Informační hygiena

Jiří Kratochvíl

Knihovna univerzitního kampusu
Masarykova univerzita 2013

Obsah

1 Informační hygiena **3**

2 Informační přetížení **3**

3 Závislost na internetu **11**

4 Shrnutí **14**

5 Literatura **15**

1 Informační hygiena

Motto: *The old adage that time is money has changed. We find now that time is a more precious commodity than money.*[1]

Zatímco v zahraničí se v souvislosti s problematikou *informačního přetížení*, *závislosti na internetu* a *bezpečností na internetu* hovoří jako o jednotlivých, v různé míře propojených oblastech, v českém a slovenském prostředí se pro tato témata postupně ujímá zastřešující pojem **informační hygiena**. Tento termín je chápán jako soubor preventivních opatření umožňujících efektivní práci s informacemi a předejití jejich zahlcením.[2,3,4, 5(p56)] Informační hygiena zahrnuje rovněž prevenci před stavem, kdy se nám naopak některé informace nedostávají, tj. součástí informační hygieny je i schopnost umět informace vyhledat.

V následujících kapitolách si přiblížíme výše uvedené problémy, vysvětlíme si jejich nejčastější příčiny a důsledky a případná preventivní opatření. Součástí textu jsou dobrovolná interaktivní cvičení pro ověření porozumění tématu.

2 Informační přetížení

S rozvojem techniky a informačních technologií dochází k trvalému růstu informací, s nimiž lidstvo přichází do styku, využívá je a musí se v nich orientovat:[5,6,7,8]

- Za posledních 30 let bylo vytvořeno více informací než v předchozích 5000 letech.
- Denně je publikováno 6000–7000 článků.
- Deník *New York Times* publikuje každý týden více informací, než kolik jich bych průměrný Angličan ze 17. století schopen vstřebat za celý život.
- Fondy amerických knihoven se mezi lety 1876-1990 zdvojnásobily.
- Více než polovina ze 14 milionů svazků Kongresové knihovny v USA nebylo nikdy vypůjčeno.
- 50 % všech citací se týkalo 152 časopisů z celkového počtu 70 000 odborných periodik.
- Počet dokumentů na internetu se jen mezi lety 1998-2000 zdvojnásobil na 800 miliónů.
- Přibližně miliarda lidí na světě má připojení k internetu (nejvíce v USA, Číně a Japonsku).
- Při strávení 30 minut nad jedním dokumentem by člověk všechny informace na internetu četl 200 000 let.

Je proto pochopitelné, že se v současnosti hovoří o **informačním přetížení** (information overload), kterým je označován stav, kdy je člověk vystaven většímu množství informací, než které pro svou činnost potřebuje a je schopen je zpracovat.[5,6,7,9,10,11]

Příčiny a důsledky přetížení

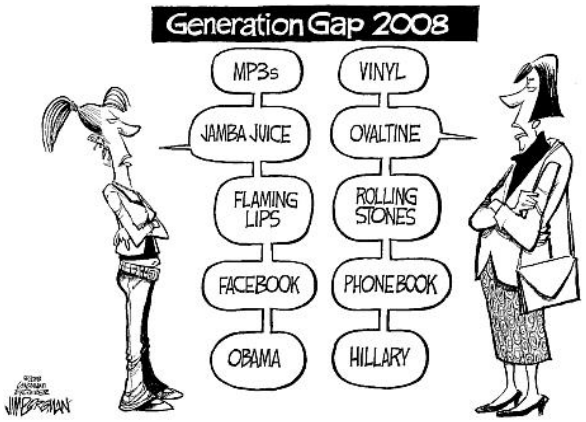
Definice informačního přetížení nepřímo upozorňuje, že tento stav nevyplývá pouze ze zahlcení informacemi, ale i z mnoha dalších příčin, mezi něž patří:[6,7,9, 12(p35),13]

- Vysoký počet e-mailů k vyřízení.
- Chybné adresování informací (Proč to poslali mně?).
- Ztížený způsob doručení informace (Podstatné informace jsou v přílohách.).
- Neschopnost nalézt požadovanou informaci.
- Nemožnost přístupu k informaci.
- Nejistota v posouzení relevance informace (Je správná?).
- Nedostatek času na zpracování informace.
- Vyrušování z určité činnosti a z ní vyplývající fragmentalizace práce.

Veškeré tyto problémy pramení z toho, že náš mozek je uzpůsoben k efektivnímu zvládnutí jednoho úkolu namísto vícero úkolů najednou. V minulosti bylo učiněno již několik výzkumů, které ukázaly, že mozek se přepne a z původního úkolu se soustředí na nový. V souvislosti s tím bylo zjištěno, že při tomto přepínání se u člověka zvyšuje hladina stresových hormonů a že výkonnost člověka zaměřeného na jeden úkol byla mnohem efektivnější než u osob zabývajícími se více úkoly najednou.[10] Nejčastějším důsledkem tohoto stavu je tzv. Attention Deficit Trait (ADT), neboli porucha ztráty pozornosti.[1,14]

Na místě je vhodné upozornit, že uvedené příčiny a projevy informačního přetížení se mohou projevit jak při individuální, tak i kolektivní činnosti. V jednom z výzkumů zaměstnanci shodně pojmenovávali výše uvedené teze jako nejčastější příčiny informačního přetížení. Ve více než polovině případů (53 %) byla na vině elektronická pošta v důsledku obdržení zbytečných zpráv, chybného užívání pošty apod., nesystematické šíření informace mezi více adresátů (17 %), zbytečná pracovní setkání (11 %), nevyžádané informace (8 %), ale i sociální tlak (7 %).[7]

