



Digitální demence? ANO nebo NE?

IVA PEKNÍKOVÁ

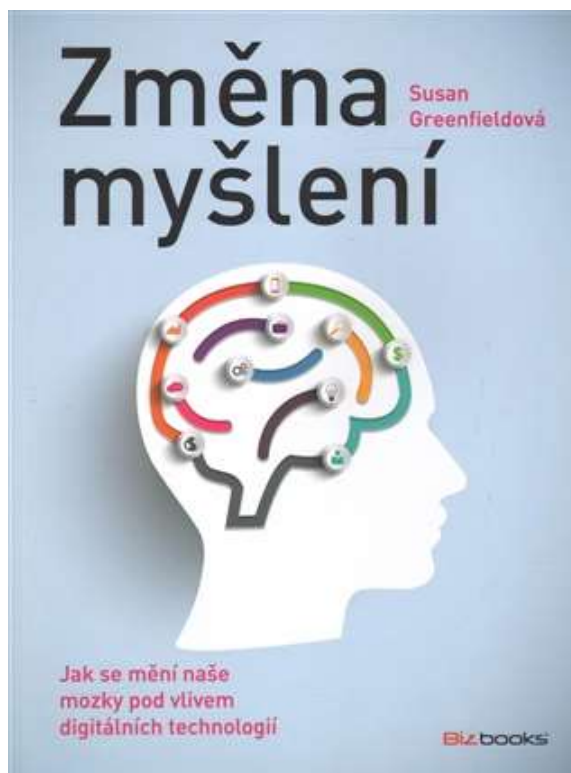
MĚSTSKÁ KNIHOVNA LITOMYŠL



„SPÍŠE NEŽ PŘIJMOUT ZJEDNODUŠUJÍCÍ A ZAKOŘENĚNÉ POSTOJE TYPU „DOBŘÉ“, ČI „ŠPATNÉ“, „PROSPÍVAJÍ“, ČI „ŠKODÍ“ MUSÍME NEJPRVE ZJISTIT, JAKÉ JSOU VE SKUTEČNOSTI ARGUMENTY OBOU STRAN A NÁSLEDNĚ PAK BYCHOM MOHLI VYŘEŠIT PŘÍPADNÝ VÝSLEDNÝ KONFLIKT V CHÁPÁNÍ A OČEKÁVÁNÍ.“

SUSAN GREENFIELDOVÁ

Inspirace



O čem to bude?

- Co je to demence
- Sociální sítě a vztahy
- Počítačové hry a pozornost, závislost a agrese
- Vyhledávače - učení a paměť

Demence je duševní pokles

- Demence v průběhu času způsobuje zhoršování různých funkcí mozku, mezi které patří paměť, myšlení, jazyk, plánování a také osobnost.
- Duševní výkonnost závisí na počtu duševních výkonů, které denně podáváme
- Digitální demence - psychický proces, ve kterém přílišné užívání digitálních médií vede k rozkladu kognitivních funkcí mozku (poruchy paměti, pozornosti a soustředění, emocionální zploštění a celková otupělost)

První zprávy o digitální demenci

Jižní Korea 2008

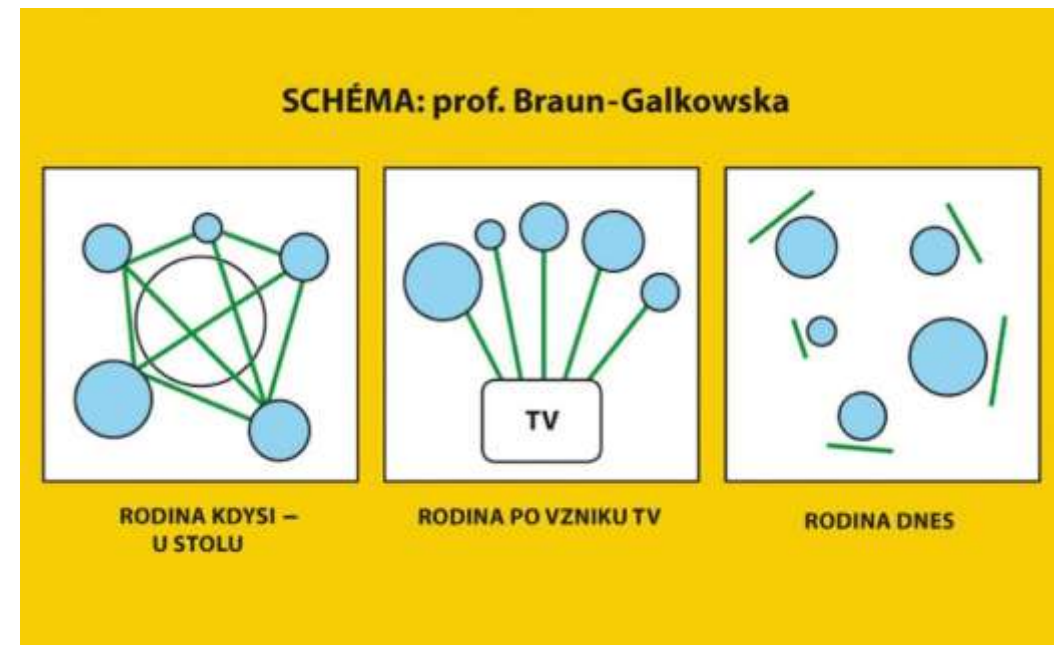
- nejvíc digitalizovaný národ na světě
- tři čtvrtiny dětí vlastní chytrý telefon.
- Korejci u svých dětí a teenagerů popsali poruchy paměti a soustředění společně s těkavostí a citovým „zploštěním“
- Děti hůř četly psaný text a méně mu rozuměli. Přišlo se na to, že část těchto poruch souvisí s příliš intenzivním využívání elektronických médií

