

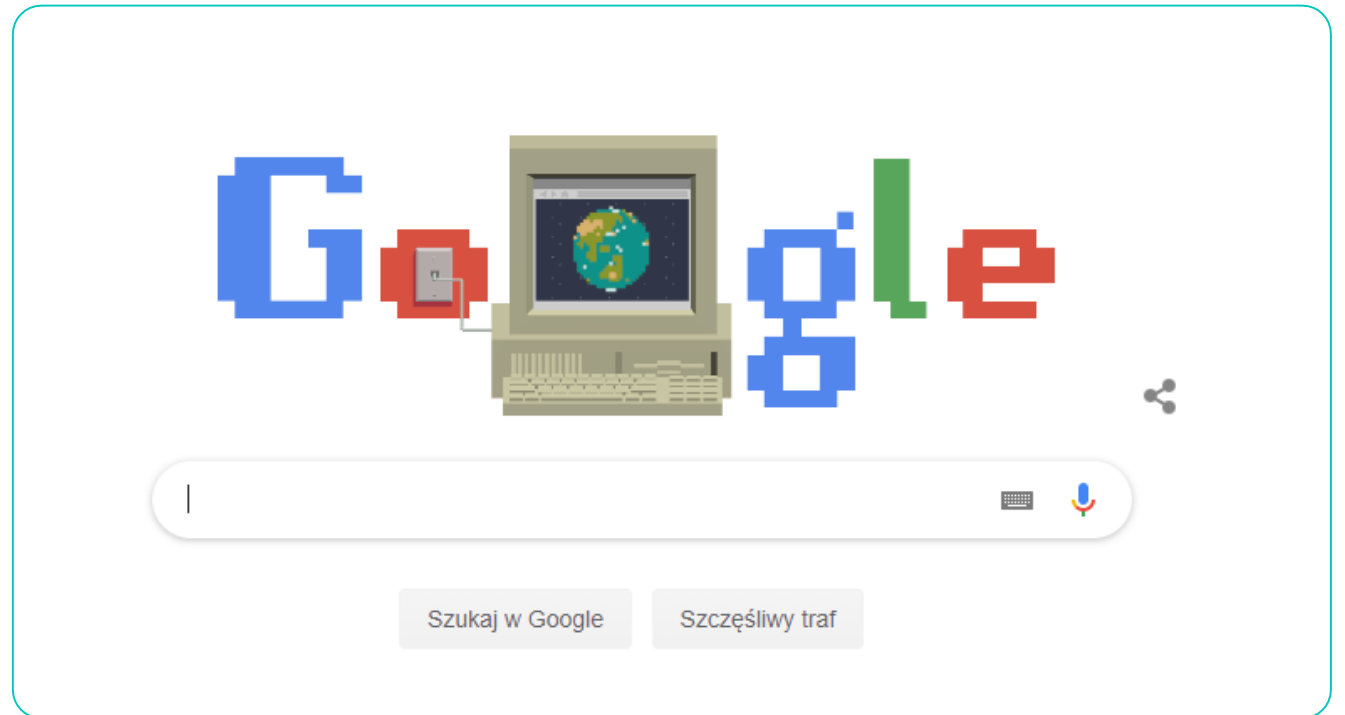
Seminarium „Społeczeństwo informacji i wiedzy”

Cyfrowy styl życia. Rozwija czy degeneruje?

