E-Bezpečí 2025, 10(1): Page 19-22. Univerzita Palackého v Olomouci. ISSN 2571-1679.
Online: https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=4476

KRÁLIČÍ NORY (RABBIT HOLES): CO JSOU ZAČ A V ČEM JSOU NEBEZPEČNÉ?

Kamil KOPECKÝ

Pojem "králičí nora" (rabbit hole) označuje situaci, kdy nám sociální sítě prostřednictvím svých algoritmů nabízejí takový obsah, který nás stále více a více pohlcuje, udržuje naši pozornost a nutí nás trávit na sociálních sítích velké množství času. To může vést k uzavření se do informačních bublin a ovlivnit naše vnímání reality. Jak tento jev vzniká a jaká rizika s sebou nese?

Co je to králičí nora?

Termín "králičí nora" pochází z knihy "Alenka v říši divů" od Lewise Carrolla, kde hlavní postava padá do nory a ocitá se v podivném světě. V prostředí internetu a sociálních sítí tento pojem popisuje **situaci, kdy uživatelé klikají na odkazy nebo sledují obsah, který je postupně vtahuje hlouběji do určitého tématu. Často při tom ztrácejí pojem o čase a původním záměru svého hledání. Tento proces může vést k uzavření se do takzvaných informačních bublin, kde jsou vystaveni pouze omezenému spektru informací a názorů**.

Jak fungují algoritmy sociálních sítí?

Sociální sítě používají složité **algoritmy**, které sledují naše online chování – například jaké příspěvky lajkujeme, komentujeme nebo sdílíme. Na základě těchto informací nám pak nabízejí obsah, který by nás mohl zajímat. Tím způsobem se snaží uspokojit naše zájmy a prodloužit dobu, kterou na platformě trávíme. Například pokud

často sledujeme videa o zdravém životním stylu, začne nám platforma nabízet více podobného obsahu. Tento přístup však může vést k tomu, že jsme **vystaveni převážně informacím, které potvrzují naše stávající názory a zájmy, což může omezit naši schopnost vidět různé pohledy na věc**.

Příklady králičích nor na různých platformách

TikTok: TikTok je navržen tak, aby velmi rychle rozpoznal, co uživatele zajímá, a neustále mu předkládal nový, podobný obsah. Pokud například sledujeme videa o zdravé výživě, může se nám během krátké doby začít zobrazovat stále extrémnější obsah – například videa propagující drastické diety nebo nezdravé cvičební režimy. Takový obsah může negativně ovlivnit naše vnímání vlastního těla i psychiku.

YouTube

Facebook: Výzkumy ukázaly, že nový uživatel Facebooku, který začíná sledovat konzervativní obsah, může být algoritmem během několika dní nasměrován ke skupinám, které šíří konspirační teorie nebo nepravdivé zprávy. Tento efekt potvrzuje, jak snadno se můžeme ocitnout v informační bublině, která neumožňuje pohled z jiného úhlu.

Rizika spojená s králičími norami

Pobyt v "králičí noře" může vést k několika negativním důsledkům:

1. Omezený přístup k různorodým informacím: Jsme vystaveni pouze omezenému spektru názorů, což může zkreslit náš pohled na svět a vést k polarizaci společnosti.

2. Zvýšené riziko dezinformací: V uzavřených informačních bublinách se mohou snadno šířit nepravdivé nebo zavádějící informace, které můžeme nekriticky přijímat.

3. Radikalizace názorů: Algoritmy sociálních sítí nás mohou vést

k obsahu s vyhraněnými nebo extremistickými názory. Například sledování videí s mírně kontroverzní tematikou může postupně vést k doporučením radikálnějších videí, což může přispět k radikalizaci našich postojů.

4. Negativní dopad na psychické zdraví: Neustálé vystavování se určitému typu obsahu, například depresivním nebo agresivním příspěvkům, může negativně ovlivnit naši náladu a celkovou psychickou pohodu.

Doomscrolling: nekonečné procházení negativních zpráv

S fenoménem králičí nory úzce souvisí termín **doomscrolling**. Doomscrolling označuje nutkavé procházení negativních zpráv na internetu, kdy trávíme nadměrné množství času čtením nebo prohlížením negativního obsahu, jako jsou katastrofy, konflikty či jiné nepříjemné události. Tento jev byl zvláště patrný během pandemie COVID-19, kdy jsme hledali aktuální informace, ale často jsme se nechali pohltit negativními zprávami, což vedlo k úzkosti, depresi a pocitu bezmoci.

Jak se bránit pádu do králičí nory a doomscrollingu?

Základem je naučit se používat sociální sítě vědomě a cíleně. Měli bychom si být stále vědomi toho, jaký obsah sledujeme, jak na něj reagujeme a proč. Pokud zjistíme, že nám daný typ příspěvků neprospívá – například nás rozčiluje, zneklidňuje nebo vede k úzkosti – je dobré přestat jej (aspoň na čas) sledovat a zaměřit se na jiná témata a jiné aktivity. Aktivní vyhledávání různorodého obsahu nám může pomoci vystoupit z informační bubliny a podívat se na věci z více úhlů.

Důležitou roli hraje také kritické myšlení. **Pokud narazíme na zprávu, která v nás vyvolává silné emoce, měli bychom se zastavit a ověřit si, zda je pravdivá. Pomoci může dohledání zdroje, porovnání s jinými médii nebo využití fact-**

checkingových webů. Kromě toho není na škodu si občas dopřát **digitální detox** – tedy záměrně omezit čas strávený na sociálních sítích a věnovat se raději reálným zážitkům. Taková pauza může přispět k většímu klidu, lepší náladě i kvalitnějšímu spánku.

Pro E-Bezpečí
Kamil Kopecký
Univerzita Palackého v Olomouci
with AI asistent

Zdroje:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Kr%C3%A1li%C4%8D%C3%AD_nora_(internet)
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144522000638
https://fakescape.cz/project/rabbit-hole
https://cz.ejo-online.eu/7034/nova-media-a-web-2-0/na-dne-depresivni-kralici-nory-jak-tik-tok-radikalizuje-svuj-algoritmus
https://en.wikipedia.org/wiki/Doomscrolling