Při jiném výzkumu bylo zjištěno, že ročně zaměstnanci tráví 98 hodin vyřizováním zbytečné elektronické pošty a ztrácejí 294 hodin vyrušením z jiné činnosti (zaměstnanec vykonává určitou činnost, z níž je e-mailem, nadřízeným, telefonicky apod. vytržen, aby řešil jiný problém, po jehož dořešení ztratí několik minut soustředěním se na předchozí činnost). Z jedné odpracované hodiny se zaměstnanec nakonec věnuje primárnímu úkolu 24 minut, zbývajících 36 minut vynaloží na jinou činnost.[1]



Zdroj: Borgman J. BorgBlog: Generation Gap 2008. *BorgBlod: Take a peek over Jim Borgman's Shoulder*. 2008. Available at: http://jimborgman.blogspot.com/2008/02/generation-gap-2008.asp. Accessed February 24, 2012.

Ačkoliv uvedené výzkumy demonstrují situaci v zaměstnaneckém sektoru, s podobnými problémy se můžeme setkat samozřejmě i při studiu a v osobním životě, neboť nás mj. obklopuje velké množství informačních kanálů (televize, radio, internet, reklama atd.). V tomto ohledu jsou co do rozmanitosti zdrojů informací nejvíce informačnímu přetížení vystaveni lidé patřící do tzv. generace Y a generace Z, pro které jsou nejnovější technologie zcela běžnou součástí života. Nejen oni, ale i generace jejich rodičů si ne vždy plně uvědomují, že bez příslušných preventivních opatření může opakující se informační přetížení vyústit v tzv. **informační neurózu**[5] či tzv. **informační únavový syndrom** (information fatigue syndrome), jak podle vícero zdrojů[16,17,18,19,20] pojmenoval uvedené důsledky americký psycholog David Lewis.[21] Ten se vyznačuje nejrůznějšími projevy v oblasti zdraví i sociálních vztahů:

Zdraví	**Sociální vztahy**	**Práce**
stres	uzavírání se do soukromí	prokrastinace
zvýšený/snížený krevní tlak	ohrožování a narušování soukromí	marnění pracovního času
zažívací obtíže	rozdělování se společnosti do skupin	snížená efektivita zaměstnanců
bolesti hlavy a svalů	únik od reality	zvýšené náklady na opravu chyb
nesoustředěnost	člověk se nechá zmanipulovat tendenčními masmédii	snížená kvalita výsledků práce
agrese		nespokojenost s prací
strnulost		
netečnost		
nuda		
snížení duševních schopností		
závislost na alkoholu, cigaretách, drogách, jídle apod.		

Prevence

V současnosti se můžeme setkat s celou řadou doporučení [1,2,5,6,10,12,14,23] k prevenci před informačním přetížením. Než si jednotlivá opatření uvedeme, připomeňme, že všechna de facto spadají do problematiky informační gramotnosti (pojem zahrnující dovednosti a schopnost člověka efektivně vyhledávat, identifikovat a zpracovávat relevantní informace [24,25]). V současnosti existuje na vysokých školách řada kurzů informační gramotnosti, které obvykle poskytují knihovny, Knihovnu univerzitního kampusu MU nevyjímaje.

Vysoký počet e-mailu k vyřízení

- *Filtrujte e-mailovou poštu* – vytvořte si ve správci elektronické pošty příslušné filtry, kterými rozřadíte poštu do různých složek, čímž si můžete zpřehlednit důležitost zpráv, např. vytvořit si složku pro zprávy z univerzity podle koncovky e-mailové adresy (med.muni.cz, fsps.muni.cz, mail.muni.cz apod.).
- *Reagujte jen na důležité zprávy* – nenechejte se vyrušovat z původní činnosti odpovídáním na zprávy, které se vás přímo netýkají.
- *Označujte spam* – jestliže obdržíte spamovou zprávu a máte možnost ji ve správci pošty označit, učiňte tak, aby se vám příště podobné zprávy automaticky přesouvaly do koše.
- *Nepřeposílejte kamarádům nedůležité zprávy* – vyhněte se tzv. spamování formou přeposílání různých vtipů, obrázků apod. bez jakékoliv informační hodnoty.

Chybné adresování informací (Proč to poslali mně?)

- *Neduplikujte informační kanály, kterými druhým něco sdělujete* – pakliže jste někomu určitou informaci již nějak sdělili (např. e-mailem), nesdělujte mu ji znovu jiným způsobem (např. telefonicky) a dotyčného nepřetěžujte.
- *U nevyžádaných zpráv požádejte o odstranění z odesílatelova seznamu adresátů* – řada inzertních sdělení obsahuje na konci zprávy odkaz na stránku, kde můžete požádat o odstranění vaší e-mailové adresy z inzerentova seznamu adresátu. Pakliže jste omylem obdrželi zprávu určenou jiné osobě, upozorněte odesílatele na omyl a zprávu smažte.

Ztížený způsob doručení informace (Podstatné informace jsou v přílohách.)

- *Informace formou přílohy posílejte jen v nejnutnějších případech* – nejenže důležité informace mají zaznít ve vlastní zprávě, ale zasíláním příloh riskujete, že adresát nemá kompatibilní aplikaci pro jejich otevření a informačně jej přetížíte nutností zjišťovat způsob otevření. Pakliže je nezbytné adresátovi soubor dodat, využijte nejrůznějších online úschoven a e-mailem pošlete pouze odkaz. Např. osoby z MU mohou využít úschovnu, veřejnost může využít např. Úschovnu.cz nebo eDisk (více o úschovnách viz např. [26,27]). Připomínáme, že všechny tyto úschovny jsme povinni používat v souladu s autorským zákonem, tj. je zakázáno je využívat ke sdílení dokumentů, jejichž autorská práva nevlastníme.
- *Využívejte technologie zjednodušující kooperativní práci s informacemi* – píšete-li například v týmu nějaký text, namísto jeho přeposílání formou přílohy, využijte např. aplikaci Google Drive umožňující sdílení souboru s neomezeným počtem uživatelů, kteří mohou text upravovat, vkládat komentáře atd.

