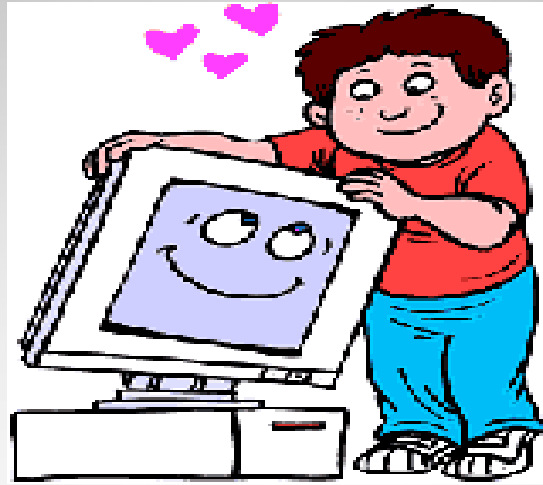




Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze

Cyberprzemoc w Internecie

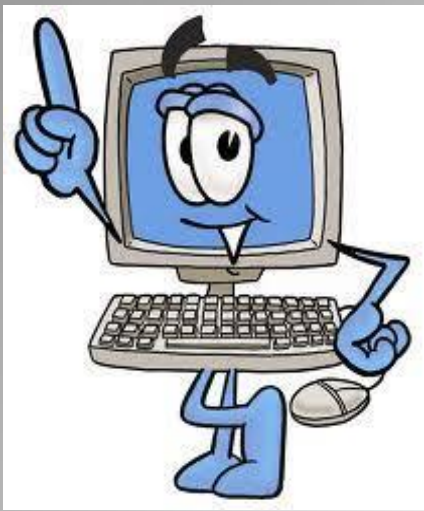
Komputer w życiu człowieka

Komputer jest dla nas wielkim ułatwieniem. Praktycznie w każdym domu go znajdziemy, a już firma bez komputera to prawdziwa rzadkość.

Komputer używamy do pracy, ale i do zabawy- gier.

W tym drugim przypadku, często zapominamy o naszym zdrowiu, siedzimy przy grze wiele godzin, i w zgarbionej pozycji. To przynosi wiele problemów zdrowotnych takich jak :

- a) pogorszenie wzroku,
- b) zgarbiona postawa itd.



A jak wiadomo dużo lepiej jest zapobiegać tego typu problemom, niż je rozwiązywać. Zapobieganie nie jest wcale takie trudne wystarczy pamiętać o paru zasadach:

1. Stanowisko pracy

Monitor powinniśmy mieć 45-70cm od oczu i zrobiony na odpowiednie dla nas ustawienia (kontrast obrazu, rozdzielczość). Powinniśmy także mieć tak ustawione biurko, krzesło i klawiaturę, aby nie nadwyręzać bez potrzeby mięśni i żebyśmy nie byli nachyleni więcej niż 15 o pionu.



2. Zabezpieczenie warunków zdrowotnych

Po każdej spędzonej na pracy z komputerem godzinie powinniśmy robić sobie 5 min przerwy. Nie powinniśmy także nigdy jeść przy komputerze, gdyż to grozi zalaniem jakiejkolwiek części zestawu komputerowego, która może się zepsuć i w konsekwencji porazić nas prądem.



3. Oświetlenie

Światło słoneczne nie powinno padać wprost na monitor, bo odbite światło jest szkodliwe dla naszych oczu, najlepszym rozwiązaniem jest postawienie monitora na tle okna, lub zasłonić je żaluzjami. Gdy już nie ma słońca powinniśmy zapalić światło i lampkę na biurku, gdyż źle robimy gdy siedzimy tylko przy świetle monitora, bo jest to ogromny kontrast i oczy się bardzo szybko męczą.

Są to najważniejsze zasady użytkowania komputera, jeśli będziemy ich przestrzegać, komputer będzie dla nas samym dobrem.

Cyberprzemoc czyli agresja w Internecie - skąd się bierze?

Wulgarny język i agresja słowna to część **cyberprzemocy**, która stała się jednym z zagrożeń, które nosi w sobie Internet.

Termin ten dotyczy stosowania przemocy przejawiającej się w szykanowaniu, dręczeniu, wyśmiewaniu i poniżaniu innych osób przy pomocy sieci oraz narzędzi elektronicznych (jak e-mail czy smsy).

Najczęstsze formy agresji elektronicznej to:

- > włamania na pocztę elektroniczną, komunikatory w celu rozpowszechnienia kompromitujących materiałów,
- > rozsyłanie dyskredytujących wiadomości,
- > konstruowanie ośmieszających i poniżających witryn internetowych,
- > zbierania informacji o danej osobie, które zostają wykorzystane następnie do zastraszania, poniżania ofiary on-line,
- > kradzież tożsamości w sieci internetowej, podszywanie się pod określoną osobę.



Typy agresji internetowej

Przemoc w cyberprzestrzeni uaktywnia się w różnych formach .

Najczęściej występujące typy to :

1. Agresja elektroniczna w stosunku do pokrzywdzonych
2. Agresja elektroniczna w stosunku do osób znanych
3. Agresja elektroniczna w stosunku do osób przypadkowych, często nieznajomych
4. Elektroniczna agresja uprzedzeniowa
5. Mobbing elektroniczny.