Máme dost zdravého rozumu na to, aby kyberkultura zcela neovládla náš život?

- Kvantitativní rozdíl mezi staršími technologiemi a současnými digitálními protějšky (délka doby na kterou uchvátí obrazovka pozornost)

- Otázka životního stylu

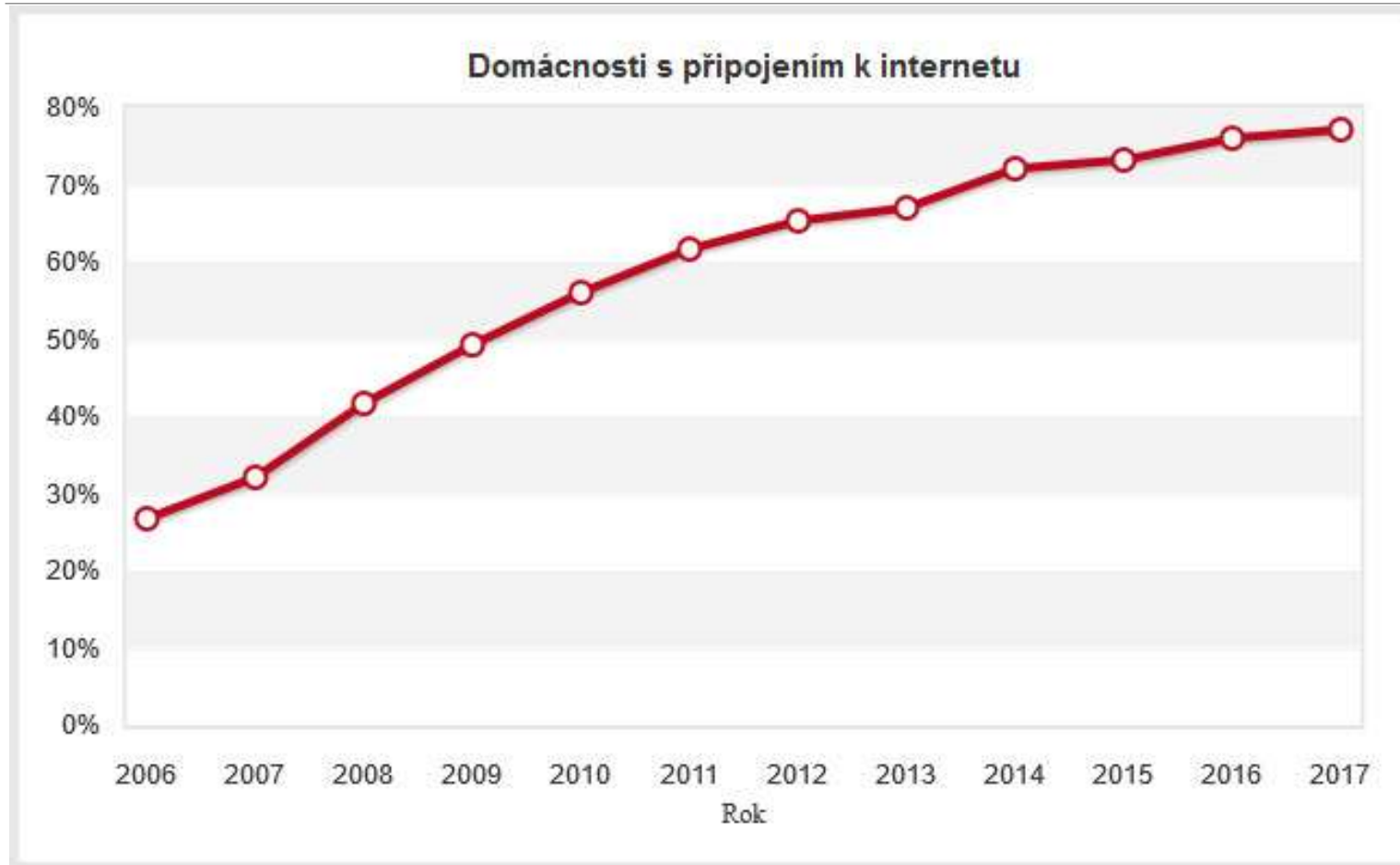
- Aplikace Freedom A SelfControl



Neuroplasticita mozku

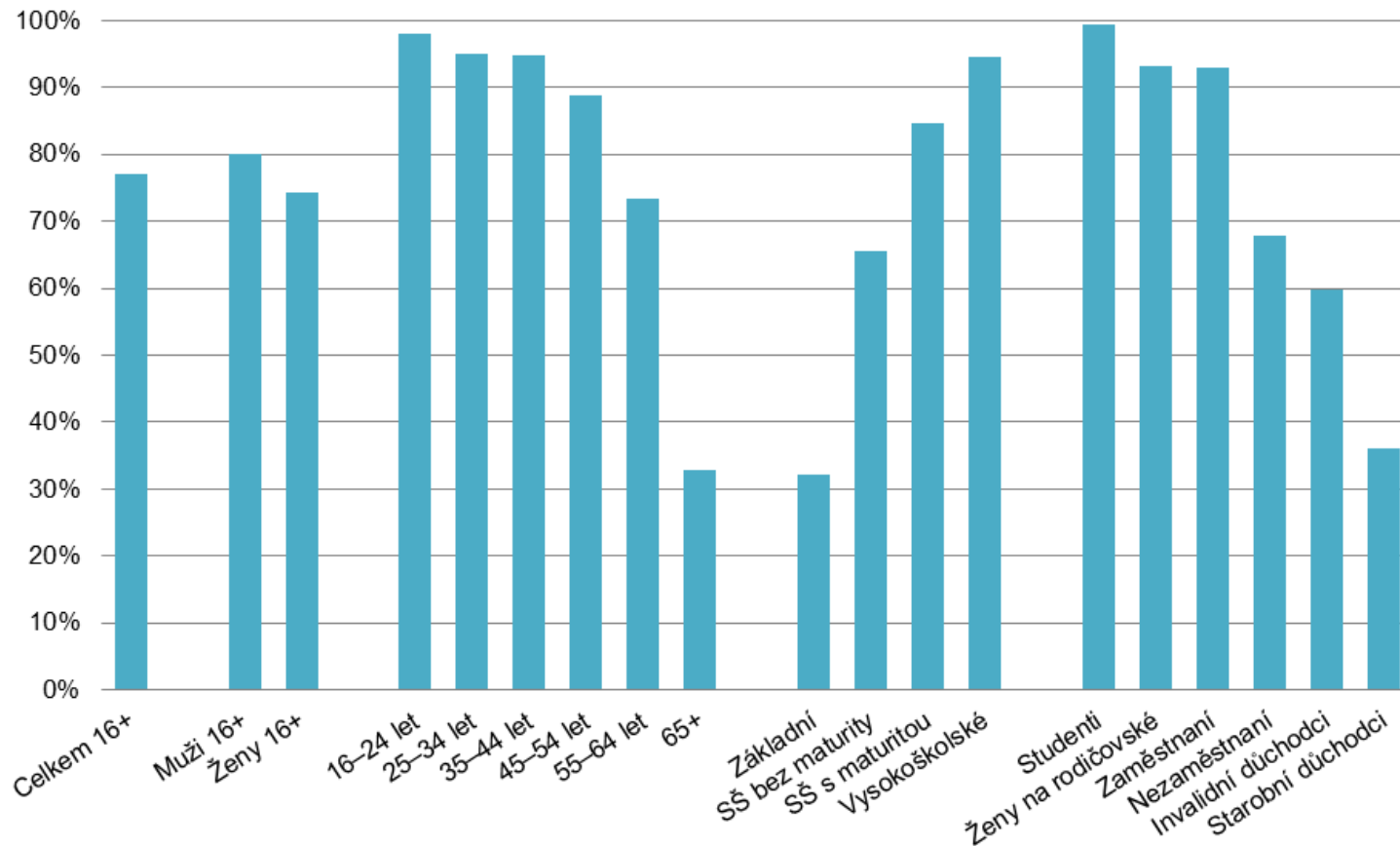
- Mozek se mění podle toho jak ho používáme
- Předpokládá se že v budoucnosti budou mozky dnešních „digitálních domorodců“ (digital natives) propojeny jinak než mozky starších lidí
- Může to mít za následek problémy s pamětí, základní schopností přemýšlet do hloubky, pociťovat hlubší sounáležitost s dalšími lidmi a reagovat tváří v tvář jeden na druhého