- *Ujistěte se, že máte právo přístupu k informaci* – zejména odborné informace jsou obvykle zveřejněny v licencovaných databázích, případně na autentizovaných webech. Jdete-li do knihovny, ujistěte se, že může splnit vaše očekávání (např. Národní knihovna v Praze má ze zákona funkci archivační a nemusí některé tituly vůbec půjčovat, nebo je půjčuje v omezeném režimu, např. pouze do studovny).

Neschopnost nalézt požadovanou informaci

- *Osvojte si techniky efektivního vyhledávání* – naučte se volit vhodné zdroje informací a efektivně v nich vyhledávat (viz tutoriály v sekci Jak vyhledat literaturu).
- *Stanovte si hranice počtu hledaných informací* – informačních zdrojů je velké množství, a proto pamatujte na to, že nelze znát vše a i vyhledávání informací musí mít své hranice. Je třeba přebírat informace z důvěryhodných zdrojů, případně je ověřit minimálně ve třech dalších zdrojích, zároveň ale myslete na to, abyste nepropadli nekonečnému dohledávání dalších zdrojů (např. statistický údaj převzatý z webu Českého statistického úřadu je dostatečně důvěryhodný, ale tentýž údaj otištěný v nějaké publikaci je již vhodné ověřit).

Nemožnost přístupu k informaci

- *Před vyhledáváním si promyslete, který z informačních zdrojů vám může dát relevantní informace* – píšete-li odborný text nebo studujete-li vědecký obor, je vhodné využít vědeckou databázi nebo vyhledávač vědeckých inforamcí (Google Scholar, Scirus apod.), zatímco běžné internetové vyhledávače (Google, Yahoo! apod.) používejte k vyhledání obecných informací (např. web statistického úřadu, sbírku zákonů apod.).

Nejistota v posouzení relevance informace (Je správná?)

- *Kriticky posuzujte kvalitu vyhledaných informací* – podívejte se, jestli má informace svého autora a je-li autor odborníkem na danou oblast, všímejte si stáří informace a lze-li ověřit, odkud autor informace čerpal, případně byla-li informace před zveřejněním posouzena jinými odborníky.
- *Prověřujte věrohodnost informací o problému, o kterém jinak existuje málo informací* – pakliže nějaká informace není doložena důvěryhodnými zdroji, dejte si tu práci a pokuste se dohledat zdroje, které by správnost informace potvrdily.

Nedostatek času na zpracování informace

- *Ujasněte si, které konkrétní informace hledáte* – neztrácejte čas vyhledávání informací, které s vámi řešeným problémem přímo nesouvisejí. Jak bylo uvedeno výše, naučte se efektivně vyhledávat, volit správná klíčová slova atd.
- *Systematicky ukládejte výsledky hledání* – najdete-li požadovanou informaci, ihned si ji uložte včetně citačních údajů. Text s informací si uložte do předem připravené složky, citační údaje si uložte do některého z citačních manažerů (Zotero, EndNoteWeb, RefWorks apod.), abyste nic z toho nemuseli zpětně dohledávat a vystavovat se riziku, že informace již nebude dostupná (např. stránka bude zrušena, kniha v knihovně zcizena apod.)

- *Pečlivě si vybírejte televizní/rozhlasové pořady* – audiovizuální a zvuková média jsou v současnosti výrazným konzumentem volného času, pečlivě zvažujte, jestli se opravdu musíte dívat na vše, pokud ne, vypněte přístroj a odstraňte tak další zdroj informací, který byste nevědomky vnímali (např. při čtení si vypněte televizi).
- *Omezte čas strávený u počítače* – používejte počítač jen k nezbytné činnosti (např. pouze k napsání seminární práce místo hraní), namísto trávení času na sociálních sítích se se svými přáteli setkejte osobně.
- *Omezte tzv. surfování po internetu* – používejte internet jen k vyřešení problému namísto bezcílného prohledávání a navštěvování stránek.
- *Přihlašujte se jen do skutečně potřebných diskusních skupin* – nemáte-li s ostatními nic důležitého k řešení, neztrácejte čas bezcílnou diskusí nebo komentováním nedůležitých zpráv, ušetříte tak čas svůj i adresátův.

Vyrušování z určité činnosti a z ní vyplývající fragmentalizace práce

- *Vypněte si zvuk ohlašující příchod nové zprávy* – věnujete-li se nějaké činnosti, jakékoliv zvuky (např. tón pro doručení e-mailu, zprávy na Facebooku, vzkazu na ICQ apod.) vás jen vyruší ze soustředění se.
- *Vypínejte si mobilní telefon* – nenechávejte si v noci zapnutý mobil, není-li to nezbytně nutný, vypínejte jej, potřebujete-li se soustředit na jinou činnost, nevyřizujte mimo pracovní dobu pracovní záležitosti apod.

