

1. Závislost na internetových aplikacích

Moderní informační a komunikační technologie a internet přináší mnoho výhod, ale skrývají v sobě pro nás i možná rizika. Někdo může být zaujatý jejich využíváním natolik, že již není schopen racionálně kontrolovat své chování a to negativně ovlivňuje jeho běžný život. Určitě každý z nás již našel zalíbení v nějaké aplikaci na internetu, např. sociálních sítích, hrách. V této kapitole se naučíte rozeznat možné závislé chování a naučíte se mu předcházet, protože prevence je nejdůležitější a **závislý se může stát každý**.

Závislost na internetových aplikacích se považuje za **poruchu chování**, která vede k **nekontrolovatelnému a škodlivému využívání** těchto technologií. Závislí lidé upřednostňují tyto aktivity před zapojením v reálném životě a to způsobuje problémy v rodinném a pracovním prostředí.

Druhy závislosti na internetových aplikacích

Mezi typické příklady návykového chování patří:

- Nadměrné hraní her na PC.
- Nadměrné věnování se internetové komunikaci.
- Nadměrné věnování se internetové pornografii.
- Hazard na internetu.
- Nadměrný sklon nakupovat přes internet, internetové aukce apod..
- Nadměrné získávání zbytečných informací – zbytečné surfování, stahování dat.
- Nadměrné věnování se práci – i během odpočinku, dovolené např. kontrolování pracovního e-mailu.

U nových technologií se na začátku užívání objevují projevy „okouzlení“ z možností, jaké tato technologie nabízí. Toto nadšení po čase přirozeně vyprchává a nastává stav vyváženého užívání aplikace.

Pokud však uživatel nepřekoná období okouzlení a naopak se intenzita užívání zvyšuje, můžeme mluvit o závislém chování.

Typickým příkladem závislosti může být mladík jménem Tom.

Tom nemá moc kamarádů a není moc fyzicky zdatný. Nikdo o tom neví, ale Tom má ještě jednu identitu ve virtuální prostředí online hry. Zde se jmenuje Vlkodav a je udatný bájný hrdina. Zde je uznávaný a respektovaný virtuální komunitou a má mnohou přátel. V tomto prostředí se cítí dobře a tráví zde co nejvíce času. Jeho virtuální identita se stala reflexí jeho skutečných přání a představ.

Projevy a negativní dopady závislého chování

Aby bylo možné mluvit o závislém chování tak by se většina níže uvedených projevů měla u uživatele objevovat více jak 3 měsíce a čas strávený na internetu by měl činit minimálně 6 hodin denně.

Projev závislého chování se u vás objevuje, pokud:

- myslíte často na činnost na počítači,
- jste se už pokoušeli neúspěšně omezit čas strávený u počítače,

- omezíte čas trávený u počítače a projeví se u Vás pocity neklidu či deprese,
- je čas, který strávíte online delší, než jste původně zamýšleli,
- vám zasahuje negativně čas strávený u počítače do reálných vztahů či práce?
- jste už někdy lhaly o času stráveném u počítače,
- je pro Vás počítač způsob jak uniknout od problémů v životě.

Mezi další příznaky patří pocit euforie při zapojení do počítačových a internetových aktivit nebo zanedbávání přátel, rodiny či spánku, kvůli aktivitám online.

Celkově lze konstatovat, že **závislost vzniká ve chvíli**, pokud činnost na počítači slouží výhradně k uspokojování zájmových aktivit a doba strávená touto činností zasahuje do běžného života.

Velké nadužívání počítače může mít negativní dopad na lidský organismus. **Rizika můžeme rozdělit do tří základních kategorií.**

Fyzické	Psychické	Sociální
Bolesti zad, kloubů, očí	Špatná organizace času	Zhoršení mezilidských
Zanedbávání péče o vlastní	Horší prospěch ve škole	Úbytek reálných přátel
Nedostatek spánku	Horší soustředění na práci.	Nebezpeční kybernetické
Nepravidelnost v jídle	Možné zvýšení agresivity	Nebezpečí zneužití osobních
Nedostatek pohybu	Vyšší riziko zneužívání	Majetková kriminalita

Metody prevence závislého chování

Následující metody a doporučení jak předcházet závislému chování na počítačích není nutné aplikovat všechny najednou. Záleží na vašem přístupu co vás bude inspirovat a co využijete. Uvedené body berte i jako zamyšlení nad tím jaký vztah k počítačům máte.

