

JUHEND

Kuidas rakendada digitaalset heaolu
täiskasvanuhariduses?

 creative
commons



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Juhend	1
Mis on siis "digitaalne heaolu"?	3
I peatükk – DIGITAALNE HEAOLU – kui uute tehnoloogiate teadlik kasutamine	5
II peatükk – Digitaalse heaolu rakendamine koolitaja töös – juhtumiuuring	16
III peatükk – Kui palju aega tööl ja õppimisel mobiilseadme ees veeta?	25
Probleemid füüsilise vormi ja tervisega	26
Soovitused	30
IV peatükk – Teave rakenduste modereerimisaja kohta igal veebilehel, programmis	32
V peatükk – millised rakendused ja programmid aitavad meil saavutada digitaalset heaolu?	46
VI peatükk – Tehnoloogiline tervishoid ja tööhutus	57
VII peatükk – Portugali juhtumiuuring	66
VIII peatükk – E-riik - juhtumiuuring Eestist	76
IX peatükk – Tööriistakast – Olemasolevad rakendused ja kasulikud lingid võrguturbe suurendamiseks	84

Sissejuhatus

Digitaalne heaolu - seisund, mille eest tasub hoolitseda tehnoloogiliste kaupade kasutamisel. Kuna praegu kulutame oma telefonide, sotsiaalmeedia ja muude suhtlusprofiilide kerimisele kuluvat aega, on teema eriti oluline. Suutmatus õigel hetkel tehnoloogia kasutamisel korralikult tasakaalus hoida võib mõjutada meie füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tervist. Seetõttu on nii oluline hetkeks peatuda ja uurida "digitaalse tasakaalu" teemat, aru saada, kas oleme õiges kohas või ehk peame oma elus mingeid muudatusi tegema. Õnneks on meil palju valmis tööriistu ja lahendusi, mis meid selles aitavad. See, mis meie jaoks võib olla probleemiks ja piiranguks, oleme me ise, sest see, kas kasutame omandatud teadmisi või kasutame etteantud lahendusi, sõltub ainult meist endast.

Enne kui aga räägime tasakaalust tehnoloogias, tasuks mõelda heaolu mõistele. PWN entsüklopeedia järgi on heaolupsühho. inimese poolt subjektiivselt tajutatav õnnetunne, jõukus, rahulolu oma eluga¹. Mõiste ise, aga ka selle areng ilmub ühiskondlikku teadvusesse üsna hilja - põhiväärtuseks saab see alles postindustriaalses, infoühiskonnas, mida mõnikord nimetatakse ka postmodernseks ühiskonnaks² – Sotsioloog Barry Smarti sõnul postmodernsus on (...) periood, mis ulatub 1970. aastate keskpaigast (...).³ Aeg, mil seda teemat hakati märkama, ei tohiks olla eriti üllatav, sest päris pikka aega puudus mõelnud, kuidas inimene saab õnne tunda ja kuidas see peaks sellest üle saama. Praegu räägitakse teemadest üha sagedamini, eriti praegu, kui räägime palju enesehinnangu tõstmisest, oma tervise eest hoolitsemisest, eriti vaimse tervise kontekstis. Püüame kõike arendada, et oma elu paremaks muuta. Meile öeldakse üha enam, et mõtle iseendale ja keskendu iseendale. Kuni viimase ajani nimetati selliseid loosungeid omakasupüüdlikeks ning oma rahu seadmist majapidamiskohustustest kõrgemale süüdistatakse laiskuses. Kuid maailm on viimastel aastatel palju muutunud ja see, mis varem oli (või näis olevat), ei ole nüüd vaikselt enam nii. Kui meie ümber on nii palju stiimuleid, mis meid ikkagi ründavad ja tungivad meie meeltesse igal kellaajal, on oluline hoolitseda puhkuse, rahunemise ja meelerahu rahustamise eest.

Heaolu teooria seisneb enda jaoks aja leidmises, oma mugavuse ja enesehinnangu eest hoolitsemises. Siin on oluline hoolitseda oma arengu ja tasakaalu eest elu kõige olulisemate aspektide vahel. Kõiges, mida teeme, ei unusta me ennast ega jäta endast tähelepanuta üheski igapäevaelu valdkonnas.

Mis on siis "digitaalne heaolu"?

Digitaalne heaolu pole midagi muud kui digitaalne tasakaal – see on seisund, milles püüame leida tasakaalu oma elu ja läbi uute tehnoloogiate toimuva elu vahel.