Další doporučení

K výše uvedeným doporučením stručně přidejme několik dalších:

- Dopřejte si adekvátní spánek – jak se říkává: *„Co nenaspíš do půlnoci, po půlnoci nedospíš.“*
- Změňte stravovací návyky – odstraňte ze svého jídelníčku sacharidy, omezte alkohol a kouření, jezte více zeleniny a ovoce.
- Pravidelně cvičte.
- Choďte na procházky do přírody mimo město.
- Osobně se potkávejte s přáteli, spolužáky, kolegy a udržujte přátelské vztahy.
- Rozdělujte si rozsáhlé úkoly do menších částí.
- Každý den si udělejte tzv. „think time“ a namísto povinnostem, e-mailu, či mobilu se věnujte snění a relaxaci.
- Na konci dne se zamyslete a zvolte si max. pět úkolů, které další den musíte splnit.
- Když se ráno probudíte, ihned nevstávejte, ale v klidu si promyslete, jaké úkoly vás během dne čekají.
- Ač je to další vjem, pracuje-li se vám při hudbě lépe, potichu si ji pusťte; potřebujete-li při přemýšlení chodit, projděte se apod.

- Je-li hovor (osobní nebo telefonický) vašich spolužáků/kolegů příliš dlouhý a ruší vás, slušně je požádejte o ztišení.
- Vyžádejte si od ostatních respektování vašeho volného času a pracovního harmonogramu.
- Udržujte si na pracovním stole pořádek.

Přetížení elektronickou poštou

V předchozím textu jsme již několikrát zmínili elektronickou poštu jako častou příčinu informačního přetížení, a proto se jí na tomto místě věnujeme blíže.

Příčiny a důsledky

Každý z nás, kdo používáme e-mail máme dostatek vlastních zkušeností s počtem obdržených i vyřízených zpráv během dne včetně špatných zkušeností s nevyžádanou poštou, zvláště pak podvodnými e-maily.

Na počátku nového tisíciletí prováděla počítačová společnost Intel opakovaně průzkum mezi svými zaměstnanci o využívání elektronické pošty a zjistila následující:[1]

	1999 (odborní pracovníci)	**březen 2006 (IT specialisté)**	**červen 2006 (pracovníci z oddělení prodeje a marketingu)**
ø počet doručených zpráv	200	350	400
ø počet hodin týdně vynaložený na vyřízení zpráv	20	20	20
% počet zbytečných zpráv	30	30	20
% počet zpráv zvyšujících stres pracovníků	neuvedeno	40	54
% počet zpráv negativně ovlivňujících kvalitu života pracovníků	neuvedeno	31	43

V roce 2008 provedla společnost AOL průzkum mezi 4000 uživateli elektronické pošty v USA a zjistila, že 62 % respondentů vyřizuje pracovní poštu i o víkendu, 59 % osob si počtu čte ve vaně, či že 55 % respondentů si kvůli přijímání pošty pořídilo nový mobilní přístroj.[29] Citovaný zdroj obsahuje další detailní výsledky týkající se deseti měst s největší koncentrací využití e-mailu. Nechvalné prvenství dosáhl New York, jehož respondenti v 61 % případů čtou e-maily v koupelně, 60 % v restauraci, 39 % při jízdě, 21 % v kostele, 17 % ihned po probuzení a 35 % během noci. [30]

Z uvedeného v této i předešlé kapitole vyplývá, že elektronická pošta je skutečně významnou příčinou informačního přetížení člověka, zvláště pak při studiu a v zaměstnaní, kdy jej příchozí zprávy vyruší z původní činnosti. Zde nastupuje nejčastější nešvar, kterým je nutkavý pocit adresáta splnit odesílatelovo očekávání rychlé odpovědi a pocit povinnosti zodpovědět každou doručenou zprávu.[31] Dalším známým nešvarem je zasílání zprávy dalším osobám v kopii, ačkoliv se jich obsah zprávy až tak úplně netýká.[10] V návaznosti na to nelze nevzpomenout obdobné prohřešky, jako jsou rozesílání různých vtipů a obrazových prezentací pro „obveselení“ adresáta, či nevyžádaných zpráv (tzv. spamu) zpravidla s reklamním sdělením.

Protože vše je součástí informačního přetížení, jsou důsledky nevhodného užívání elektronické pošty, či dokonce závislosti na ní obdobné stejné s těmi, které jsme uvedli v předchozí kapitole. V souvislosti s nevyžádanými zprávami pak upozorněme na další možné důsledky, jako jsou zavirování počítače, nevědomé předání osobních údajů cizím osobám (včetně přihlašovacích jmen k bankovním a ostatním účtům), či podlehnutí panice v důsledku poplašné zprávy (tzv. hoax). Blíže se tomuto tématu věnujeme v tématu o bezpečnosti na internetu.

Prevence

Ačkoliv jsme již některá preventivní opatření před přetížením elektronickou poštou uvedli, připomeňme si je a spolu s dalšími[31] vytvořme desatero pro uživatele e-mailu.

