, ale so zámerom vybudovať si s obeťou romantický vzťah.
* **Doxing** – názov sa odvíja od slova „documents“ a násilník sa vyhráža svojej obeti, že zverejní citlivé informácie online, ak nedostane požadované výkupné. Najčastejšie sa zverejňujú osobné informácie ako číslo kreditných kariet, telefónne čísla a bankové účty.
* **Encouragingself-harm** – jeden z najhorších spôsobov kyberšikany, keď sa násilník vyhráža fyzickým ublížením obetiam, prípadne ich nabáda k sebapoškodzovaniu.

Hoci sa o tejto téme začína rozprávať čoraz viac, stále sme ešte len na začiatku. Niekedy je zložité rozoznať tú tenkú hranicu medzi neškodným doťahovaním a komentármi, ktoré dokážu ublížiť.

**Prieskumy na túto tému ukazujú hlavné zistenia:**

* viac ako 6 % všetkých používateľov malo heknutý účet,
* najčastejšie sa vyskytujú neprajné komentáre – 22,5 %, online klebety – 20,1 % a sexuálne narážky – 12,1 %,
* internetoví trollovia sa najčastejšie združujú na sociálnych sieťach,
* až 36,7 % študentov v USA odpovedalo, že sa stali obeťami kyberšikany, a 10,2 % priznalo, že boli násilníkmi.

 Zdroj : <https://www.telekom.sk/biznis/blog/kybersikana-spoznajte-vsetky-jej-nastrahy>

**Ako sa kyberšikanovanie líši od klasického šikanovania?**

**Nemá časové a priestorové obmedzenie:** kým klasické šikanovanie sa väčšinou obmedzuje na jeden priestor, napríklad školu alebo zamestnanie, v prípade kyberšikanovania môžu útoky prichádzať kedykoľvek a kdekoľvek – stačí, ak má človek mobilný telefón alebo je pripojený na internet.

**Rýchlo sa rozšíri k veľkému publiku:** v prípadoch klasického šikanovania sa o ňom väčšinou dozvedia priami účastníci v danej skupine. Pri kybernetickom šikanovaní sa môžu akékoľvek obsahy, ktoré sú zverejnené na internete alebo rozoslané cez mobil alebo email, rýchlo dostať k veľkému počtu ľudí, pričom je ich šírenie nekontrolovateľné.

**Páchatelia môžu zostať v anonymite:** oni sami sa cítia bezpečnejšie a menej si uvedomujú, čo ich správanie spôsobuje, keďže nevidia reakciu obete. U obete prispieva anonymita páchateľa k ešte väčšej podozrievavosti, neistote a strachu – nevie, voči komu sa má brániť, nevie, odkiaľ príde ďalší útok, páchateľom môže byť ktokoľvek.

**Kyberšikanovanie ľahšie prekoná rozdiely:** pre anonymitu a použitie technických prostriedkov je pre páchateľov jednoduchšie zaútočiť aj na niekoho, na koho by si v reálnom svete pre jeho autoritu alebo pozíciu netrúﬂi. Takto sa môžu ľahko stať obeťami kyberšikanovania napríklad učitelia či nadriadení.

**Používa psychické prostriedky ubližovania a manipulácie:** na rozdiel od klasického šikanovania páchateľ a obeť nie sú v priamom kontakte, po kybernetickom šikanovaní nezostávajú viditeľné stopy fyzického ublíženia (zranenia, modriny, poškodené oblečenie a pod.).

**Čo všetko môže byť kyberšikanovanie?**

**Urážanie a nadávanie:** prostredníctvom komentárov k fotograﬁám a videám alebo na nástenke na sociálnych sieťach; posielanie urážajúcich správ cez email, čet alebo mobil, nadávanie cez čet, anonymné telefonáty.

**Obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážanie a vydieranie:** opakované obťažovanie prezváňaním, anonymnými telefonátmi či nechcenými správami cez mobil, preťažovanie emailovej schránky nevyžiadanou poštou, posielanie vírusov, vyhráťažovanie emailovej schránky nevyžiadanou poštou, posielanie vírusov, vyhrážanie sa ublížením alebo smrťou. Páchateľ sa tiež môže nabúrať do proﬁlu obete, zmeniť jej heslo a následne tento proﬁl upraviť. Vydiera obeť tým, že jej proﬁl vráti pod rôznymi podmienkami. Na vydieranie môžu byť tiež použité fotograﬁe alebo videá obete.

**Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotograií alebo videí:** môže ísť o fotograﬁe alebo videá, so šírením ktorých obeť nesúhlasí alebo o fotograﬁe, ktoré boli vytvorené fotomontážou (napr. pripojenie tváre obete k nahej postave alebo znetvorenie pôvodnej fotograﬁe). Samostatnou kategóriou je Happy slapping, videá, ktoré zachytávajú agresívne alebo sexuálne útoky na obeť.

**Šírenie osobných informácií alebo klebiet:** príkladom môže byť zverejnenie súkromnej komunikácie alebo ohováranie na sociálnych sieťach.

**Vylúčenie zo skupiny:** napríklad z tímu v online počítačových hrách, zo skupiny priateľov na sociálnych sieťach, ignorovanie v komunikácii a v diskusných skupinách.

**Krádež identity, vytváranie falošných a posmešných proﬁlov, nenávistných skupín:** agresor získa prístup k údajom obete a pod jej menom objednáva rôzny tovar z internetu. Páchateľ vytvorí obeti proﬁl, v ktorom ju zosmiešňuje, ponižuje alebo založí skupinu na sociálnej sieti, ktorá prezentuje negatívny postoj k obeti. Ak sa dostane do emailovej schránky alebo proﬁlu obete, tak jej tiež môže vymazať správy alebo komunikovať s jej priateľmi a známymi, útočiť na iných ľudí, šíriť nepravdivé informácie.