Domácnosti a připojení k internetu v ČR



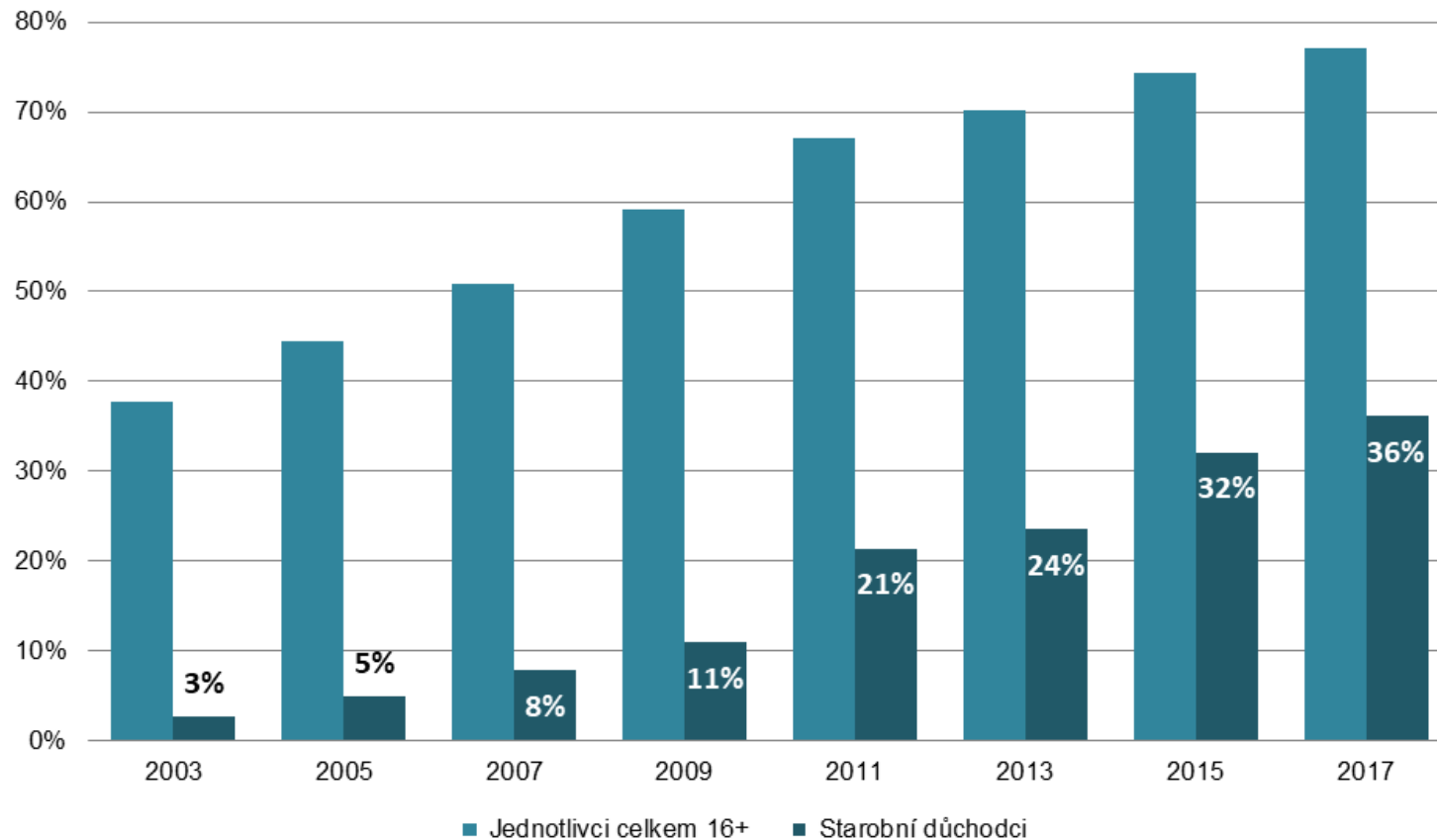
Zdroj: Český statistický úřad

Jednotlivci v ČR používající počítač



Zdroj: Český statistický úřad

Senioři v ČR používající počítač ve srovnání s celkovou populací



Zdroj: Český statistický úřad

Senioři a internet

- 60% respondentů ve věku nad 55 let nepoužívá pro přístup k online službám bezpečné heslo
- S přibývajícím věkem šíří uživatelé spam podstatně více než uživatelé mladší
- E-maily varující před nebezpečím (např. migrace, islám) rozšiřuje 35% osob ve věku 55 -64 let a 47% osob starších 65 let (4x více než osoby mladší 35 let)
- Zprávy od bankovních institucí (skutečných nebo fiktivních), například nutnost změnit si heslo k účtu, potvrdit změnu zabezpečení přihlášením – s přibývajícím věkem reaguje více uživatelů
- 40% respondentů potvrdilo, že na inzertním portálu narazilo na nepoctivého prodejce