Příjemci	**Odesílatelé**
Vypněte si zvukové upozornění na příchod nové zprávy.	V předmětu zprávy srozumitelně popište předmět sdělení.
Naplánujte si konkrétní dobu během dne, kdy budete elektronickou poštu vyřizovat.	Zprávu začněte klíčovými informacemi.
Členění zpráv do složek provádějte pouze automatizovaně.	Důležité informace zvýrazněte tučným písmem, případně je zpřehledněte do jednotlivých číslem označených bodů.
Je-li to možné, vytvořte si jednu složku, do níž se budou ukládat pouze důležité zprávy (tj. např. zprávy od nadřízených).	Je-li vaše zpráva velmi krátká, zakončete ji zkratkou EOM (End Of Message), aby příjemce věděl, že celé sdělení je již např. v předmětu zprávy.
Neoznačujte si zprávu znovu jako nepřečtenou, aby jí podobné v budoucnu váš poštovní klient nevyhodnocoval jako důležité.	Namísto zasílání zpráv s přílohou vložte text přílohy přímo do textu nebo jej vložte do některého z online úložišť a příjemci pošlete jen odkaz na soubor.
Pokud jste již několik dnů nebyli schopni vyřídit nějakou zprávu, napište jeho odesílateli, kdy tak učiníte, aby vás kvůli odpovědi neurgoval.	Minimalizujte několikeré vzájemné e-maily konkrétními sděleními (např. místo "V kolik si dáme sraz?" napište "Dáme si sraz v 10?"
Reagujte jen na důležité zprávy.	Než kliknete na "Odpovědět všem", zvažte, jestli vaše zpráva se skutečně týká všech příjemců a podle toho jejich seznam upravte.
Před vysypáním koše se ujistěte, že se do něj omylem nedostala důležitá zpráva.	Před odesláním zprávy se ujistěte, že jste zadali správnou příjemcovu adresu.
Označujte nevyžádané zprávy jako spam, aby poštovní klient je příště automaticky ukládal do koše.	Nepřeposílejte kamarádům nedůležité zprávy.
U nevyžádaných zpráv požádejte o odstranění z odesílatelova seznamu adresátů.	Pokud jste použili již jiný komunikační kanál (např. telefon), neposílejte totéž sdělení e-mailem.

Přijde-li vám zpráva, jejíž znění budí podezření, že jde o podvodný e-mail nebo poplašnou zprávu, podívejte na HO@X, není-li evidována v tamější databázi a hned víte, na čem jste. Nebo zkopírujte část zprávy a tzv. ji vygooglujte, obvykle zjistíte, že nejste sám, kdo zprávu obdržel a již se o její pravosti diskutuje na internetu.

3 Závislost na internetu

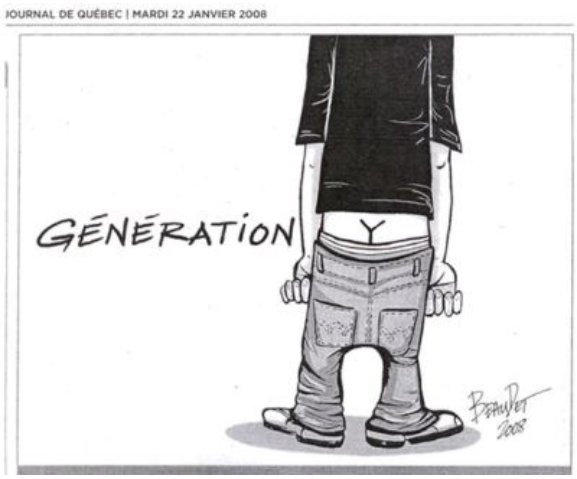
Přestože závislost na internetu není v současnosti diagnózou, plánuje se její zařazení do aktualizovaného vydání příručky psychiatrických diagnóz *Diagnostic and Statistical Manual*.[32] Různé studie [33,34,35,36,37,38,39,40] charakterizují závislost na internetu jako poruchu chování, která je podobná patologickému gamblerství bez toxických příznaků a které může být provázena nápadnými změnami nálad, konfliktním jednáním, apatií nebo naopak prchlivosti, či depresemi.

Pokud jde o typy[35] internetových závislostí, patří mezi ně

- kybersex projevující se potřebou navštěvovat webové stránky pro dospělé s erotickým nebo pornografickým obsahem,
- vytváření virtuálních vztahů například prostřednictvím chatovacích místností, diskusních fór apod.,
- nutkavá potřeba hrát online hry, nakupovat, obchodovat apod.,
- surfování po internetu a v databázích kvůli neustálé potřebě informací a
- závislost na počítači ať kvůli programování nebo hraní her.

V roce 2005 byly shrnuty výsledky[35,37,38,40] řady výzkumů internetové závislosti, ze kterých vyplývá, že cca 4500 respondentů trávilo průměrně 17 hodin týdně na internetu a že 14,5 % z nich bylo shledáno závislými na internetu. Kromě těchto dílčích výzkumů byly provedeny i dva rozsáhlé, kdy jak v tom prvním s 17 251 respondentem, tak i v tom druhém s 1 302 respondenty bylo shodně 6 % shledáno internetově závislými. V jednotlivých výzkumech byly sledovány osoby obvykle ve věku 18-60 let, přičemž výraznou většinu z nich tvořili mladí lidé s průměrným věkem 22-25 let.

Právě mladí lidé jsou rizikovou skupinou náchylnou k závislosti na internetu. Pro tuto tzv. generaci Y a Z jsou běžnou součástí života nejnovější internetové technologie. Zvláště jsou riziku vystaveni studenti, kteří na jednu stranu užívají svobody internetu bez kontroly rodičů, aby se zároveň vyrovnávali s novým prostředím (školou) a novými vztahy (učitelé, spolužáci). Zde se internet stává nejen nástrojem pro navazování nových vztahů, ale také prostředkem k vyrovnání se s novým okolím, pocity osamění v novém prostředí, stresem z nových povinností ve škole apod.[41] Neznamená to však, že by riziku závislosti nebyly vystaveny i starší generace, neboť bylo již zaznamenáno několik případů mezi příslušníky střední generace (43-47 let), kteří trávili až 14 hodin denně u internetu a jejich závislost rozvrátila jejich manželství a celý rodinný život.



Zdroj: Beaudet M. Generation Y. *Journal de Québec*. 2008.

