

4.

SPOROČITE SVOJE MNENJE

Če niste zadovoljni z zasvajajočimi in prepričljivi dizajni ali zavajajočimi informacijami na spletnih straneh ali aplikacijah, ki jih uporabljate, lahko pošljete elektronsko sporočilo ali čivknete na Twitterju in tako sporočite podjetjem, da se ne strinjate z njihovim početjem. Ko so podjetja podvržena pritiskom, ki prihaja od njihovih najpomembnejših dobrin – njihovih uporabnikov – obstaja možnost za spremembo.

Če imate občutek, da vaše povratne informacije niso bile slišane, obstaja zelo učinkovit način: uporabite različne spletne strani ali aplikacije. Če ste sporočili svoje nezadovoljstvo nad početjem neke spletne strani ali aplikacije in jo potem nehali uporabljati ali izbrisali – in je to poleg vas storilo dovolj ljudi – **bodite prepričani, da bo to opaženo.**



5.

RAZŠIRITE GLAS

Predajte naprej! Na ta nasvet zlahka pozabimo, čeprav lahko doseže velik vpliv. Povejte svojim prijateljem, družinskim članom in sodelavcem o svojih opažanjih in jih povabite, da se vam pridružijo v tej podatkovni razstrupitvi! Vsi se spopadamo z vprašanjem, kako uspešno upravljati svoje mobilne navade. Pomembno je, da najdete način, ki vam bo odgovarjal in bo ustrezal vašemu načinu življenja. Preizkušajte, dokler ne najdete pravega, potem pa sčasoma spremenite svoje navade in potrebe. Ne obstaja namreč samo en način, ki bi zadovoljil vse.

Ne pozabite sporočiti svojih odločitev ljudem okoli sebe. Recimo da se boste vsak dan po 20. uri odklopili od zaslonov vaših pametnih naprav in boste zato neodzivni na sporočila: povejte prijateljem in družinskim članom, da vas pokličejo, če karkoli potrebujejo. Pustite odprto pot dialogu in bodite kritični, kar vam bo pomagalo doseči uravnoteženo življenje, ki vam bo ustrezalo.



D A T A
D E T O X
K I T

IZOGNITE SE PRIVZETIM NASTAVITVAM

da bi izboljšali svoje počutje na spletu

Kdaj ste se nazadnje “odklopili” od tehnologije in se je niste dotaknili cel dan? Ali vsaj eno uro? Če ste neprestano na spletu, niste edini. Kako se prepričati, da je čas, ki ga preživimo na pametnih napravah, kakovosten?

Vse se začne z zavedanjem, da neukrotljiva želja po tehnologiji ni vaša krivda! Verjeli ali ne, vaše najljubše aplikacije in spletne strani so oblikovane tako, da so vsaka posebnost, barva ali zvok namensko optimizirani, da bi zadržali vašo pozornost, vas prepričali v nakup in povraten obisk.

Želite poiskati zdrav in uravnotežen odnos med vašim spletnim in realnim življenjem? Prav o tem govori podatkovna razstrupitev.

Pa začnimo!

Ustvaril

TACTICAL
TECH

Podpora

 Firefox

datadetoxkit.org
#datadetox



1.

BODITE PRISOTNI IN SLEDITE TRENUTNEMU DOGAJANJU

Nasvet je težje upoštevati, kot se sprva zdi. Osredotočenost na trenutno dogajanje zahteva dnevno vadbo. Je kot mišica v vaših možganih, s katero morate pridno vaditi, da bi jo okrepili. Začnete lahko tako, da opazujete vaš odnos s tehnologijo, ki jo uporabljate.

Koliko časa preživite na telefonu?

Če z odgovorom niste zadovoljni, obstajajo nastavitve in strategije, s katerimi lahko pridobite nadzor nad uporabo tehnologije.