Tehnoloogial, mis meid igast küljest ümbritseb, on suur mõju meie igapäevaelule ja põhitalitlusele. Enamik selle aspekte on selles tehnoloogias – mobiiltelefonis,

sülearvutis, tahvelarvutis. Väga sageli salvestame neisse kõik, mida teeme. See on siis, kui pildistame hetki, saadame sõnumeid, postitame sotsiaalmeediasse. Vaatame tundide kaupa ekraane, sirvime veebisaite, jälgime oma sõprade, tuttavate ja staaride elu. Oleme virtuaalmaailmast haaratud ja ometi oleme juba aastaid teadnud, et kui miski meid niimoodi neelab, on meil enamasti tegemist sõltuvusega. Sel juhul on see aga keeruline, sest tehnoloogia on meile väga abiks ja vajalik. Just tänu sellele saame pidevalt suhelda inimestega, keda liiga sageli ei näe, leida koogi retsepti, vaadata reise maale, millest oleme alati unistanud. Veelgi enam, seda kasutatakse tööks. Kuidas siis kindlaks teha, kas seda on vaja, kas tegemist on sõltuvusega või lihtsalt, kas tänapäevane päev lihtsalt näeb nii välja.

DIGITAALNE HÜGIEEN

Esimesena

reageeris nendele kahtlustele põhimõtte "digitaalne hügieen", mis on tegevuste ja hoiakute kogum, mille eesmärk on tagada elektroonikaseadmete ja kaasaegsete tehnoloogiate ohutu kasutamine selliselt, et see ei ohustaks meie elu ja tervist.¹ See on digitaalsest heaolust laiem mõiste, kuna see tuleb välja tehnoloogia kasutamise sfäärist ja ütleb meile, kuidas elada, et digitehnoloogiate kasutamisega kaasnevaid ülekoormuse mõjusid kergemini taluda. See juhib tähelepanu füüsilise tervise aspektidele ning mõjule telefonide ja arvutite liigkasutamisest tingitud tervise halvenemisele. See eeldab ka aeg-ajalt "digitaalse detoxi" planeerimist, st telefonide/arvutite kasutamise täielikku katkestamist.

I peatükk – DIGITAALNE HEAOLU – kui uute tehnoloogiate teadlik kasutamine

Digitasakaalu teema uurib digihügieeni teemat ja lisab uusi lahendusi. See räägib meile, kuidas kasutada uusi tehnoloogiaid tasakaalustatult ja ohutult. Mugavustunde andmine, meie heaolu eest hoolitsemine. See ei eelda, et me loobume täielikult uutest tehnoloogiatest, see ei räägi meile nende kasutamise lõpetamisest, vaid viisidest, mis hõlbustavad meie nõuetekohast toimimist digilahenduste põhjal.

Selle nähtuse definitsioone on palju, tervelt 34 (!), pärast nende kõigi lugemist ja kokku kogumist saame umbes sellise: see on isikliku heaolu seisund, mida kogetakse digitehnoloogia tervisliku kasutamise kaudu.

Samuti on mitmeid teisi määratlusi, mis hõlmavad väga olulisi aspekte, näiteks: Google'i järgi: rahulolu seisund, mille inimesed saavutavad, kui digitehnoloogia toetab nende kavatsusi; Gui, Fasoli ja Carradore järgi: seisund, kus subjektiivne heaolu säilib keskkonnas, mida iseloomustab liigne digitaalne suhtlus. Digitaalse heaolu tingimustes on inimestel võimalik suunata digitaalse meedia kasutamist mugavus-, turva-, rahulolu- ja eneseteostustundele.

Nagu näha, pole siin midagi tehnoloogiast loobumisest ja pealegi pole infot selle piiramise kohta. Nendes on oluline inimese koht nende kasutamisel. Me peaksime seda tegema nii, et see pakuks meile eneseteostust ja mugavustunnet, mis ei tekita negatiivseid emotsioone. Mis muidugi ei välista vajadust hoolitseda meile saadava teabe hulga ja selle kontrollimise eest. Igal asjal on omad piirid, kohas, kus meil hakkab halb, oleme ülestimuleeritud ja meie tähelepanu on liiga hajutatud. Seetõttu on nii oluline teemat tunda, seda uurida ja analüüsida oma seisundit ning tehnoloogia mõju meie healole ja tervisele. Alles pärast nende probleemide hindamist saame aru saada, kus on uutel tehnoloogiatel meie healole negatiivne mõju.