Prowadzący: Paweł Stacewicz

Prezentacje wykonał Filip Kraszewski

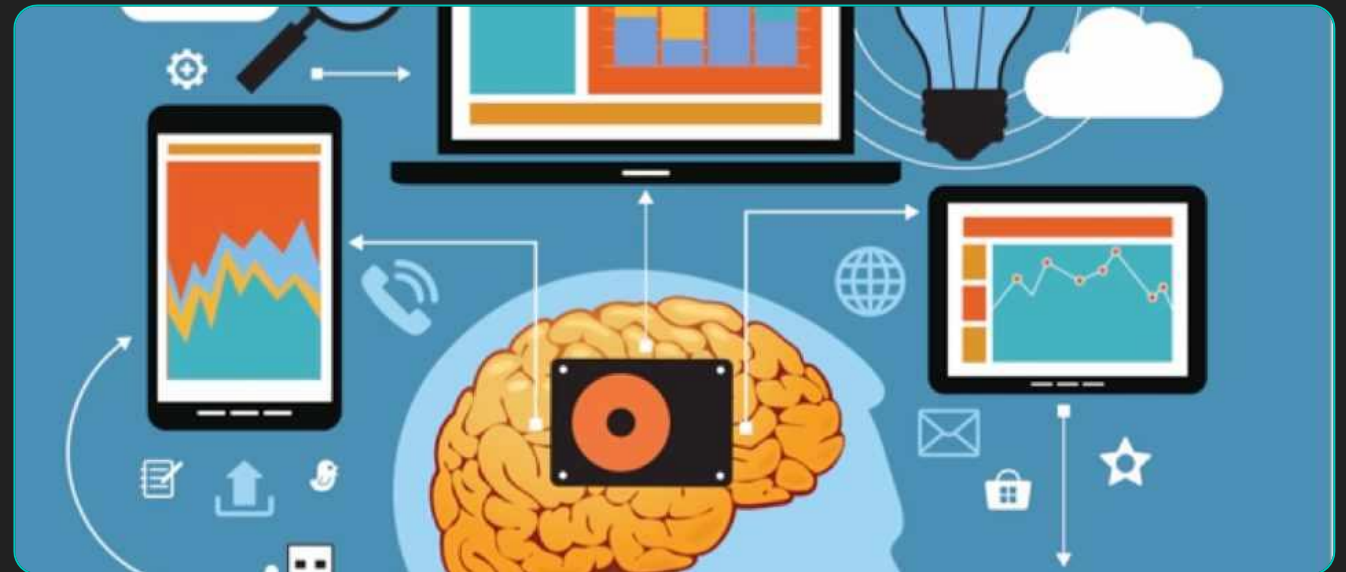
Dzisiaj jest
30.
rocznica
stworzenia
WWW
(12 marca)



Czym jest cyfrowy styl życia ?

Nasze życie opieramy wtedy o:

- kontakty internetowe
- pracę składającą się z transakcji online
- kreowanie wizerunku w oparciu o media społecznościowe
- pozyskiwanie wiedzy z internetowych źródeł