Zdroj: Starci na netu

Tři zásadní otázky

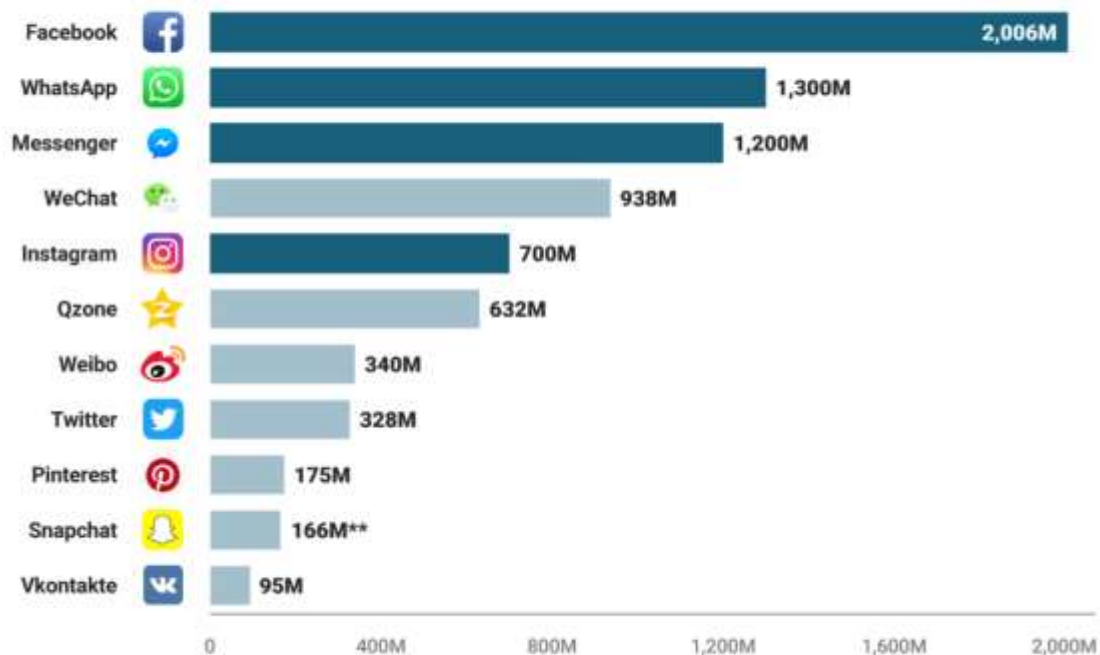
- Jaký je vliv sociálních sítí na identitu a vztahy?
- Mají počítačové hry vliv na pozornost, závislost a agresi?
- Jaký je vliv vyhledávačů na učení a paměť?

Sociální sítě

TECH CHART OF THE DAY

FACEBOOK DOMINATES THE SOCIAL MEDIA LANDSCAPE

Monthly active users of selected social networks and messaging services*



SOURCE: Company data *Latest data (Dec '16--Jul '17) **Daily active users

statista BUSINESS INSIDER

- Počty uživatelů v červnu 2017
- Všechny generace

WWW.justit.cz

Sociální sítě - výhody

- Účinná a snadná komunikace na velké vzdálenosti
- Kontakt se starými přáteli
- Navazování nových přátelství? – kompenzace nedostatku přímých (off-line) vztahů
- Rychlá komunikace
- Budování kariéry
- Seznamky
- Přímý marketing ke spotřebiteli?

Sociální sítě – problematické otázky

- Chápání vlastní identity – soukromí ztrácí hodnotu – provázání on-line komunikace s identitou z reálného světa – „alter ego“
- Touha po uznání – sebe prezentace na internetu a naše „pravé já“ nemusí být totožné - zkreslení – zesílený narcizmus
- Iluze kamarádství bez přátelství
- Slabá emocionální podpora – mizí neverbální komunikace – řeč těla – snižování intenzity empatie
- Ztráta zábrán při kritice – kyberšikana
- „Být super, být cool“
- Vznik sociálních bublin

Rozdíl mezi vztahy on-line a of-line

- Na síti ukazujeme, pouze to co chceme, vytváříme seznam toho, co se nám líbí nebo nelíbí
- Není vidět, jak se vypořádáváme s problémy, jak trpíme ve stresových situacích, které mají reálné a trvalé následky
- Tváří v tvář se dá před přítelem těžko skrývat, co člověk opravdu cítí

Otázkou není to, zda jsou sociální sítě špatné nebo dobré, ale to, jak jsou využívány a jakou úlohu hrají a jaký význam mají v životě daného jedince.