Digitaalse tasakaalustamatuse oht

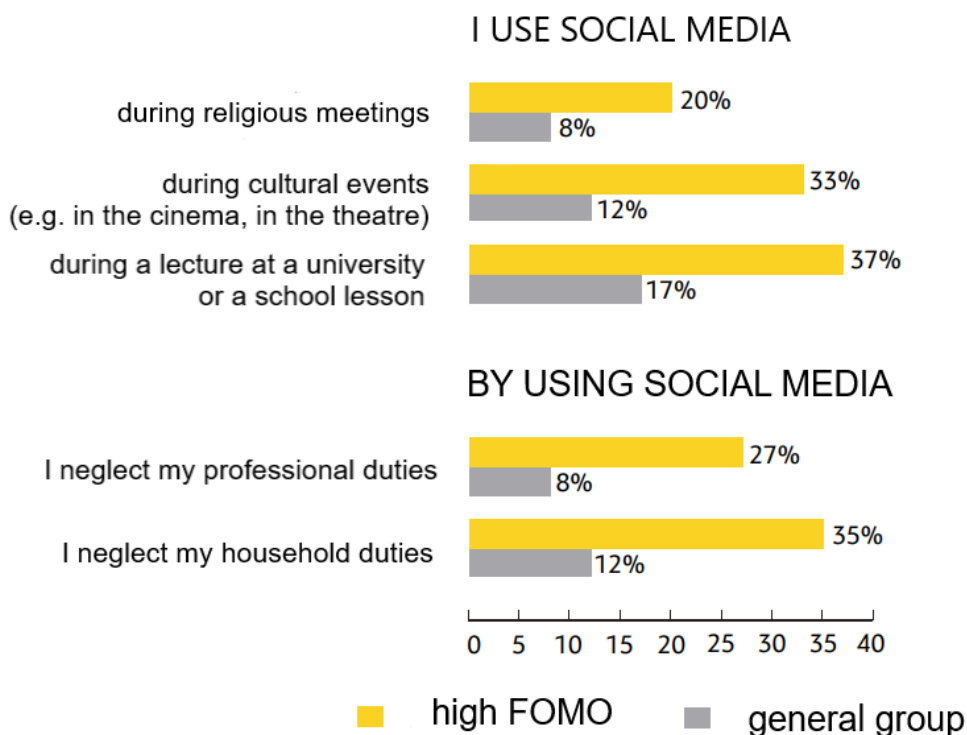
1. Aja raiskamine – telefoni kasutamine digibilansi reegleid järgimata võib tekitada

meile teadmata aja raiskamise tarbetutele liigutustele internetis. Kahjuks töötavad paljud veebisaidid ja portaalid nii, et hoida meie tähelepanu võimalikult kaua. Nad näitavad meile palju sisu, mis võib meile huvi pakkuda ja seega saame tundide kaupa ekraanil kerida ja vaadata materjale, mis on meie jaoks atraktiivsed, kuid ei tölgi kuidagi meie arengusse ega töösse.

1. Suurenenud pinge - põhjustatud sellest, et kulutasime liiga palju aega tehnoloogia väärkasutamisele/tarbetule kasutamisele ja seetõttu ei teinud seda, mis oli meile oluline. Sotsiaalmeedia või muude portaalide liigset kasutamist on väga raske peatada. Eriti kui meil on probleeme enesekontrolliga. Kaotatud aeg ja ülesande täitmata jätmine painavad meid ning suurendavad stressi ja pingeid.
2. Väsimus – kui meie aju peab toime tulema liiga paljude stiimulitega, võib see kergesti üle koormata, mis võib kaasa tuua üldise väsimuse ja tajukvaliteedi nõrgenemise. Kui me avaldame end liiga palju sõnumeid, võib see kaasa tuua kehva töötulemuse, ärrituvuse ja negatiivse mõju vaimsele tervisele. Meie aju on organ, mille eest peaksime eriti hoolt kandma ja tegema kõik selleks, et tal oleks aega puhata ja taastuda. Seetõttu on nii oluline kasutada telefoni seni, kuni me ja meie mõistus seda vajavad. See ei tähenda, et me ei saaks vaadata naljakate piltidega filmi, seriaali või meeme. See tähendab, et me peame seda tegema seni, kuni me seda vajame: töötama, lõõgastuma, kuid mitte enne, kui meie aju on ülestimuleeritud ja palub meilt puhkust.
3. FOMO (Fear of Missing Out) - sõna otseses mõttes hirm kõrvale jääda, arvukate uuringute ja sotsiaalmeediaga seotuse tõttu räägime sellest lähemalt järgmises alapeatükis.