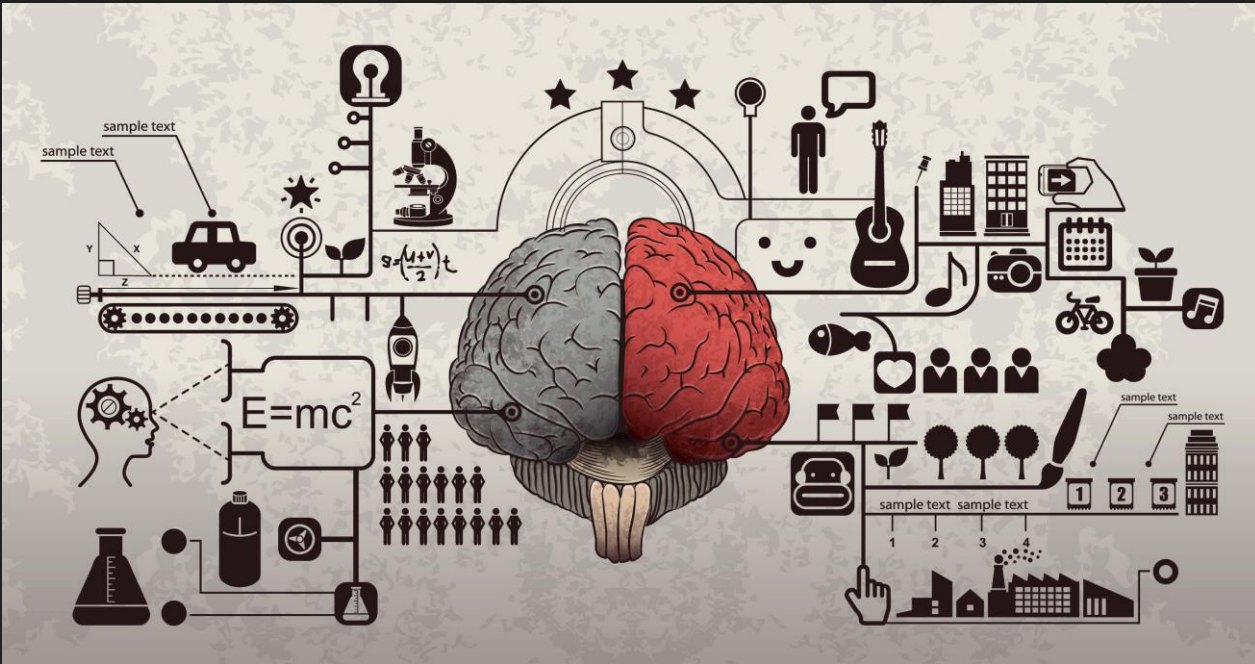
Definicja cyfrowego tubylca

Cyfrowy tubylec (ang. digital native) – pojęcie oznaczające człowieka urodzonego w czasach powszechnego stosowania w życiu codziennym i zawodowym Internetu, komputerów i innych urządzeń, traktującego Internet jako zwyczajny element otaczającego go świata

Pokolenie cyfrowych tubylców traktuje Internet, komputer czy telefon jako naturalne narzędzia służące do komunikacji międzyludzkiej, kreowania swojego wizerunku, rozrywki, nauki i pracy. To pokolenie, które wzrasta i wychowuje się na grach i stałym dostępie do sieci. Ma zawsze ze sobą urządzenia pozwalające na stały dostęp do Internetu i komunikowanie się z otoczeniem. Bez telefonu i komputera przedstawiciel tej generacji czuje się zagubiony i dezorientowany w realnym świecie.

Źródło: Wikipedia

Problematyka tekstu wstępnego



- Mnóstwo informacji, które mogą uczynić nas wszechstronnymi ludźmi



- Wielozadaniowość jako klucz do optymalnego zarządzania obowiązkami

Jakie są zalety Internetu ?

- szybka komunikacja z ludźmi na całym świecie (np. przesyłanie e-maili, czat)
- przesyłanie informacji, listów, zdjęć (darmowa poczta)
- edukacja i szybkie znajdowanie informacji
- darmowe robienie zakupów przez Internet
- możliwość słuchania muzyki, oglądania filmów, teledysków, słuchania radia i oglądania telewizji
- łatwy dostęp do konta bankowego

I wiele, wiele innych...

Jakie są wady internetu ?

- anonimowość która z jednej strony jest zaletą a z drugiej strony wadą
- szybkie uzależnienie
- wady wzroku od zbyt długiego patrzenia w ekran oraz wady postawy od przygarbionego siedzenia
- zachęca nas do dłuższego przesiadywania, co powoduje marnotrawstwo czasu
- duża liczba oszustów działających poprzez internet
- rozwój hazardu i pornografii

Wróćmy do tematu seminarium:

Dlaczego Cyfrowy Świat rozwija nasz mózg ?

- ✓ Dał ogromne otwarte pole informacji i wiedzy, która jest dostępna dla każdego
- ✓ Oferuje natychmiastowy dostęp do najświeższych danych
- ✓ Daje ogromne pole do rozrywki i spędzania aktywnie wolnego czasu
- ✓ Powoduje dalszy rozwój technologii

Ale każdy kij ma dwa końce....

Niestety, pomimo przeważających zalet cyfrowego świata, wpływa on negatywnie na mózg i potwierdzają to coraz to nowsze badania.

Internet jako tani narkotyk

Dlaczego Cyfrowy Świat degeneruje nasz mózg ?