Důležitým bodem **předcházení závislosti je stanovit si omezení** v přístupu a užívání počítače. Před prací na počítači si na papír vytvořte seznam úkolů, to vám pomůže pracovat rychleji a efektivněji.

- Vykonávejte aktivity odlišné od práce na počítačích např. sport
- Omezte používání internetu úkolem např. napsat emaily.
- Připomínejte si negativní důsledky přílišného používání (např. bolesti zad)
- Zkuste trávit nějaký čas bez počítače.
- Pokud vás napadají myšlenky na aktivity online, tak je pasivně přecházejte.
- Pracujte nepřipojení k internetu.
- Pokud na počítači nepracujete, tak ho úplně vypínejte.
- Odstraňte z počítače rizikové záložky a hry.
- Používání počítače omezte časem – pracujte s počítačem učenou dobu. Nastavte si výstražné znamení na upozornění uplynutí této doby.

Práce na počítači by měla následovat poté, co je o důležitější povinnosti postaráno např. studium, práce, rodiny. Jako **vhodný limit** se jeví max. 2 hodiny denně pro většinu dospělých a dospívajících a 1 hodina denně pro děti.

Příklad časového omezení doby strávené na počítači:

7 leté dítě má povoleno trávit čas na internetu 1,5 hodiny v sobotu a neděli
15 letý teenager 1 hodinu denně po splnění domácích úkolů a ostatních povinností. O víkendu je možné to rozšířit na 2 hod. denně.
20 letý student večer poté co studoval od 22:00 – 23:30 hod.
Ženatý/ vdaná s dětmi 1 hodinu večer poté co již děti spí.

2. Bezpečnost v sociálních sítích

Sociální sítě na internetu jsou online služby, které umožňují vytvářet veřejný nebo poloveřejný profil uživatele. Umožňují prohlížení profilů ostatních uživatelů, sdílení informací a různé možnosti interakce mezi uživateli (např. chat, diskusní skupiny). V současné době prožívají sociální sítě rychlý rozvoj a vznikají z nejrůznějších důvodů např. zájmové, pracovní, náboženské. Sociální sítě přinášejí mnoho pozitivního do mezilidské komunikace, ale skrývají v sobě i možná rizika. V této kapitole se budeme zabývat základy bezpečného chování na sociálních sítích.

Existují 3 základní rizika sociálních sítí:

- Na sociální síti může vznikat závislé chování.
- Sociální sítě se můžou stát zdrojem informačního přetížení (přebytek informací).
- Vaše osobní informace mohou být zneužité.

Sociální sítě s sebou přinesly trend ztráty anonymity na internetu a publikování osobních informací, fotografií, videí na sociálních sítích pod skutečnými jmény uživatelů. Takto zveřejněné informace mohou být potencionálně zneužita. Je vhodné při používání internetu dodržovat základní pravidla bezpečné chování a chránit své osobní informace před zneužitím.

Informace, jenž jsou nejčastěji terčem zneužití:

- Vaše přístupová hesla
- Informace o bankovním účtu. Čísla kreditních karet.
- Vaše e-mailová adresa pro zasílání spamové pošty.

Informace uložené ve vašem počítači. (např. kontakty pro šíření spamové pošty nebo marketingové účely).

Pravidla bezpečného chování na sociálních sítích

Zvažte, za jakých okolností budete osobní informace poskytovat. Zdravý rozum a opatrnost jsou nejsilnější nástroje jak chránit. Zkuste se při využívání sociálních sítí **dodržovat základní pravidla:**

- Pokud to lze, nesděluj celé své jméno a příjmení. Používej pseudonym nebo zkratku. Neuvádějte přesné datum a místo narození.
- **Neuvádějte svojí adresu**, telefonní číslo, e-mail nebo informace o své rodině.
- Při registraci na internetové služby používejte e-mailovou adresu jen pro tento účel určenou.
- Vytvářejte **složitá přístupová hesla** a pravidelně je měňte. Nikomu je nesdělujte.