Hirm tõrjutuse ees ehk FOMO probleem

Sotsiaalmeedia võimaldab meil peaaegu reaalajas jälgida uusimaid sündmusi meie sõprade, aga ka populaarsete artistide ja sportlaste elus. Soovitud sisuga kursis olemine võib aga põhjustada survet ja ärevust. Juhtub, et jälgime sotsiaalmeediat kohe pärast ärkamist, söögi ajal, sõpradega kohtumisel, kinos või enne magamaminekut



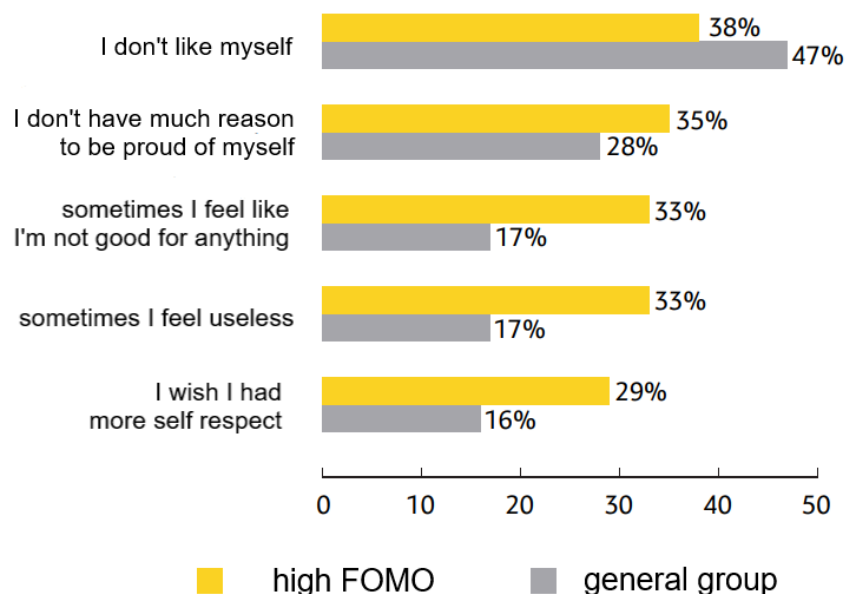
Joonis 1. Suhtlusvõrgustike liigne kasutamine Poola Interneti-kasutajate seas. Allikas: FOMO. Poolakad ja hirm ühenduse katkemise ees — uurimisaruanne, 2018

Selles kontekstis hakkas FOMO teema järjest sagedamini esile kerkima. Selle termini võttis algsest kasutusele turundusstrateeg dr Dan Herman 1996. aastal ja 2004. aastal populariseeris selle investor ja autor Patrick J. McGinnis. Toona aga ei viidanud keegi neist sotsiaalmeediale, pigem pidasid silmas hirmu mitte kasutada kõiki olemasolevaid võimalusi ja samal ajal kaotada oodatud rõõmu.¹ 2013. aastal tõestasid teadlased, et on olemas tugev suhe veebikasutuse ja FOMO sündroomi vahel.²

Koos eelmainitud uurimistööga hakati seda terminit mõistma hirmuna, et ühel hetkel

kogeb keegi hämmastavaid kogemusi, milles me ise ei osale. Veelgi enam, uued tehnoloogiad mitte ainult ei andnud võimalust, vaid tekitasid ka soovi olla pidevalt maailmaga ühenduses.

Nii kuulsuste kui ka sõprade eluga tutvumine aitab sageli kaasa enda enesehinnangu hävimisele, mis tuleneb pidevast enese võrdlemisest teistega.



Joonis 2. Poola internetikasutajate enesehinnang ja FOMO Allikas: FOMO. Poolakad ja hirm ühenduse katkemise ees — uurimisaruanne, 2018

FOMO võib põhjustada ka sõltuvust, mida kinnitavad uuringutulemused¹, mis viidi läbi 1060 juhuslikult valitud poolakat vanuses 15 aastat ja vanemad. Need näitasid, et 1/5 sündroomi all kannatavatest vastajatest põhjustas sotsiaalmeediale juurdepääsu puudumine iiveldust, higistamist, kõhuvalu või peapööritust.

Kuigi praegu on FOMO kõige nähtavam sotsiaalmeedia puhul, siis aastakümneid on see probleem olnud ka teistes sfäärides, nt. videomängudes. Sündroom avaldub neil hirmus võimalusest ilma jääda (nt osaleda piiratud aja jooksul üritusel või edutamises) või olla grupist ära lõigatud (nt veebivõistlustel puudumisel).

See näitab, et FOMO on loomulik ja tavaline nähtus, seda ei saa täielikult kõrvaldada. Meedium, mida see puudutab, muutub pidevalt. Küll aga saame kasutada viise, kuidas sündroomiga toime tulla.

FOMO-ga toimetulemise viisid

Kõige teadmine pole nõue

Peame mõistma, et pidev valvel olemine pole vajalik. Mitte kogu assimileeritud teave ei vääri meie tähelepanu.

Prioriteetide seadmine

Tasub kindlaks teha, millised asjad on meie jaoks kõige olulisemad ja neile keskenduda. See võib olla näiteks perekond, huvid, unistused või muud eesmärgid. Hea võimalus on kehtestada päevakava, mis võimaldab meil keskenduda oma vajadustele ja piirata emotsioonide mõjul otsuste tegemist.