Nasz mózg domaga się Dopaminy:

Dopamina to neuroprzekaźnik chęci do życia, motywacji do działania, skłania nas do poszukiwania czegoś nowego. Sprawia, że chce nam się rano wstać, ubrać się, zjeść śniadanie i pójść do pracy lub do szkoły. Niestety, internet powoduje znaczny wzrost aktywności układu dopaminergicznego, co przypomina reakcję człowieka uzależnionego.

Z opinią tą zgadza się profesor uniwersytetu w Nowym Jorku Natasha Schull. - Kiedy hazardzista czuje się doceniony przez los, w jego mózgu uwalnia się dopamina - zaznacza. Jak konkluduje, to właśnie jest klucz do popularności Facebooka i innych mediów społecznościowych; użytkownicy kompulsywnie sprawdzają strony w oczekiwaniu na powiadomienia, które "powodując wyrzut dopaminy do mózgu - są dla niego wyśmienitą uczcią".

Źródło: Nerwica.com

Iluzja Socialmedia

Przeoglądasz profil nowopoznanej osoby na Facebooku. Praca – całkiem dobra. Piękna żona, dzieci, dom, o, jakie ładne zdjęcia – byli tu, tam, ważne spotkania, multum znajomych. Dyskusje, odzew – no no, musi wieść ciekawe życie. Wydaje Ci się nagle, że Twoje nie jest takie. Szara codzienność dopada, nie ma tylu znajomych, on był na Teneryfie, Ty na wakacje pojechałeś nad polskie morze, bo taniej.

Ci, którzy ograniczają czas spędzany w mediach społecznościowych, rzadko bywają na Facebooku i częściej socjalizują się w rzeczywistości, mają mniejsze szanse na bycie nieszczęśliwym – tak wynika z badań przeprowadzonych przez socjologów Hui Tzu Grace Chou i Nicholasa Edge z Utah Valley University na 425 studentach.

Źródło: Spider`s web

To spowodowało ogromne problemy

Jean M. Twenge z zespołem przeanalizowali dane z trzech badań statystycznych przeprowadzanych co roku w USA. Są to dane reprezentatywne dla całej populacji amerykańskich nastolatków. Okazało się, że choć poziom depresyjności i tendencji samobójczych u młodzieży obniżał się z roku na rok, nastąpił gwałtowny wzrost prób samobójczych i diagnoz depresji od roku 2010. Był to rok, w którym do powszechnego użytku weszły smartfony, wykorzystywane głównie jako narzędzie dostępu do internetu. Od tego momentu wzrasta też liczba godzin, które amerykańska młodzież spędza codziennie online.

Depresja to coraz większy problem. Jest w czołówce najczęściej występujących chorób na świecie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Według prognoz do 2020 roku będzie na drugim miejscu wśród najczęstszych chorób, a do 2030 roku – na pierwszym.

Źródło: PCh24.pl

Nie potrafimy też zarządzać czasem

Przeciętny młody człowiek przed ukończeniem 21 roku życia:

- Wysłał lub otrzymał 250tys. E-maili oraz SMSów
- Poświęcił na obsługę telefonu 10tys. godzin
- Grał przez 5tys. godzin w gry komputerowe
- Spędził 3,5tys. godzin na portalach społecznościowych

Źródło: M. Spitzer pt. „Cyfrowa demencja”

A co z naszymi wstępnymi założeniami ?

Badania udowodniły, że Cyfrowy Świat nie spowodował zwiększonej wszechstronności wiedzy ludzi. Wręcz przeciwnie: Głęboką pracę umysłową, będącą podstawowym warunkiem uczenia się, zastąpiło cyfrowe „ślizganie się po powierzchni” czyli uczenie się dużo ogólnych informacji, nie mających powiązania ze sobą.

Podręczniki elektroniczne nie spowodowały oczekiwanej rewolucji, a Kindle nie zastąpi wrażeń fizycznej książki.

Dostęp do internetu spowodował lenistwo naukowe „Po co się uczyć, skoro wszystko jest w internecie?”