**Kyberšikanovanie** často prebieha medzi deťmi a dospievajúcimi. Stáva sa aj to, že žiaci takýmto spôsobom šikanujú učiteľa. Rovnako sa môže kyberšikanovanie objaviť aj medzi dospelými – medzi kolegami v práci, či bývalými partnermi po rozchode. Deti častejšie vytvárajú posmešné proﬁly, stránky a fotomontáže, natáčajú posmešné a ponižujúce videá alebo sa nabúrajú do proﬁlu, dospelí sa skôr uchyľujú ku kybernetickému prenasledovaniu, vydieraniu, ohováraniu a poškodzovaniu povesti obete.

**Kybernetické prenasledovanie (Cyberstalking):** môže mať rôzne podoby aj príčiny. Prenasledovateľ chce predovšetkým získať moc nad obeťou, manipulovať ňou. Svoje správanie nemusí posudzovať reálne, buď si vôbec neuvedomuje, že tomu druhému ubližuje, alebo nedokáže posúdiť, do akej miery mu ubližuje. Niekedy prenasledovateľ sleduje svoju obeť cez rôzne vyhľadávače, prezerá si jej proﬁl na sociálnych sieťach, sleduje jej komunikáciu na čete. Môže použiť aj kombináciu rôznych foriem psychického nátlaku – nepríjemné komentáre, obťažovanie esemeskami, emailami a prezváňaním, tiež vyhrážanie, vydieranie, ohováranie medzi rovesníkmi, vyzvedanie informácií od ostatných, nabúranie sa do proﬁlu. Častou príčinou prenasledovania je „láska“. Prenasledovateľ môže sledovať svoj vyhliadnutý objekt, pričom sa ho takto snaží viac spoznávať alebo sa mu priblížiť. Za spustením kybernetického prenasledovania býva aj ukončenie vzťahu. Odvrhnutý partner sa chce pomstiť alebo sa zúfalo snaží o komunikáciu, kontakt. Vo vzťahu sa zase žiarliví partneri takýmto spôsobom snažia mať prehľad a kontrolu nad tým, čo ich partner robí, s kým sa rozpráva.

**Fakty o kyberšikanovaní**

**Z výskumu, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave v spolupráci s eSlovensko, o.z. vyplýva:**

* Najčastejšie sa mladí ľudia (49,8 %) stretávajú na internete s nadávaním a vysmievaním, na druhom mieste s ohováraním alebo šírením nepravdivých informácií (42,6 %), samotné kyberšikanovanie uvádza 5,9 % účastníkov výskumu.
* Mladí ľudia sami priznávajú, že na internete si najčastejšie „robia srandu z iných“ (59 %), vysmievajú sa alebo nadávajú niekomu (49,8 %) a fotografujú alebo natáčajú iných v trápnych situáciách, a potom to zverejnia (16,5 %)
* 65,4 % obetí kyberšikanovania vie, kto je agresorom. Najčastejšie je to niekto, koho poznajú naživo (buď zo školy alebo z okolia) alebo ich známy z internetu (18,5 %).
* Ak sa dospievajúci stretnú s kyberšikanovaním, vo väčšine prípadov o tom nikomu nepovedia. Ak sa niekomu zveria, tak je to najčastejšie kamarát (v 21,1 % prípadov). Niekomu dospelému o incidente povedalo len 8,9 % mladých ľudí – a to 6,9 % z nich rodičovi a 2 % učiteľovi.

**Aké môžu byť následky kyberšikanovania:**

* zanedbávanie školských povinností, zlyhávanie v škole, vyhýbanie sa škole, u dospelých podobné problémy v zamestnaní,
* psychosomatické ťažkosti (zdravotné ťažkosti spôsobené psychickými príčinami) – bolesti brucha, poruchy spánku,
* pocity hanby, trápnosti, poníženia, smútku, depresie, úzkosti,
* neustály strach a pocit ohrozenia,
* pocit vlastného zlyhania, pokles sebavedomia a dôvery v ľudí,
* bezvýchodiskovosť a beznádej,
* násilie voči iným, pomsta,
* sebapoškodzovanie, samovražda.

 Zdroj : <https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/ohrozenia/kybersikanovanie>

**Stalking**

Nebezpečnosť stalkingu spočíva v dlhodobom prenasledovaní, kontaktovaní, narúšaní súkromia obete, ktoré prechádza až do atakov vo forme vyhrážok, vulgarizmov, poškodzovania majetku a rôznych nepríjemných odkazov.

***„Stalker je nevyspytateľný agresor, ktorý môže trpieť psychickými problémami. Doslova číha na svoju obeť, zbiera o nej informácie, ktoré potom využíva na rôzne útoky.“***

Od roku 2011 sa Slovensko zaradilo medzi krajiny, v ktorých je možné stalkera za jeho správanie trestne stíhať. Vďaka novele, účinnej od 1.9.2011, je stalking upravený v našom Trestnom zákone ako nebezpečné prenasledovanie.

Zdroj : <https://fitastyl.sk/clanky/psychologia-a-vztahy/ste-obetou-stalkingu>

**videá:**

<https://www.youtube.com/watch?v=_ObkfHArL5A>

**Film/ dokument:**

<https://www.csfd.cz/film/812238-socialni-dilema/prehled/>