Töötage enesehinnangu kallal

Paljudel juhtudel on FOMO põhjuseks enesekindluse puudumine. Enesekindluse suurendamise võti on enda tugevuste, edusammude ja õnnestumiste hindamine, selle asemel, et keskenduda sellele, mida teised teevad.

Inimestevahelised suhted

Teine FOMO-le viiv aspekt on üksindustunne. Seetõttu on oluline keskenduda suhete loomisele lähedastega, aga ka inimestega, kes meid inspireerivad.

Piirake oma aega sotsiaalmeediaga

Märkuanded uute fotode, lugude, videote või sõnumite kohta juhivad meie tähelepanu tõhusalt kõrvale. Uue sisu vaatamiseks ja muul ajal märkuannete vaigistamiseks on hea varuda kindel aeg.

FOMO koolitajad

Sündroomiga toimetulekul mängib võtmerolli ka koolitajate ja õpetajate lähenemine. On oluline, et nad jälgiksid oma rühma olukorda ja reageeriksid sellele asjakohaselt.

Hea lahendus on aktiveerivate õppevormide juurutamine¹. Loengu õpetamisstiili vältimine, töötubadele, meeskonnatööle ja aruteludele keskendumine võib stimuleerida loovust ja luua suhteid.

Samuti on oluline luua õige õpikeskkond, kus oleks sotsiaalmeediast puhata. Sellele aitab kaasa reeglite ühine juurutamine nt. kasvatajaga suhtlemise aja ja vormi osas. Rühm võtab tõenäoliselt hästi vastu igal ajal kättesaadav olemise, kuid see võib halvasti mõjutada kasvataja elutasakaalu.

KUIDAS SAAVUTADA DIGITAALNE TASAKAAL?

Nüüd, kui teame, mis on "digitaalne heaolu" ja milleni see võib viia, kui te seda teooriat enda ellu ei rakenda, tasub mõelda, kuidas seda tasakaalu oma igapäevaellu juurutada, mis hõlmab: eraelu, ärielu ja teiste inimestega töötamise küsimused. Viimast peaksid eriti rõhutama hariduse ja koolitusega professionaalselt tegelevad inimesed, sest nemad võivad aidata hoida oma õpilaste digibilanssi või tasusid.

Nüüd, mil teame, millised on põhireeglid digitaalse tasakaalu teooria järgi, peame täielikult muutma lähenemist tehnoloogia kasutamisele kõigis ühiskonna toimimise aspektides.

Püüdke oma ja teiste tööd korraldada nii, et see ei tõmbaks jäädavalt endasse. Paneme paika konkreetsed kontakti- ja suhtlusajad. Ärge oodake, et keegi otsiks teavet, valmistuge treeningute vahel tundideks. Ärgem saatkem kaasahaaravaid kirju siis, kui meile sobib, nt. hilisõhtul või õhtuti. Selline meiepoolne käitumine ei häiri mitte ainult meie digitaalset heaolu, vaid mõjutab ka neid, kellega koostööd teeme. Hoolitsegem meie kõigi mugavuse eest ja järgigem teatud reegleid. Kõik meie tervise ning enda ja teiste tõhususe nimel.

1. Samm sammu haaval

Tee endale selgeks, kuidas sa oma seadet kasutad – enne kui hakkad oma elus digibilansi põhimõtteid juurutama, mõtle läbi, kui palju sa seda vajad ja eelkõige millistes aspektides. Siin on oluline: kui palju aega kulutate üksikute rakenduste sirvimisele, kui sageli telefoni teavituste kontrollimiseks avate, kui palju teateid teie telefoni tuleb. Pärast selliste probleemide analüüsimist saate koostada tegevuskava, mis aitab teil järgmisi probleeme lahendada.

2. Sea endale piirid – analüüsi, mis sisu sa saad ja millist neist sa tegelikult vajad. Lülitage välja selliste rakenduste märguanded, millel pole erilist tähtsust. Leia sotsiaalmeediast kontod, mida ikka jälgid ja mis ei ole sinu jaoks enam huvitavad ega tekita sinus negatiivseid emotsioone. Lülitage välja kõik, mis võib teie tähelepanu kõrvale juhtida.

3. Tehke oma ekraanil mõned lihtsad muudatused – alustage ikoonide korrastamisest. Sorteerige ja rühmitage need. Need, mida kasutate harva, liigutage teisele lehele või peitke need suuremasse alamkausta. Hoidke ekraanil ainult seda, mis on oluline ja mida soovite näha. Piirdu vaid kõige vajalikuga!