Pokud se jedná o odhalení závislosti na internetu, americká psycholožka Kimberly Youngová[43] doporučuje položit si osm základních otázek:

1) Cítíte se být posedlí internetem (myslíte na předchozí online aktivitu a zároveň už i na další)?
2) Máte pocit, že s delším pobytem na internetu se cítíte spokojenější?
3) Stalo se vám, že jste se opakovaně neúspěšně pokoušeli regulovat, omezit či ukončit používání internetu?
4) Cítíte se být neklidní, mrzutí, v depresi nebo podráždění, když jste se pokusili omezit nebo ukončit používání internetu?
5) Zůstáváte online na internetu déle, než jste původně zamýšleli?
6) Riskujete ztrátu nebo už jste přišel kvůli internetu o vztah s někým pro vás důležitým, zaměstnání, školu nebo pracovní příležitost?
7) Lhal jste už někdy někomu z rodiny, terapeutovi či komukoliv z vašich blízkých o tom, kolik času ve skutečnosti trávíte na internetu?
8) Používáte internet k tomu, abyste unikli před problémy nebo se zbavili nepříjemných pocitů (bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese)?

Zatímco podle Youngové lze za internetově závislého považovat člověka, který zodpoví kladně alespoň na pět z uvedených otázek, panuje také názor,[44] že za závislého lze považovat toho, kdo rovněž kladně odpoví alespoň na jednu ze tří posledních otázek. Následně Youngová vypracovala dotazník o dvaceti otázkách, který se v současnosti používá jako jeden z nejčastějších prostředků k průzkumu internetové závislosti u člověka.

Příčiny a důsledky

Nejčastější příčinou závislosti na internetu je zdánlivá anonymita, kterou poskytuje a díky níž si uživatel sám reguluje rozsah informací, které o sobě sdělí ostatním, případně si vytváří virtuální

identitu, pod níž se může svobodně vyjadřovat.[41,45,46,47,48] Uživatel internetu se stává členem určité komunity, s jejímiž virtuálními členy prohlubuje vztah. Možností regulovat informace, které se o něm ostatní dozví, se zbavuje ostychu nebo malého sebevědomí a kompenzuje si tak chování, kterého by se v reálném světě nedopouštěl.

Dalším důvodem závislosti je atraktivita internetu, která přitahuje uživatele nejen jako zdroj nepřeberného množství informací včetně těch nejaktuálnější, ale i jako uživatelsky velmi komfortní a nízkonákladový prostředek zábavy, rozptýlení, relaxace a případně i zdroje finančních zisků.

V těchto souvislostech tak vyplývá obecné riziko internetu jako prostředí skýtajícího možnost alternativy k řadě činností v reálném světě. Důsledky podlehnutí tomuto prostředí a vypěstování si závislosti na internetu mohou být nejrůznější včetně dopadu na psychiku a zdraví jedince, v krajním případě i na život jeho či jiných osob. U závislého může dojít ke změně životního stylu v důsledku zvyšujícího se času, který tráví na internetu. Dotyčný si poškozuje zdraví nižší fyzickou aktivitou a kratší dobou spánku na úkor pobytu na internetu. Jeho závislost může vést následně k zanedbávání rodiny a přátel, stejně jako povinností v práci. Postupně tak ztrácí sociální kontakt s okolím a používání internetu se stává natolik dominantní činností v jeho životě, že se u něj mohou postupně objevovat abstinenční příznaky, nemůže-li internet využít. Veškeré toto jednání vede k podrážděnosti, změně nálad, stresu, depresím, úzkostem, pocitům osamělosti, případně i snaze vyhýbat se ostatním lidem, v neposlední řadě i k poškození zraku.[34,35,39,40,41,45,48,49]

V různých studiích byly prezentovány případy osob závislých na internetu a mnohdy se jednalo o vysokoškolské studenty.

> Student matematicko-fyzikální fakulty se sluchovou vadou a konfliktním rodinným zázemím používal počítač pro zábavu i ke studiu, aby v období adolescence trávil stále více času hraním online her a chatováním natolik, že v důsledku záměny denního a nočního režimu neplnil řádně své studijní povinnosti, propadal pocitům marnosti, smutku, viny a celkovému vyčerpání.[48]

> V jiném případě se jednalo o sedmadvacetiletého vysokoškoláka, který natolik propadl jisté strategické hře, že mu nahradila veškeré původní aktivity, změnila režim spánku, v důsledku čehož rovněž začal zanedbávat školní povinnosti, přes den spal, zatímco v noci hrál, peníze na stravu investoval do nákupu rychlejšího modemu apod.[50]

Byť se tím již dostáváme na pomezí s problematikou bezpečí na internetu, nelze nezmínit jako potenciální hrozbu pro internetově závislé případ záměny identity.

> V roce 2006 v USA vystupovala jedna žena v chatovací místnosti za svou dceru a navázala po internetu vztah s 47-letým mužem vydávajícím se za mladého vojáka. Bez vědomí své dcery zasílala žena nejen její fotografie (např. i v plavkách), ale i spodní prádlo tomuto muži. Poté, co s ním žena přerušila kontakt a muž zjistil, že navázala stejný vztah s jedním mladíkem, zjistil si identitu obou a mladíka zastřelil.[51,52,53] Podrobně byl tento případ zdokumentován ve filmu Talhotblond.[54]

Prevence

Preventivní opatření proti internetové závislosti je jednoduché co do stanovení cíle, tj. omezení času tráveného používáním internetu, avšak složité co do jeho skutečné realizace. Zbavit se internetové závislosti lze provést nahrazením pobytu v internetovém prostředí pobytem v tom reálném. Možná preventivní opatření:[34,47,48,49]

- Sepište si dosavadní denní program včetně doby vynaložené na určité činnosti a čas trávený u počítače postupně snižujte časem tráveným jinou aktivitou.
- Stanovte si přesný počet hodin a dobu pobytu na internetu a třeba i pomocí budíku jej striktně dodržujte.
- Plánovanou dobu pro pobyt u počítače si rozdělte do více kratších úseků.
- Sepište si činnosti, které zanedbáváte a jimi nahrazujte čas trávený u internetu.
- Na karty si sepište 5 hlavních problémů, které vám užívání internetu přineslo, a naopak 5 hlavních přínosů z omezení jeho používání.
- Namísto bezcílnému surfování po internetu využívejte internet pouze ke studiu nebo plnění pracovních povinností (opět v čase k tomu vymezeném, aby nedošlo k informačnímu přetížení).
- Namísto sezení u počítače se věnujte činnostem, které nijak s počítačem nesouvisejí (koníčky, setkání s přáteli, věnování se rodině).

