

IT naudojimo nauda ir kaina

Mokymai švietimo specialistams
„PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO: KAIP ATPAŽINTI IR PADĖTI“
2023m.

**Parengė: Dainius Ušackas psichologas, geštalto terapijos
praktikas.**

Tomas Jundulas, IT specialistas



Prisistatymas

- Vardas (nebūtinas)
- Kas esu?
- Nuotaika
- Lūkestis



Kur link juda žmogus

IT naudojimas paskutiniu metu išaugo iki tokio lygio, kad be IT priemonių išgyventi tampa sunku net valandėlę.

Tai didžiulis pokytis žmogaus evoliucijos skalėje.

Tas pokytis nėra “normalus” ir tikrai verta kelti esminius klausimus:

Kodėl taip nutiko?

Kaip tas pokytis vyksta?

Kokia to nauda?

Koks “šalutinis” poveikis?

Kaip bus toliau?



Evoliucija

Žmogus vystėsi etapais (šuoliais)

Informacinis amžius kaip naujas šuolis

Esmė, kad patiriame didelį suspaudimą, nebegalime gyventi kaip anksčiau

Dalykus reikia padaryti greičiau, daugiau reikia žinoti ar mokėti

Laikas “eina greičiau”, reikia suspėti

Išlikti sociume, bendruomenėje - kuri gerokai pasikeitė

Keičiasi vertybės

Žmogus su technologijomis tapo kitokiu, “daugiau galinčiu”.

Bet evoliucija istoriškai sako, ne tik, kad žmonės tobulėjo, atsirado nauji gebėjimai, bet ir tai, kad dalis žmonių (evoliucijos šakos) išnyko!



Kodėl IT naudojame “daugiau”

Žmogus yra linkęs į tinginystę!

Mažiau judėti, galvoti, pasiekti didesnį komfortą, turėti daugiau laiko “sau”.

Išrastas ratas, mums leidžia greičiau judėti neįdedant tiek fizinių pastangų.

Išrastas telefonas leidžia lengviau ir greičiau perduoti žinią, komunikuoti.

Virtualus pasaulis konstruojamas pagal mūsų poreikius: saugesnis, labiau intriguojantis, įtraukiantis, leidžiantis veikti, kas mums patinka, o ne ką reikia. Jame nėra žemiškų problemų ir jį galima išjungti.



Kaip tai vyksta

Technologijos iš esmės orientuotos palengvinti žmogaus darbą.

Paštomatai, bankomatai, savitarnos kasos ir pan. iš dalies keičia nuobodų, paprastą žmonių darbą technika, kurie labiau atsiperka, daro mažiau klaidų.

Pilnai automatizuotas vairavimas, kaip kitas technikos vystymosi žingsnis, kuris leis važiuoti savo ar nuomotu automobiliu be vairuotojo teisių.

Viskas keičiasi lyg savaime.

Mokėti naudotis kompiuteriu prieš 15 metų dar nebuvo tokio poreikio.



IT naudojimo rezultatas (teigiamas)

IT naudojimo nauda akivaizdi:

Efektyvumas

Greitis

Globalizmas, pasiekiamumo ar veiklos ribų išplėtimas

Žinių, procesų valdymas, analizė ir vėl nauji pasiūlymai

Pramogų sferos išplėtimas

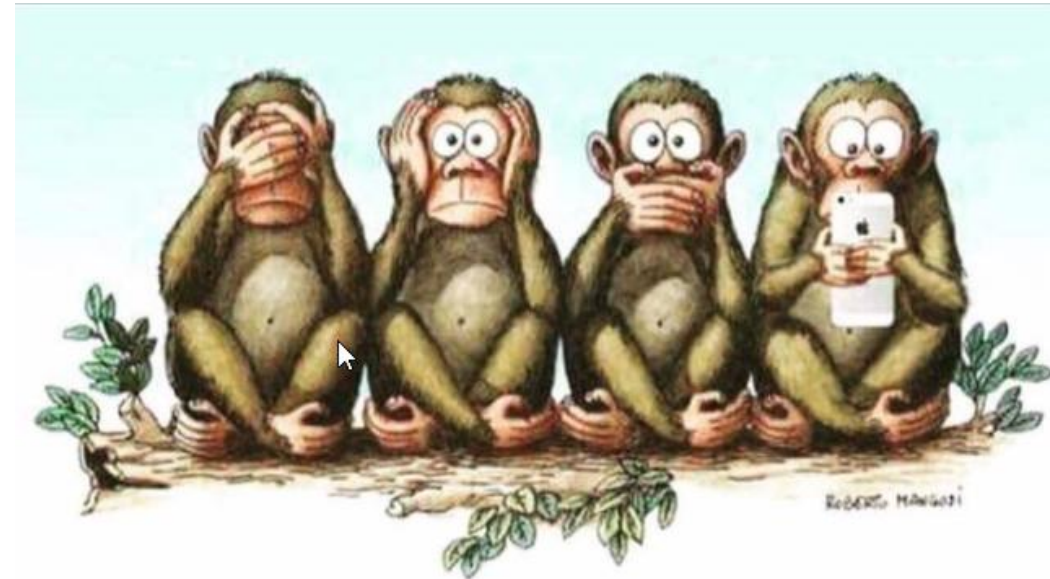
Dirbtinio intelekto galimybės

Mokymosi galimybių išplėtimas ir t.t.



Šalutinis efektas

- Ekologija
- Pakitęs bendravimas
- Anonimiškumas
- Susvetimėjimas, vienišumas
- Didėja stresas, nuovargis, kyla įtampa
- Svarbu aš ir man (narcisizmas)
- Atmintis
- Dėmesys
- Laiko “neturėjimas”
- Miego (poilsio) trūkumas
- Jautrumas
- ...



Ką aukojame už ką

- Laikas, dėmesys
- “Nemokamos” paslaugos
- Socialinių tinklų kaina
- Atmintis
- Sveikata
- Miegas
- Mąstymas, galvojimas
- Orientavimasis aplinkoje
- ...



Technologijos kaip žmogaus tęsiniai

Mums labai reikia laikrodžių, žadintuvų, nes kitaip suvokti laiką jau sudėtinga.

Ratų ar sparnų mums irgi reikia, nes nueiti sunku.

GPS reikia, nes susigaudyti kaip nukeliauti be jo sudėtinga.

Mass medijos mums reikia - nes iš kaimynų nieko gero neišgirsi, o ir pažinoti jo nebereikia.

Saugumas patikimas IT. Namų ar garažo raktai, stebėjimas, davikliai - pranešimai į mobilių.

Valdymas balsu ir visa kita mus padaro tikrai galingais, tokiais išplėstiniais, įgalintais - grįžti į paprastąjį žmogų jau kelio nėra.



Skaitmeninio pasaulio fragmentiškumas

Žmogus kaip vienas su gamta ir kitais, tiesioginiai ryšiai senai išėjo į užribius.

Viskas paprastinasi į kelis pelės paspaudimus ir nebereikia žinoti procesų - kelio kaip kas daroma ir vyksta, kas išeikvojama, kokie padariniai.

Ir mąstyti apie tai per sunku, nes ir taip pilna visokių problemų, kurių turime mes visi ir visada.

Vis sunkiau rasti, kas mus jungia, kas mums visiems bendrai vertinga. Arba jaučiamės per maži, kad galėtume ką pakeisti. Nes už visų procesų slepiasi gigantiškos įmonės, jėgos, finansai.



Pokytis smegenyse

Ką mes daugiausia darome - tie veiksmai, elgsenos ir įpročiai formuojasi ir geriausiai įsirašo smegenyse. Daugiausia neuroninių jungčių susidaro tam tikrose srityse, kur mes daugiausia veikiame, ir atvirščiai – kur mažiausiai.

Jei bendraujam telefonu ar kitokia IT priemone - mes ne taip pastebim neverbalinę kalbą, žmogaus akis, jo esybę ir unikalumą. Tos galimybės tiesiog netenkame, jei neleisim tokioms patirtims vykti mūsų gyvenime. Tada viskas paprastinama į kelius emoji veidukus. Ir to šiandien užtenka.