Če je vaš cilj preživeti manj časa na Facebooku, Instagramu ali Snapchatu, spremenite nastavitve in dovoljenja teh aplikacij, da vam bodo bolje služile.

Nekatere aplikacije, denimo Instagram, ponujajo celo možnost subtilnega opozorila, ko presežete svoj dnevni limit.

Instagram:
Profile → **Menu** →
Nastavitve → **Account** →
Your Activity →
Set Daily Reminder

Če ugotovite, da vaš telefon z vibriranjem, zvonjenjem ali svetlobnimi opozorili ovira pogovore v resničnem življenju, ga lahko začasno utišate, obrnete narobe ali celo pospravite v žep ali torbico ter ga tako odstranite iz svojega vidnega polja.

2.

PREPOZNAJTE OBLIKOVALSKE ZVIJAČE

Vplivajško oblikovanje, poznano tudi kot "dark patterns", je oblikovanje, ki temelji na psihologiji človeka, njegov namen pa je prepričati vas v prijavo na obvestila, nakup ali pa razkritje več osebnih podatkov, kot ste sprva mislili ali nameravali.

Oblikovalske zvijače pogosto vključujejo določene barve, postavitev ikon, nejasna besedila ali nepopolne informacije. Včasih so precej očitne, spet drugič jih je zelo težko opaziti. Mogoče ste na nekatere že naleteli med spletnim nakupovanjem ali naročanjem na obveščanje. Zaradi visoke učinkovitosti lahko tovrstne dizajne najdemo povsod – pripravijo nas do klika, naročanja na obveščanje, pogostejšega nakupovanja in povratnega obiska. Bolj kot se zavedate subtilnih spodbud in manipulacij, ki so vgrajene v spletne strani, bolj spretni in informirani postajate.

Obstajajo številni načini, s katerimi lahko postanete pametnejši od aplikacij, ki jih uporabljate.

Prepoznajte zvijače: Dober začetek je že to, da se zavedate uporabe tovrstnih tehnik. Več o različnih vrstah si lahko preberete na spletu.

Posnetek zaslona in deljenje: Ko naletite na prepričljive spletne dizajne, naredite posnetek zaslona in ga delite s prijatelji (izpustite kateri koli podatek, ki razkriva identiteto – zasebnost je na prvem mestu). Podjetja lahko tudi prosite, da spremenijo svojo prakso.

Ostanite mirni: Če je na spletni strani, namenjeni nakupovanju, odštevalna ura, se vprašajte: "Je to res nujno?" Če pritisnete na gumb, čeprav tega dejansko niste želeli, pomislite na napis na gumbu ali na barvo, ki jih uporablja servis. Če ste zmedeni, ne prevalite krivde nase – preučite besede na spletni strani ali aplikaciji, saj so morda nejasne.

3.

OSTANITE MEDIJSKO SPRETNI

Tako kot se lahko naučimo biti pametnejši od oblikovnih značilnosti in lastnosti, katerih namen je spodbuditi skrolanje in klikanje, se lahko naučimo prepoznavati tudi zavajajoče novice, objave in izdelke.

Gotovo ste do zdaj že slišali za problem zavajajočih informacij in lažnih novic. Te lahko prepoznate in premagate – naj vam zastavljanje kritičnih vprašanj o prebranih novicah pride v navado, predvsem če so presenetljive, škandalozne ali predobre, da bi bile resnične.

Konec koncev želite biti prepričani, ali je novica resnična ali lažna – predvsem če jo nameravate deliti s prijatelji ali družinskimi člani.

Na kateri spletni strani je prispevek objavljen?
Kdo ga je napisal (in kdaj)?
Kaj piše v celotnem prispevku, torej pod naslovom?
Na katere vire informacij se naslanja?



Če menite, da gre za zavajajočo informacije in želite preprečiti njeno širjenje, vam večina platform ponuja možnost, da lažno objavo prijavite. Premislite tudi o tem, če želite še vedno slediti računu, ki je informacijo objavil.