4 Shrnutí

Informační hygiena je soubor opatření, kterými se chráníme před informačním přetížením jak v důsledku chybné práce s informacemi, tak i neefektivního využívání komunikačních nástrojů nebo nadbytečného užívání internetu.

Informačnímu přetížení jsme nejčastěji vystaveni kvůli vysokému počtu e-mailů k vyřízení, neschopnosti určitou informaci nalézt nebo zpřístupnit, či zvyšujícího se kvanta informací, které musíme v krátkém čase zpracovat. Ve výsledku má toto přetížení na nás neblahé důsledky po zdravotní i psychické stránce a jediným možným řešením je lépe si zorganizovat práci s informacemi a hlavně se naučit se tzv. vypnout, nenechat se vyrušovat ostatními z určité činnosti apod.

V neposlední řadě je dbát na to, abychom u počítače a zvláště na internetu netrávili zbytečně moc času a nenahrazovali si virtuálním prostředím reálný skutečný svět.

5 Literatura

[1] Zeldes N, Sward D, Louchheim S. Infomania: Why we can't afford to ignore it any longer. *First Monday*. 2007;12(8). Available at: http://firstmonday.org/htbin/cgiwrap/bin/ojs/index.php/fm/article/view/1973/1848. Accessed February 27, 2012.

[2] Janoš K. Informační hygiena. *Československá informatika*. 1978;20(10):279–280.

[3] Katuščák D, Matthaeidesová M, Nováková M. *Informačná výchova: terminologický a výkladový slovník, odbor knižničná a informačná veda*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo; 1998.

[4] Cejpek J. Rozhlasová akademie třetího věku. *Týdeník Rozhlas*. 2003;(26). Available at: http://www.radioservis-as.cz/archiv03/2603/26tipy3.htm. Accessed February 21, 2012.

[5] Papík R. Vliv kvantitativního růstu informací na psychiku člověka s důrazem na vizuální vnímání. Možnosti efektivnějšího příjmu informací. *Acta Bibliothecalia Et Informatica*. 1996:73–86.

[6] Bawden D, Robinson L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*. 2009;35(2):180–191.

[7] Mulder I, de Poot H, Verwij C, Janssen R, Bijlsma M. An information overload study: using design methods for understanding. In: *Proceedings of the 18th Australia conference on Computer-Human Interaction: Design: Activities, Artefacts and Environments*. OZCHI '06. New York, NY, USA: ACM; 2006:245–252. Available at: http://doi.acm.org/10.1145/1228175.1228218. Accessed February 13, 2012.

[8] Vymětal J. Současné informační prostředí: Informační exploze a patentová aktivita. *Vesmír*. 2000;79(6):335–336.

[9] Eppler M, Mengis J. The Concept of Information Overload: A Review of Literature from Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines. *Information Society*. 2004;20(5):325–344.

[10] Dean D, Webb C. Recovering from information overload. *McKinsey Quarterly*. 2011;(1):80–88.

[11] Klausegger C, Sinkovics RR, Zou HJ. Information overload: A cross-national investigation of influence factors and effects. *Marketing Intelligence and Planning*. 2007;25(7):691–718.

[12] Bachánková I, Masarykova univerzita. *Negativní důsledky nadbytku a nedostatku informací pro člověka*. 2003. Available at: https://is.muni.cz/auth/th/46232/ff_m. Accessed February 21, 2012.

[13] Savolainen R. Filtering and withdrawing: strategies for coping with information overload in everyday contexts. *Journal of Information Science*. 2007;33(5):611–621.

[14] Hallowell EM. Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform. *Harvard Business Review*. 2005;83(1):54–62.

[15] Janoušek J, Slaměník I. Člověk a média: Psychologie masové komunikace. In: Výrost J, Slaměník I, eds. *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Portál; 1998:125–159.

[16] Heylighen F. Change and Information Overload: negative effects. *Vrije Universiteit Brussel*. 1999. Available at: http://pespmc1.vub.ac.be/CHINNEG.html. Accessed February 24, 2012.

[17] Van Winkle W. Information Overload. *The Global Development Research Center*. Available at: http://www.gdrc.org/icts/i-overload/infoload.html. Accessed February 24, 2012.

[18] Abaitua J. Information Fatigue Syndrome. *Universidad de Deusto*. Available at: http://paginaspersonales.deusto.es/abaitua/konzeptu/fatiga.htm#fatigue. Accessed February 24, 2012.

[19] Anon. Martin Ashley - London College of Communication. *London College of Communication*. Available at: http://www.lcc.arts.ac.uk/research/research-staff-profiles/martin-ashley/. Accessed February 24, 2012.

[20] Oppenheim C. Managers' use and handling of information. *International Journal of Information Management*. 1997;17(4):239–248.

[21] Easelnet. About Dr David Lewis. *Dr David Lewis*. Available at: http://www.drdavidlewis.co.uk/. Accessed February 24, 2012.

[22] Borgman J. BorgBlog: Generation Gap 2008. *BorgBlod: Take a peek over Jim Borgman's Shoulder*. 2008. Available at: http://jimborgman.blogspot.com/2008/02/generation-gap-2008.asp. Accessed February 24, 2012.