Agresja elektroniczna w stosunku do pokrzywdzonych - określa sytuację, w której osoba silniejsza naśmiewa się z osoby słabszej, takiej, która nie potrafi się skutecznie obronić. Często ten typ agresji koncentruje się wokół konstruowaniu i publikowaniu w sieci materiałów ukazujących w negatywnym świetle osoby chore, upośledzone, ubogie.

Agresja elektroniczna w stosunku do osób znanych - dotyczy ona celebrytów, osób znanych z mediów, osób publicznych. Często ta forma agresji internetowej jest usprawiedliwiana - w opinii społecznej pojawiło się błędne przekonanie, że ktoś, kto decyduje się na zostanie osobą publiczną, musi ponosić również negatywne tego konsekwencje. Agresja elektroniczna wobec celebrytów przyjmuje jednak nierzadko bardzo duże rozmiary i przejawia się nie tylko obraźliwymi komentarzami na forach czy portalach plotkarskich, ale także tworzeniem materiałów medialnych ukazujących osobę znaną w bardzo złym świetle.



Agresja elektroniczna w stosunku do osób przypadkowych, często nieznajomych - dotyczy sytuacji, kiedy agresja nie ma żadnego podłoża przyczynowego i nie istnieje teoretycznie żaden powód do jej uaktywnienia. Takie przypadki zdarzają się chociażby na czatach internetowych, gdzie osoba nie mająca żadnego powodu do agresji wobec nieznajomego uczestnika czatu zaczyna nagle obrażać czy prowokować ostrą wymianę zdań. Zazwyczaj ten typ agresji charakteryzuje się dużą anonimowością - osoba, która obraża nie ujawnia swoich danych, myśląc, że może bezkarnie i w ukryciu obrażać innych ludzi.

Elektroniczna agresja uprzedzeniowa - dotyczy nie tylko poszczególnych osób, ale także różnych grup. Zazwyczaj nie jest kierowana wobec konkretnej osoby, a raczej wobec zbiorowości o danych cechach czy przekonaniach (jako przykład może posłużyć wyśmiewanie się z osób o innym kolorze skóry, poglądach religijnych, czy określonej narodowości).

Mobbing elektroniczny - dotyczy sytuacji, w której sprawca agresji jest członkiem grupy, do której należy także ofiara. Omawiając typy agresji elektronicznej warto wspomnieć o cyberbullyingu. Dotyczy on przede wszystkim różnych form zastraszania dzieci przez rówieśników przy użyciu Internetu, a także innych urządzeń elektronicznych (na przykład telefonu).

Skąd bierze się agresja w Internecie

Nie można wskazać jednej konkretnej przyczyny wpływającej na to, iż w sieci nierzadko możemy spotkać się z przejawami agresji. Wpływa na to z pewnością anonimowość Internetu - łatwiej określonej osobie anonimowo wyrazić kontrowersyjną opinię czy obrazić kogoś, niż narazić się na nieprzyjemności z tego wynikające w życiu realnym. Część internautów czuje się więc w sieci bezkarnie i uważa, że może wyrażać swoje opinie publicznie nawet wtedy, gdy ośmieszają i znieważają inne osoby. Anonimowość nie jest jednak jedyną przyczyną agresji w cyberprzestrzeni. W Internecie zazwyczaj nie widzimy postawy drugiej osoby, jej emocji - zdarza się, że odbieramy niewłaściwie zamiary i intencje innych ludzi, prowokując ostrą wymianę zdań lub kłótni. Od tego krótka jest droga do wzajemnych obelg. W związku z tym, iż przemoc rodzi przemoc - rozpoczyna się wymiana nieprzyjemnych zdań, a nierzadko i gróźb czy wyzwisk.

Ludzie często w Internecie zachowują się inaczej niż w świecie realnym - zdarza się nawet, że wstydzą się tego co napisali, lub nie przyznają się do tego. Omawiając przyczyny agresji w sieci warto wspomnieć o tak zwanym "internetowym efekcie odhamowania". Opisuje on zachowania części internautów, którzy przestają w sieci odczuwać zahamowania, charakterystyczne dla kontaktów twarzą w twarz. Odhamowanie może mieć wydźwięk pozytywny (gdy na przykład osoba nieśmiała dzięki możliwości wypowiedzenia się zyskuje pewność siebie) lub negatywny (gdy przejawia się w przemocy internetowej, większej łatwości obrażania innych ludzi i stosowania wobec nich różnych form agresji). Faktem jest, iż na to, czy dana osoba dopuści się agresji w Internecie czy nie w znacznym stopniu mają wpływ osobiste uwarunkowania i cechy - nie mniej jednak sieć jest miejscem, gdzie stosunkowo łatwiej uaktywniają się ciemne strony określonych osób.

Jak nie zostać ofiarą agresji

Należy chronić swoją prywatność - nie tylko poprzez ograniczone udostępnianie danych osobowych osobom obcym, ale również przez stosowanie różnego rodzaju zabezpieczeń, programów antywirusowych i antyspieszających.

Nie powinno się udostępniać swoich haseł ani loginów. Ważne jest również, aby nie były one łatwe do odgadnięcia. Błędem jest ponad to zapisywanie haseł czy ważnych informacji służących do komunikacji w Internecie - ponieważ mogą one trafić w niepowołane ręce. Hasła są zazwyczaj na tyle krótkie, że z powodzeniem można je zapamiętać i nie narażać się na nieprzyjemności związane z ich przechwyceniem przez osoby do tego niepowołane.

Podejrzane e-maile oraz wiadomości od nieznanych osób o niepokojącej treści należy pozostawiać bez odpowiedzi.