4. Hallake oma postkasti – meilis, messengeris ja muus sotsiaalmeedias. Iga kord, kui avate oma postkasti ja näete tarbetuid sõnumeid või veel hullem, neid, mis alles ootavad vastust, mõjutavad teid negatiivsed emotsioonid. Sulgege kõik mittevajalikud vestlused. Sorteerige ülejäänud sõnumid, puhastage need. Kui on saatjaid, kellelt te kirju saada ei soovi – blokeerige nad või suunake rämpsposti.

5. Kasutage oma seadmes navigeerimiseks otsinguriba – proovige vajaliku teabe leidmiseks otsingumootorit mitte avada. Iga kord, kui avate selle, näete sisu, mis võib teile huvi pakkuda ja suunab teie mõtted mittevajalikele radadele. Loo oma telefoni töölaual otsingukast, kuhu saad otse sisestada sind huvitava teema. Tänu sellele väldid lõksu, millesse otsingumootor sind kinni püüda tahab.

6. Proovi ühe ülesande täitmist – kui töötad, loed, teed muid asju, ära kasuta telefoni. Ärge lubage endal teha palju asju korraga. Sellised tegevused väsitavad

meelt ja tekitavad asjatut segajat. Veelgi enam, need panevad teid 100% mitte midagi tegema. Kui heidate raamatut lugedes pilgu telefoni, kaotate aeg-ajalt niidi ja peate minema tagasi eelmisele lehele. Kui oled tööl asjatult hajevil, võid teha vea, millel võivad olla traagilised tagajärjed – see tekitab asjatut stressi.

7. Katkestage ühendus sagedamini – ärge kasutage telefoni, kui see pole vajalik. Kui kõik teie vajadused on selle sidemega täidetud, pange telefon käest ja tehke midagi muud. Luba endale hetk ilma tehnoloogiata. Saate seda ette planeerida: seadke oma telefonile funktsioon, mis vaigistab selle teatud kellaaegadel kõikidest märguannetest – see lahendus muudab kellaaja sisestamise ilma telefonita lihtsamaks.

8. Lõdvestuge parema une nimel – proovige uneajal nutitelefonit mitte kasutada. Telefoni kasutades tuleb meeles pidada, et sinine LED-tuli mõjutab negatiivselt meie und, lükates edasi uinumisprotsessi, kuna sellel on kaks korda kahjulikum mõju melatoniini sekretsioonile kui traditsiooniliste lambipirnide kollane tuli.

9. Lahku töölt millal tahad – tänapäeval on tööteema väga sageli igapäevaeluga läbi põimunud. Paljud äriprobleemid lahendame sotsiaalmeedia abil või kasutame mobiiltelefoni e-postkasti, mis teenindab meid era- ja äritegevusena. See põhjustab olukorra, kus oleme pidevalt tööl ega suuda sellest lahti rebida. Peate püüdma seda minimaalselt hoida ja töötada ainult tööajal. Kasutage selleks teist telefoni – ka võrguasjades või pärast töölt lahkumist lülita mõned rakendused ja märguanded välja. Te ei pea seda ise tegema, paljudel telefonidel on funktsioonid, mis hoolitsevad selle eest automaatselt.

10. Loo seadmevabad tsoonid ja tunnid – see on teema, mida tasub kogu perega arutada. Nõustuge, et teatud aegadel ja/või kohtades te nutitelefone ei kasuta. Püüdke mitte lasta millelgi teie tähelepanu kõrvale juhtida, kui veedate koos aega. See tuleb kasuks teie suhetele, aga ka digitaalsele tasakaalule.

11. Minimeerige oma seadme kasutamist, kui olete koos teistega – väga levinud (ja kurb) vaatepilt on see, kui sõpruskond tuleb kokku ja nad kõik vaatavad enamuse ajast endiselt oma telefone. Oletagem, et te ei kasuta oma telefoni seltskonnas. Te ei sirvi ega vasta märguannetele. Parim on need praegu välja lülitada. Võite paluda

sama teha ka teistel teie ümber olevatel inimestel. Veetke koos aega vesteldes ja tõestage endale, et te ei vaja selleks telefoni.

12. Pane telefon silmist ja meelest ära – kui tead, et telefon segab su tähelepanu ja sa ei saa midagi ette võtta, sest tunned endiselt uudishimu "mis lahti", siis pane see kaugemale, silma alt ära. Võib-olla muudab see teil selle unustamise lihtsamaks, kuigi selleks ajaks, kui seda pole vaja.