Počítačové hry

Role tradičních her:

- Karty, hádanky a kvízy- interpretace řeči těla, znalost používání očního kontaktu, umění vcítit se do myšlenkových procesů a emocí, rozvoj kognitivních schopností - uvažování, paměť...
- Hra s panenkami – připravuje na péči o děti
- Všechny druhy sportů – týmová práce, fyzické zdraví, zdravá soutěživost

....

Videohry – poprvé oddělují zábavu od nezbytných předpokladů pro přežití

Počítačové hry

Technický pokrok – zážitky jsou bohatší a rozmanitější

Nicole Lazzarová (XEODesign) – charakteristika her:

- Zjednodušují svět
- Odkládají následky
- Umožňují rychlou zpětnou vazbu
- Stanovují jasné cíle

Hry se liší platformou (počítač, konzole, telefon) a režimem (pro jednoho, pro více hráčů, off-line, on-line)

Počítačové hry – proč hrajeme

Pohnutky se liší v závislosti na pohlaví, věku, znacích osobnosti a náladě hráče

Nejčastěji se uvádí:

- Příležitost „dosáhnout úspěchu“
- „Uniknout“ – odreagovat se
- „Stýkat se s lidmi“
- „Jen tak“ – radost ze samotného herního zážitku

Počítačové hry a pozornost

Pozornost je zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj.

Selektivní – zaměřená pozornost – schopnost soustředit se na konkrétní soubor podnětů – typ pozornosti, který obvykle určuje vnitřní motivace

Udržovaná pozornost – schopnost udržovat bdělost po delší dobu (zvládat únavné, jednotvárné činnosti)

Obecně většina hráčů nemá problém se selektivní pozorností, ale s pozorností udržovanou.

Počítačové hry a závislost

Návykový charakter může mít jakékoliv chování – může se vyznačovat nutkáním znovu a znovu praktikovat určité jednání, dokud toto jednání nemá vážný a trvalý negativní vliv na fyzickou, psychickou a sociální pohodu nebo finanční situaci daného člověka.

Nejvíce návykové hry MMORPG – počítačové on-line hry na hrdiny o více hráčích (World of Warcraft – VOVKO)

Sociální povaha

Možnost vytvořit si citový vztah ke svému hrdinovi (avatarovi)

Vtažení do děje

Každá úroveň odměněna další úrovní

Počítačové hry a agrese

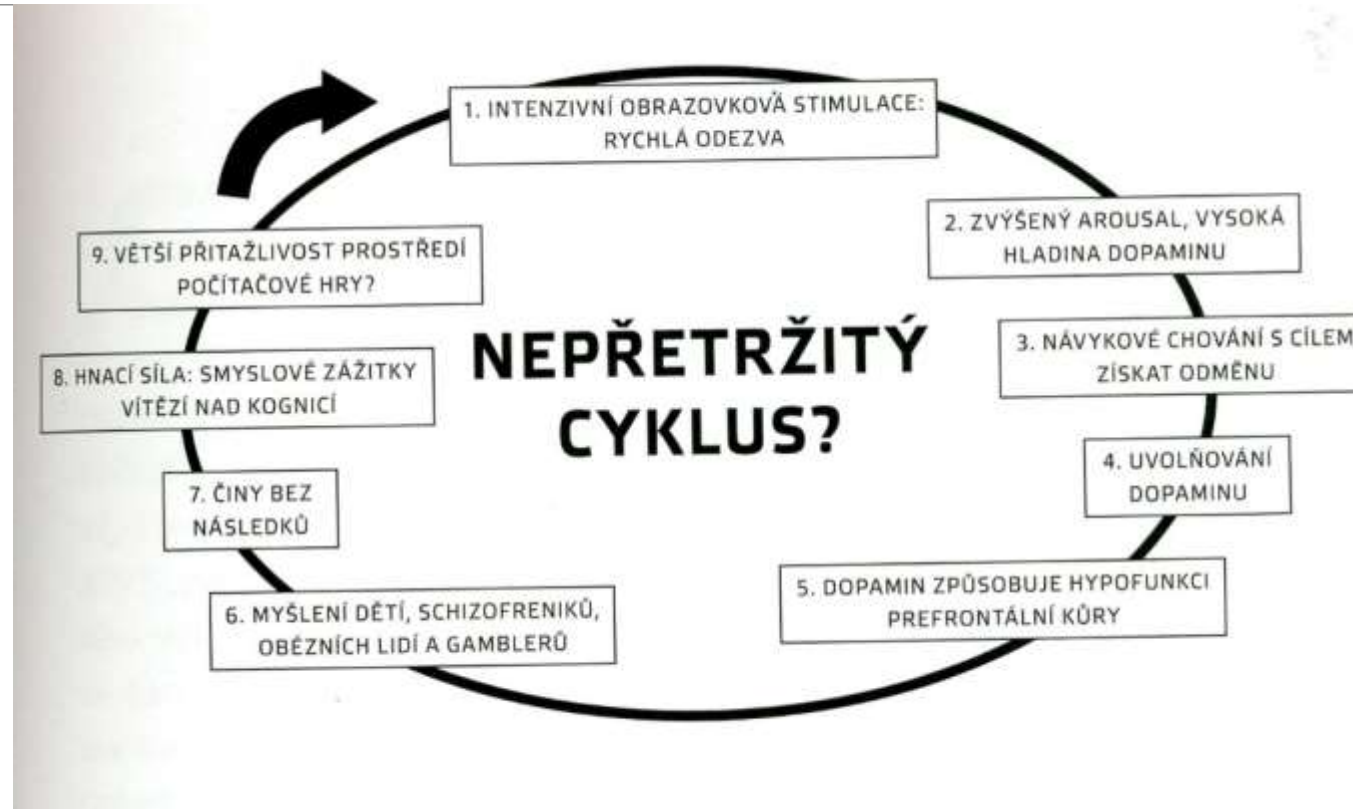
Rozdíl mezi pasivním sledováním násilí v médiích a hraním počítačových her – interaktivita