- **Neuvádějte** na sociálních sítích **plánovanou nepřítomnost doma**, zejména pokud tam máte uvedenou adresu.
- Nespoléhejte se na to, že víte s kým na internetu komunikujete.
- **Nespoléhejte** se u sociálních sítích na „**nastavení úrovně soukromí**“
- Pečlivě zvažte koho přidáváte do seznamu přátel.
- Chraňte na sociálních sítích svou prestiž a pověst. **Neprovádějte žádnou aktivitu na internetu pod vlivem alkoholu.**
- Rozmyslete si, jaké fotografie a videa budete publikovat. Nepublikujte fotografie ostatních bez jejich souhlasu.

Netiquette – pravidla chování na sítích

I internetové prostředí má svůj soubor pravidel jak se na síti chovat. Těmto pravidlům se říká netiquetta – čili síťová etiketa.

- Neměl bys používat počítač k tomu, abys škodil ostatním lidem.
- Neměl bys bránit ostatním lidem pracovat na počítači.
- Neměl bys čmukat v cizích souborech.
- Neměl bys pomocí počítače krást.
- Neměl bys pomocí počítače šířit fámy.
- Neměl bys používat ani kopírovat program, za který si nezapltil.
- Neměl bys používat prostředky na cizím počítači bez svolení.
- Neměl bys upírat ostatním lidem užívat svůj intelekt.
- Měl bys myslet na společenské souvislosti programu, který píšeš.
- Měl bys používat počítač s respektem a uvážením.

3. Informační přetížení

Informační přetížení se stává problémem současné společnosti. Denně musíme vnímat stále více nepotřebných informací z internetu, e-mailů, diskusních skupin, sociálních sítí, TV, reklam, rádií, mobilních telefonů, časopisů, vědeckých článků a musíme vybírat ty informace, které jsou pro nás potřebné. Ke **zvládnutí informačního přetížení slouží vhodná strategie** přístupu k informacím. V této kapitole si představíme metody jak zvládat informační přetížení.

Produkce informací se stále zvyšuje. Na obrázku vidíte, jak se produkce informací za několik let znásobila.

Informační přetížení může způsobovat **Únavový informační syndrom**. Tento syndrom definoval psycholog David Lewis jako stav v němž je člověk vystaven nadměrnému vlivu informací. Informační přetížení má **negativní vliv na zdravotní stav**. Mezi projevy může být únava, bolest hlavy, nespavost, podráždění, problémy s pamětí, stres.

Metody předcházení informačnímu přetížení

Tyto metody vám pomohou snížit informační přetížení při práci s internetem i v běžném životě.

- Před vyhledáváním na internetu si **stanovte, jaké informace** potřebujete vyhledat. Neztrácejte čas bezcílným brouzdáním na webu.

- Pokud to není nezbytné, nevyhledávejte diskusní skupiny. Pokud v nich vyhledáte konkrétní informace, ignorujte ostatní vlákna konverzace.
- Nastavte si **vhodnou domovskou stránku**. Některé vyhledávače jsou bez rušivých reklam a proto jsou vhodnější.
- Omezte sledování televize. Reklamy jsou výrazným činitelem informačního přetížení. Nenechávejte zapnutou **televizi jako zvukovou kulisu**.
- Nepoužívejte mobilní telefon nebo počítač během dovolené.
- Informujte ostatní o tom, jaký komunikační prostředek preferujete a tímto způsobem komunikujte.
- Ujasněte si jaké **informační zdroje je pro vás přínosné sledovat**.

RSS

Vhodným nástrojem pro snížení informačního přetížení je využívání nástroje RSS (Rich Site Summary). Pokud navštěvujete některé stránky pravidelně za účelem získání nových informací, je RSS ideální řešení, které vám ušetří spoustu času. RSS je technologie, která upozorňuje uživatele na nové informace (zprávy, články atd.) na vybraných webových stránkách. Nemusíte tedy denně navštěvovat ty samé stránky, - nové informace se vám automaticky zobrazují na jednom místě a tím vám šetří čas.

Efektivní využívání RSS

- Používejte vhodnou „čtečku“ např. Google Reader.
- Kanály třídte podle tématu.
- Upřednostňujte pouze jen ty kanály, které mají pro vás význam.
- Používejte nastavení filtrů.