13. Viige end kurssi aeglase sisuga, mida käsitleme üksikasjalikumalt järgmises jaotises.

Aeglane sisu

Praegu domineerivad uudisteteenustes meeldejäädavad pealkirjad ja lühike sisu, mida on lihtne lugeda telefoni väikestelt ekraanidelt ja seejärel ekraani edasi kerida. Seega oleme adressaatidena üle ujutatud sõnumivooga, millest valdav enamus meid üldse ei huvita. Sellise sisuga suhtlemine on nagu kiire lõunasöök kiirtoidurestoranis. Saame kaasa TikToki või Instagrami tuntud lahendustest, mida üha enam kasutavad ka teised veebilehed (sh uudised).

Vastus sellele on Slow Content¹, Slow Foodi ideele viitav lähenemine, mis ei keskendu mitte kiirusele ja kvantiteedile, vaid materjalide kvaliteedile ja tegelikule väärtusele lugejatele. Meie kui publiku jaoks tähendab see seda, et kulutame rohkem aega faktilistele ja faktidega kontrollitud artiklitele arvukate vähem prioriteetsete või madalama kvaliteediga sõnumite arvelt.

Aeglase sisu kategooriasse (või ajakirja Delayed Gratification propageeritava niinimetatud aeglase ajakirjanduse² alla) liigitatud sõnumid võimaldavad teil oma teadmisi süvendada ja areneda. Tasub panustada teemadele, mis meid tõeliselt huvitavad. Valige konkreetsed loojad, keda toetada ja nendega suhteid luua, mis on tänu sotsiaalmeediale muutunud palju lihtsamaks. Piirame nende arvu siiski miinimumini, et mitte eksida teadete vahele ja hoolitseda Digitaalse Heaolu eest

DIGITAALSET INSPIRATSIOONI – ÖPI GIGANTIDE ÕLAL

Mis siis, kui oleme ise autorid? Loomes materjale, mis keskenduvad unikaalsusele, valitud teema uurimisele ja kontrollitud teabele. Tänu sellele saavutame usaldusväärset ja väärtust, see on suurepärane võimalus konkurentidest eristuda. Samuti on oluline läheneda teksti tehnilisele poolele, säilitada selle läbipaistvus, kasutada lühikesi lauseid, jagada see lõikudeks ja vältida vigu. Isegi parim artikkel võib ebaõnnestuda, kui seda õigesti ei muudeta.

Suurimad tehnoloogiaettevõtted vaatavad digitaalse heaolu ideed üha põhjalikumalt ja tutvustavad seda järjekindlalt oma strateegiates. Sellised ettevõtted nagu Google või Apple on meie heaolu olulisust mõistnud juba aastaid ning nende poolt kasutusele võetud meetodid võivad olla mitte ainult huvitavaks lahenduseks, vaid ka inspiratsiooniks.

Samsungi toodetud telefonides võime kohata funktsiooni "Digital Wellbeing"¹, mis võimaldab jälgida ekraani ees veedetud aega või kuvatavate teadete arvu. Tänu "Sleep Mode"-le vaigistame öösel sõnumid ja helid ning "Fookusrežiim" võimaldab keskenduda ühele ülesandele, lahutades meid näiteks sotsiaalmeedia sõnumitest. Samsung hoolib ka laste ja teismeliste tervislikest harjumustest lapsevanematele ja õpetajatele suunatud haridusprogrammi CyfrOFFy kONTakt2 kaudu.

Sarnaseid lahendusi on kasutusele võtnud ka Apple (Screen Time³) ja Google (Digital Balance⁴). Teine neist hiiglastest võib uhkustada ka Experiments with Google platform⁵-ga, mis sisaldab testfunktsioone, mida esitletakse nt. kasutajate poolt. Seni võisime näha rakendust Post Box, mis hõlbustab teadete kontrollimist või programmi Morph, mis näitab ekraanil ainult valitud tegevusega (nt sport või töö) seotud programme. Praegu katsetatakse Digital Detoxi (teisendab keritud materjalid kilomeetriteks) ja Anchori (pikk kerimine muudab ekraani järk-järgult virtuaalse veega üle) funktsioone.

Kuna Digital Wellbeing pole tehnoloogiaettevõtete suhtes ükskõikne, ei tohiks see olla ükskõikne ka meie suhtes. Saame kasutada oma seadmete ja tarkvara uusi funktsioone tõhusamaks Internetis navigeerimiseks ja suurema kontrolli omamiseks.

Teisisõnu saame tehnoloogiat kasutada nii oma eesmärkidel kui ka end sellest ära lõigata, kui seda enam ei vajata.

II peatükk – Digitaalse heaolu rakendamine koolitaja töös – juhtumiuuring

Kuidas kujundada koolitajates ja nende täiskasvanud koolitatavates tervislikke digiharjumusi?