Wielozadaniowość a ograniczenia mózgu

Badania dowiodły, iż mózg nawet pomimo przystosowania do cyfrowego stylu życia i wszechobecnego „multitasking”, nie jest w stanie pokonać bariery wykonywania wielu zadań na raz.

Wyniki badań są zbieżne i choć są przypadki lepszej umiejętności do zarządzania operacjami, tak przy 3 zadaniu jednoczesnym efektywność jego wykonywania mocno spada.

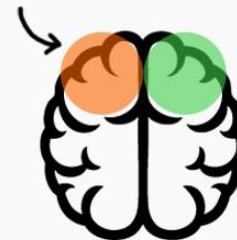


SINGLE TASK



TWO TASKS

THE 3RD TASK IS REPLACING
ONE OF THE 3 TASKS

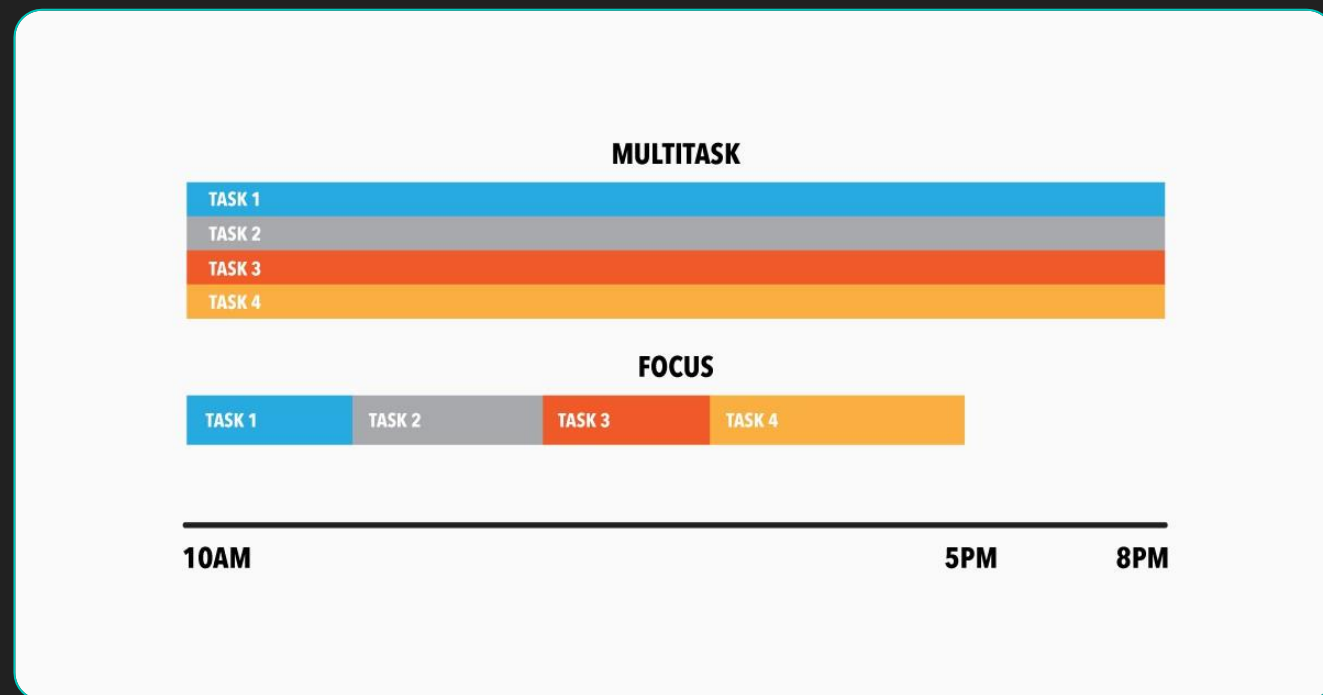


THREE TASKS

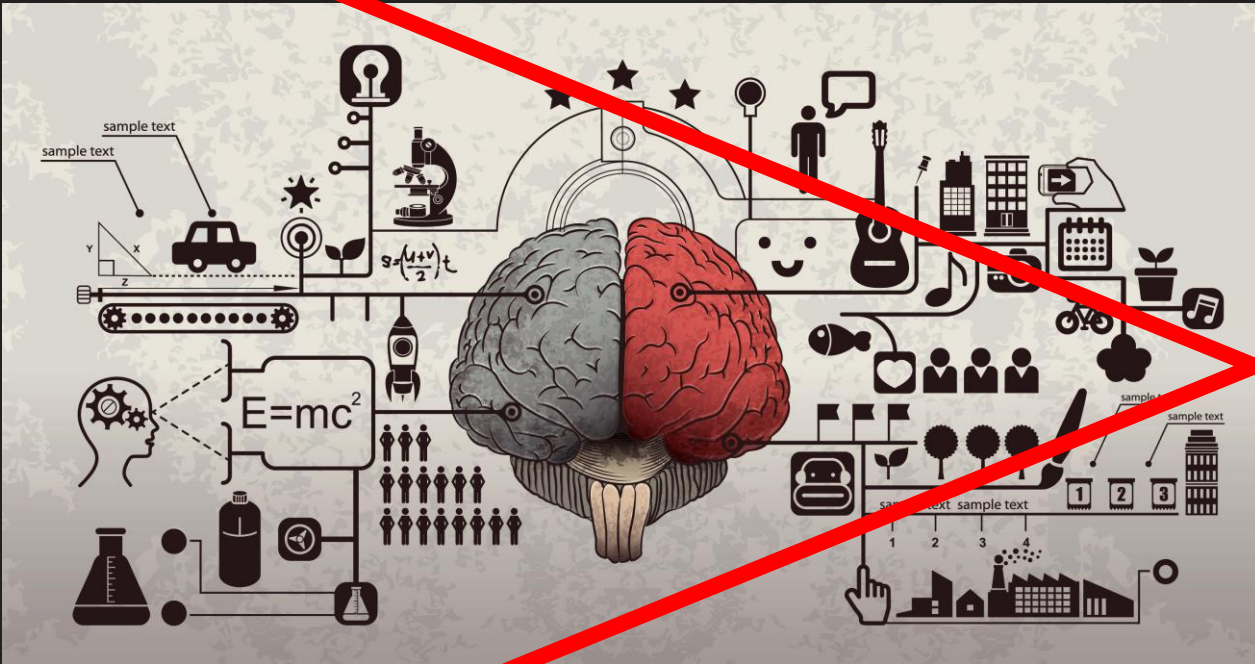
Wielozadaniowość a ograniczenia mózgu

Mózg sprytnie ukrywa swoje wady i mimo wrażenia, że jesteśmy wielozadaniowcami, tak naprawdę, w rzeczywistości nasze zadania wykonywaliśmy szybciej gdyby robić je po kolei, skupiając się tylko na jednym konkretnym Task`u.

Źródło: theleading.co



Zatem mit obalony



- Mnóstwo informacji, które mogą uczynić nas wszechstronnymi ludźmi



- Wielozadaniowość jako klucz do optymalnego zarządzania obowiązkami

Jak zatem podejść do tematu ?

Nie możemy ukryć jakie Cyfrowy Świat daje nam możliwości. Aby korzystać z niego rozsądnie należy:

- ❖ Umyślnie zarządzać czasem, jaki spędzamy przed telefonem, komputerem itp.
- ❖ Mieć świadomość działania Socialmediów
- ❖ Nie ograniczać kontaktów z ludźmi do wyłącznie internetowych
- ❖ Nie wpadać w pułapkę robienia kilku rzeczy naraz
- ❖ Starać się skupiać na obecnych zadaniach

Jak we wszystkim:

Trzeba zachować
ZŁOTY ŚRODEK 😊

Kto złoty sobie upodobał umiar,
ten się uchroni przed nikczemną nędzą
i przed zawiścią, która zawsze ściga
bogate dwory.

Horacy. Carm. II.10,5-8; tłum. Andrzej
Lam