Efektivní zacházení s e-mailem

E-mail se může stát velkým zdrojem informačního přetížení. Je proto vhodné naučit se s tímto komunikačním nástrojem efektivně zacházet.

Mezi základní pravidla **efektivního zacházení s e-mailem** patří:

- Vypněte upozornění nově příchozího mailu.
- Nenechte se příchozí poštou odvádět od úkolu, na kterém pracujete.
- **Odolejte pokušení neustále kontrolovat** e-mailovou schránku.
- **Stanovte si časy**, kdy budete příchozí poštu kontrolovat. Do schránky se dívejte nejvýše dvakrát denně, kdy nemáte na práci nic důležitějšího.
- Pro vyřizování e-mailu **využívejte neproduktivní čas** (např. cestu vlakem).
- Pokud má být zpráva v době přeplněných schránek vůbec přečtená musí mít **dobře napsaný předmět zprávy**.

Problematika spamů

O zaslání spamu na naši adresu se většinou ani nedozvíme. Většinu těchto zpráv rozpozná spamový filtr u našeho e-mailového klienta a do vaší schránky ho nedoručí. Pokud však nějaká nevyžádaná zpráva do Vaší stránky dorazí, doporučujeme se držet **základních pravidel**:

- **Neotvírejte podezřelé zprávy**, ani na ně nereagujte. Jenom by jste potvrdili aktivní adresu. Mažte přes příkaz „smazat jako spam“.

- Spamy někdy obsahují obrázky nebo odkazy, neotvírejte je.
- **Nepřeposílejte řetězové dopisy**, mohl by se z vás stát nevědomky autor spamu.
- Neuvádějte svou adresu na webových stránkách, inzerátech, diskusních fórech. Spamaři používají speciální roboty (spamboty) na vyhledávání e-mailových adres.

Spam můžeme rozdělit do základních kategorií.

Druh spamu	Jak ho poznáme?
Hoax	Popisuje nebezpečí, líčí ničivé účinky viru, šíří fámy, nebezpečí, odkazuje na důvěryhodný zdroj.
Phishing	Snaží se získat důvěrné informace e-bankovníctví, snaží se vyvolat dojem instituce u které máte účet, popisuje smyšlené problémy, v textu je vždy odkaz na podvodné stránky.
Podvodné loterie	Tyto dopisy informují o domnělé výhře a snaží se vylákat peněžní částku.
SCAM 419	Tyto podvodné dopisy jsou známé pod názvem „Nigerijské dopisy“. Většinou se v nich žádá o zprostředkování převodu majetku za provizi. Cílem je vylákání peněžní částky.
Řetězové e-maily	Tyto dopisy nemají žádnou informační hodnotu a jen zbytečně zvyšují informační přetížení.

4. Závěr

Cílem textu bylo vás seznámit s nejdůležitějšími tématy **informační hygieny**, které se mohou objevovat ve vašem každodenním životě. Zopakujme si na závěr na to nejdůležitější -

- **Závislost** na internetových aplikacích můžeme považovat za **poruchu chování**, která vede k nekontrolovatelnému a škodlivému využívání těchto aplikací. Závislost se může objevovat **v mnoha podobách** např. hraní her nebo nadměrné internetové komunikaci.
- Závislost na internetových aplikacích a tím spojené i velké nadužívání počítače má **negativní dopady na lidský organismus** po stránce fyzické, psychické a sociální. V předcházení závislého chování je vhodné si osvojit metody prevence.
- **Sociální sítě** se také mohou stát zdrojem nadbytečných informací, které člověku nic nepřinášejí. Je třeba dodržovat **pravidla bezpečného chování** – především neuvádět osobní informace a nastavit si vlastní úroveň soukromí.

- Chování na internetu obecně má svá pravidla, kterým se říká **netiquette**. Dodržování těchto pravidel se sice nedá vynutit zákonem, ale je většinou internetovou komunitou vyžadováno.
- Nejefektivnější metodou **předcházení informačnímu přetížení** je zaujmout **aktivní přístup** k přijímaným informacím a umět se rozhodovat jaké informace je přínosné sledovat.
- Ve zvládnutí informačního přetížení vám může pomoci **využívání RSS kanálů** a efektivní zacházení s emailem.
- **Spamy** můžeme podle charakteristických rysů rozdělit do několika kategorií - hoax, phishing či řetězové emaily.