Craig Anderson (profesor psychologie Iowa State University – odborník v oblasti videoherního násilí)

Bezprostředně po té, co je člověk konfrontován s násilím v médiích, dochází ke zvýšení tendence agresivního chování z několika důvodů.

1. Roste počet agresivních myšlenek, to zvyšuje pravděpodobnost, že mírná či nejednoznačná provokace bude vykládána jako nepřátelský akt
2. Roste agresivní myšlení
3. Roste obecně vzrušení (např. srdeční frekvence), což vede ke zvýšené tendenci dominantního chování
4. Někdy dochází k přímému napodobování nedávno pozorovaného agresivního chování

Počítačové hry – začarovaný kruh



Greenfieldová S.: Změna myšlení

Počítačové hry - pozitiva

- Hráči videoher vnímají svět jinak – z jedné vizuální scény jsou schopni vytěžit více informací, na to aby dospěli k pravděpodobnostnímu závěru jim stačí méně informací a dokážou to rychleji
- Vůdčí schopnosti získané během her, se projevují i v zaměstnání
- Akční hráči mají lepší koordinaci ruka – oko a vizuálně motorické dovednosti (odolnost vůči rozptýlení, citlivost k informacím v periferním vidění, schopnost spočítat předměty viděné jen po krátkou dobu
- Rychlé a dobré zvládnutí nových úloh
- Rychlé zpracování nových informací – vyšší kapacita krátkodobé paměti
- Hraní her v cizím jazyce – nenásilné učení
- Hry mohou přispět ke zvrácení úbytku kognitivních funkcí u starších osob
- Poruchy autistického spektra – šestitýdenní prosociální hry – reakce na emocionální slova a emoce (snímky mozku)
- Oběti dopravních nehod s posttraumatickou stresovou poruchou – řízení a jízda autem ve virtuální realitě – mírní symptomy a uspisí rekonvalescenci

Surfování

Slovo „surfování“ evokuje vzrušení, zdraví, mládí a rychlost s jakou bez námahy procházíme jednotlivé stránky, prohlížíme si videoklipy a zjišťujeme fakta. Činnost, která je pro kyberkulturu specifická.

Máme více odpovědí než otázek

Pojmy prostoru a času nemají stejný význam jako dříve

Internet se stává osobní paměťovou bankou daného jedince

Paměť a vyhledávače

Různé druhy paměti, které mohou nebo nemusejí být ovlivněny vyhledávači (Googlem)

- Nedeklarativní paměť (implicitní, či procedurální) – nevědomé vybavování – není dotčeno, ani v případě, že se poléháme na Google
- Deklarativní paměť (explicitní) – proces aktivního vzpomínání – epizodický nebo sémantický
 - Epizodický – konkrétní časoprostorové souřadnice, spojení s mnoha odlišnými událostmi a skutečnostmi – jsou osobní
 - Sémantický – objektivní samostatná fakta, „slovníkové“ znalosti – mohou být přístupná z externích zdrojů (Google a spol.)