O kai neužtenka - jaučiuosi vienišas ir atstumtas, kitoks. Ir net jei didžioji dalis žmonių jaučiasi panašiai - jie apie tai nesidalina, nebent su asmeniniu psichologu, psichoterapeutu.

Dopaminas - mes gaunam smegenų atpildą - pasitenkinimą per technologijas, o per realius atliktus darbus - jau trūksta kantrybės ir pasitenkinimas jau ne tas.



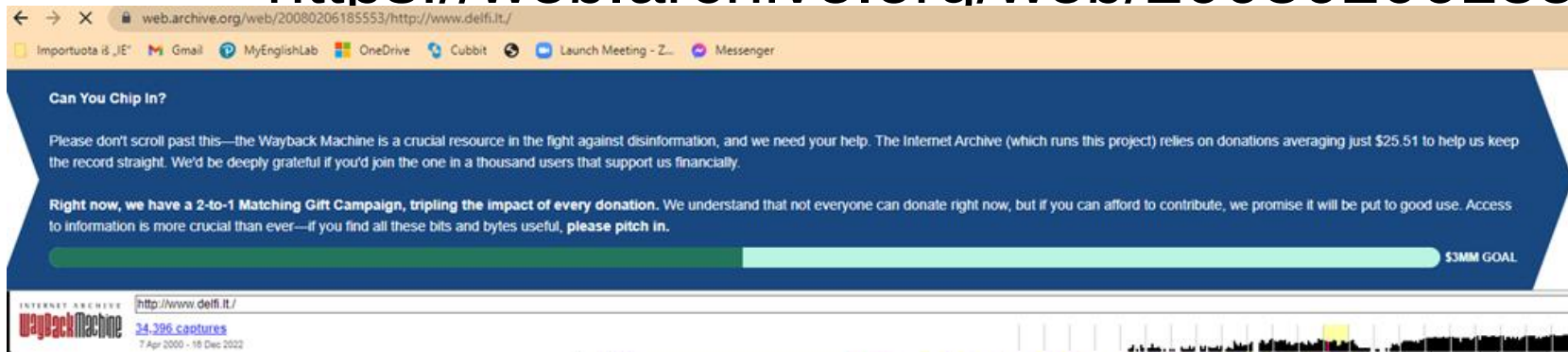
Ar mes valdome IT

Ar gauname, sugebame pasiimti tiek naudos, kiek atiduodame savęs technologijoms?



Kaip technologijos atsimena

<https://web.archive.org/web/20080206185553/http://www.delfi.lt/>



Ką daryti

IT naudojimo negalima tiesiog uždrausti.

Jo naudojimo mažinimą reikia keisti į bendrystę ir kitas prasmingas veiklas.

Daryti tai, kas sunkiau, o ne kas lengviau, bet mažai naudos. Ir vaikus šviesti apie tai, kad lengvom priemonėm pasiekiami maži tikslai, o pasiekti reikia daug, sritys gali būti skirtingos.

Esmė – suvokti, kas esu ir kur link judu.

(Kas yra žmogus.)



Kā galite Jūs?

- Suprasti koks gali būti IT naudojimo poveikis
- Gebėti atpažinti labiau į technologijas linkusius vaikus
- Užmegzti kontaktą, bendrystę (ne pykti, ne bausti!)
- Nustatyti priežastis (nebūtinai kiekvienas tai gali)
- Problemos sprendimas kartu su tėvais ir kitais mokytojais



Vienu sakiniu

IT naudojimo įsigalėjimas įvyko labai greitai,
Kad prisitaikyti patiriam stresą
IT naudojimo nauda ir įtraukumas užgožia tai,
kuo sumokame – savo fizine, emocine,
psichine sveikata.
Keičiasi įpročiai.
Mes linkstame į lengvumą ir komfortą, ką
įgalina IT, bet tampame priklausomi ir mažiau
galintys be IT.
Atraskime IT naudojimo pusiausvyrą!