[23] Černohlávková K. *Informační Hygiena*. 2006. Available at: http://is.muni.cz/th/109574/ff_b/.

[24] American Library Association. *Information Literacy Competency Standards for Higher Education*. Chicago: Association of College & Research Libraries; 2000. Available at: http://www.ala.org/acrl/files/standards/standards.pdf. Accessed February 27, 2012.

[25] Asociace knihoven vysokých škol České republiky. *Koncepce informačního vzdělávání na vysokých školách v České republice: Doporučující materiál Asociace knihoven vysokých škol ČR*. Praha: Odborná komise IVIG AKVŠ ČR; 2008. Available at: http://www.ivig.cz/koncepce.pdf. Accessed February 27, 2012.

[26] Schreiber M. On-line úschovny. *Chip online - Hardware, software, internet*. 2008. Available at: http://earchiv.chip.cz/cs/earchiv/vydani/r-2008/online-uschovny.html. Accessed February 29, 2012.

[27] Bednář V. Online úschovny – vyzkoušejte alternativy k e-mailům s přílohou - *Živě.cz*. Živě.cz. 2006. Available at: http://www.zive.cz/clanky/online-uschovny--vyzkousejte-alternativy-k-e-mailum-s-prilohou/sc-3-a-131300/default.aspx. Accessed February 29, 2012.

[28] Klein D. Leffinqwelluv - Bronštajnuv psací stul - tzv. Zajícova varianta. *Youtube*. 2008. Available at: http://youtu.be/z5OyFzMsgN4?t=6s. Accessed February 29, 2012.

[29] AOL LLC. [AOL survey]. Available at: http://o.aolcdn.com/cdn.webmail.aol.com/survey/aol/en-us/index.htm. Accessed February 29, 2012.

[30] AOL LLC. New York Email Addiction Results. *AOL - Survey Results: New York*. 2008. Available at: http://o.aolcdn.com/cdn.webmail.aol.com/survey/aol/en-us/newyork.htm. Accessed February 29, 2012.

[31] Hemp P. Death By Information Overload. *Harvard Business Review*. 2009;87(9):82–89.

[32] Block JJ. Issues for DSM-V: Internet Addiction. *The American Journal of Psychiatry*. 2008;165(3):306–7.

[33] Young KS, Rogers RC. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 1998;1(1):25–28.

[34] Young KS. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. 1999. Available at: http://textedu.com/f2/download/internet-addiction-symptoms-evaluation-and-treatment.pdf. Accessed March 22, 2012.

[35] Widyanto L, Griffiths M. "Internet Addiction": A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2006;4(1):31–51.

[36] Mafé CR, Blas SS. Explaining Internet dependency: An exploratory study of future purchase intention of Spanish Internet users. *Internet Research*. 2006;16(4):380–397.

[37] Dowling NA, Quirk KL. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use? *CyberPsychol. Behav*. 2009;12(1):21–27.

[38] Dowling NA, Brown M. Commonalities in the Psychological Factors Associated with Problem Gambling and Internet Dependence. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw*. 2010;13(4):437–441.

[39] te Wildt BT, Putzig I, Drews M, et al. Pathological Internet use and psychiatric disorders: A cross-sectional study on psychiatric phenomenology and clinical relevance of Internet dependency. *The European Journal of Psychiatry*. 2010;24(3):136–145.

[40] Lu X, Watanabe J, Liu Q, Uji M, Shono M, Kitamura T. Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*. 2011;27(5):1702–1709.

[41] Veselá M, Masarykova univerzita. Online Závislost V Kontextu Různých Internetových Prostředí. 2007.

[42] Beaudet M. Generation Y. *Journal de Québec*. 2008.

[43] Young KS. Internet Addiction: the Emergence of a New Clinical Disorder. 1996. Available at: http://www.chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf.

[44] Beard KW, Wolf EM. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 2001;4(3):377–383.

[45] Bílek J, Masarykova univerzita. Závislost Na Internetu. 2004.

[46] Viduna I, Masarykova univerzita. Závislost Na Internetu. 2006.

[47] Benkovič J. Nelátkové závislosti v ambulancii praktického lekára. *Via practica*. 2007;4(11):530–533.

[48] Holcnerová P, Vacek J, Košatecká Z. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Čes. slov. psychiatr*. 2009;105(6-8):281–289.

[49] Nešpor K, Csémy L. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Čes. slov. psychiatr*. 2007;103(5):246–250.

[50] Leon DT, Rotunda RJ. Contrasting Case Studies of Frequent Internet Use: Is It Pathological or Adaptive? *Journal of College Student Psychotherapy*. 2000;14(4):9.

[51] The Associated Press. Web user sentenced for killing online rival - Technology & Science - CBC News. *CBC News: Technology & Science*. 2007. Available at: http://www.cbc.ca/news/technology/story/2007/11/28/tech-internet-triangle.html. Accessed March 22, 2012.

[52] Staba D. A Pretend Web Romance, Then a Real-Life Murder. *The New York Times*. Available at: http://www.nytimes.com/2007/01/07/nyregion/07triangle.html. Published January 7, 2007. Accessed March 22, 2012.

[53] Avila J, Martz G, Napolitano J. Online Love Triangle, Deception End in Murder. *ABC News*. 2011. Available at: http://abcnews.go.com/US/online-love-triangle-deception-end-murder/story?id=14371076#.T2rTktlGaao. Accessed March 22, 2012.

[54] IMDb. Talhotblond: 2009. Available at: http://www.imdb.com/title/tt1370889/. Accessed March 22, 2012.