Učení „googlováním“

- Spoléhání na počítač (mám uloženo) zhoršuje motivaci si pamatovat
- Proč bych se něco učil, když si to kdykoliv najdu na internetu
- Učení ale probíhá tak, že nové poznatky připojuji k tomu, co už znám
- MUSÍ ALE MÍT K ČEMU PŘIPOJOVAT

Učení

- Děti a dospělí se učí jinak
- Děti se učí nové obsahy tak, že vytvářejí nové struktury
- Dospělí se vrací k již hotovým strukturám propojují je a mění

Vyhledávače – otázky a odpovědi

- Vyhledávače mění paměťové strategie i myšlenkové procesy
- Vyhledávání odpovědi na otázku
- Dříve – nutnost soustředit se na to co je podstatné – každý krok byl spojen do lineární dráhy, bylo nutné jít do větší hloubky – cíl
- Nyní – možnost nekonečného surfování po nekonečném moři odpovědí – zaplavení množstvím informací – hloubka zpracování
- Díky vyhledávačům nyní místo formulování otázky bojujeme s odpověďmi

Vyhledávače – otázky a odpovědi

- Sbírání izolovaných informací – chybí nacházení souvislostí
- Ctrl C – Ctrl V – složené z pasáží a výňatků
- Většinou generace Google (narozená po roce 1993) klouže po povrchu – často obětuje hloubku vědění za jeho šíři

Ulehčit ne nahradit

Děti měly mít přístup k počítači až ve chvíli, kdy je jisté, že ovládnou ony počítač, a ne počítač je, tedy obvykle až na druhém stupni základní školy.

Čtení

- Člověk, který se v mládí nenaučí kvalitně číst, může mít sníženou schopnost úsudku a dedukce. Nezíská dostatečné analogické dovednosti a nebude schopen kritické analýzy a reflexe.
- Je třeba cvičit lineární nepřerušovaný a pomalý styl čtení. Všeobecně lze říci, že 30 minut nepřerušovaného čtení může přispět ke zlepšení našich kognitivních schopností.

Čtení

- Náš mozek byl zvyklý číst lineárně.
- Čím častěji čteme elektronické texty, tím více čteme nelineárně, povrchně a bez hlubšího porozumění
- Hledáme v textu klíčová slova, text skenujeme očima a přeskakujeme na části, o kterých si myslíme, že jsou nejzajímavější nebo nejhodnotnější. Čteme selektivně, nepozorně a na text se dostatečně nesoustředíme.
- V porovnání s těmi, kteří čtou identický text v tištěné podobě, jsou čtenáři online médií rychleji unaveni a pociťují větší míru stresu
- Výsledky většiny výzkumů také dokazují, že čtení tištěného média je výhodnější pro naše učení a porozumění textu

Co dělat

- Digitální dieta – stanovte si čas, který (ne)budete trávit „on-line“
 - den, týden, měsíc bez digitálních médií
- Prožívejte každý okamžik
- Usmívejte se
- Budte aktivní – překonávejte překážky
- Stýkejte se co nejvíce s dalšími lidmi – přímý sociální kontakt je nenahraditelný
- Hýbejte se
- Chodte často do volné přírody
- Peníze utrácejte za zážitky, nikoli za věci

Zdroje

ČECH, Jaroslav. Hrozí nám digitální demence? Prezentace. Litvínov, 2014

GREENFIELDOVÁ, Susan. Změna myšlení. Brno: Biz Books, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

KALVACH, Zdeněk. Poznámky ke stárnutí populace a k životu ve stáří. Prezentace. Litomyšl 2017

KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René; KOŽÍŠEK, Martin; KASÁČKOVÁ, Jana. Starci na netu, Výzkumná zpráva 2018. Seznam.cz & Univerzita Palackého v Olomouci - Centrum prevence rizikové virtuální komunikace , 2018

SPITZER, Manfred. Digitální demence. Brno: Host, 2015. ISBN 978-80-7294-872-7

SPITZER, Manfred. Kybernemoc! Brno: Host, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9

VEJSADOVÁ, Jana. Fitness pro mozek. Brno: Bizbooks, 2018. ISBN 978-80-265-0749-9

<https://www.flowee.cz/techno/3938-cteni-z-pc-zhorsuje-schopnost-uceni-i-kritickeho-mysleni>

<http://sheu.org.uk/sites/sheu.org.uk/files/imagepicker/1/eh203mg.pdf>

<https://www.startitup.cz/duvod-pro-ktery-steve-jobs-nedovolil-svym-detem-pouzivat-tablety-ani-smartphony/>

„Pro celou naši společnost platí: pokud jde o náš blahobyt a zachování naší kultury nemáme nic jiného než hlavy příští generace.“ M. Spitzer

Děkuji za pozornost

Iva Pekníková

Městská knihovna Litomyšl

peknikova@knihovna.litomysl.cz