Tervislike digiharjumuste kujundamine koolitajates ja nende täiskasvanud koolitatavates on digitaalse heaolu edendamiseks ülioluline. Positiivset käitumist modelleerides ja julgustades saavad koolitajad aidata inimestel arendada tervislikke suhteid tehnoloogiaga. Siin on mõned strateegiad tervislike digiharjumuste kujundamiseks:

1. Eneserefleksioon ja teadlikkus. Koolitajad peaksid alustama oma digiharjumuste üle mõtisklemisest ja hindama valdkondi, kus on vaja parandada. Eneseteadvust arendades saavad koolitajad välja selgitada oma tugevad ja nõrgad küljed tehnoloogia kasutamise osas. See eneserefleksioon võimaldab koolitajatel paremini suunata koolitatavaid tervislike digiharjumuste poole.

2. Määra selged piirid. Koolitajad peaksid seadma endale selged piirid tehnoloogia kasutamisele ja julgustama koolitatavaid sama tegema. See hõlmab konkreetsete kellaaegade ja kohtade määramist tehnoloogia kasutamiseks ning seadmevabade tsoonide või määratud tehnoloogiavabade perioodide loomist. Piiride seadmisega saavad koolitajad ja koolitatavad vähendada sõltuvust tehnoloogiast ja edendada tervislikumaid võrguväliseid tegevusi.

3. Harjutage tähelepanelikku tehnoloogia kasutamist: julgustage tehnoloogiat kasutades praktiseerima tähelepanelikkust. See hõlmab kohalolekut ja teadlikkust oma digitaalsest käitumisest, sealhulgas seadmetes veedetud ajast, kasutatavatest rakendustest ja tarbitavast sisust. Teadlik tehnoloogia kasutamine võimaldab inimestel teha tahtlikke valikuid ja vältida mõttetut kerimist või liigset ekraaniaega.

4. Seadke esikohale inimlik side: rõhutage päriselu sidemete ja suhete säilitamise tähtsust. Julgustage tasakaalustama digitaalset suhtlust näost näkku

suhtlemisega. See võib hõlmata regulaarsete isiklike kohtumiste planeerimist, sotsiaalset tegevust, mis ei hõlma tehnoloogiat, ja vestluste ajal täielikku kohalolekut.

5. Seadke realistlikud eesmärgid: koolitajad saavad juhendada koolitatavaid oma digiharjumuste jaoks realistlike eesmärkide seadmisel. See võib hõlmata ekraaniaja vähendamist, sotsiaalmeedia kasutamise piiramist või seadmevabade pauside rakendamist. Aidake praktikantidel jagada oma eesmärgid saavutatavateks sammudeks ning pakkuda tuge ja vastutust nende teekonnal tervislikumate digiharjumuste suunas.

6. Reklaamige digitaalset hügieeni: õpetage praktikantidele häid digihügieeni tavasid, nagu tarkvara ja rakenduste korrapärane värskendamine, tugevate ja ainulaadsete paroolide kasutamine ning andmepüügikatsete suhtes ettevaatlik olemine. Rõhutage erinevate veebiplatvormide privaatsusseadete korrapärase ülevaatamise ja haldamise tähtsust.

7. Julgustage digitaalset segadust: aidake praktikantidel oma digitaalset ruumi tõrjuda, korraldades ja kustutades mittevajalikke faile, rakendusi ja e-kirju. See tava mitte ainult ei edenda digitaalse korra tunnet, vaid vähendab ka digitaalseid segajaid ja suurendab üldist tootlikkust.

8. Edendage digitaalset tasakaalu: õpetage koolitatavaid sellest, kui oluline on saavutada tervislik tasakaal veebis ja väljaspool seda. Julgustage neid tegelema hobide, kehaliste harjutuste ja muude offline tegevustega, mis pakuvad rõõmu ja eneseteostust. Edendage ideed vooluvõrgust lahti ühendada ja tehnikast regulaarselt pause teha.

9. Pideva toe ja hariduse pakkumine: koolitajad peaksid jätkama pidevat tuge ja koolitust, et tugevdada tervislikke digiharjumusi. Pakkuge ressursse, töötubasid või regulaarseid registreerimisi, et tegeleda esilekerkivate digitaalsete trendide, uute väljakutsete ja kasvuvõimalustega. Looge toetav keskkond, kus koolitajad ja koolitatavad saavad jagada kogemusi ja vahetada näpunäiteid digitaalse heaolu säilitamiseks.

10. Eeskuju: koolitajatel on tervislike digiharjumuste kujundamisel ülitähtis roll. Näidates positiivset käitumist, inspireerivad koolitajad oma koolitatavaid sarnaseid tavasid omaks võtma. Esitage järjekindlalt teadlikku tehnoloogia kasutamist, lugupidavat võrgusuhtlust ja terveid piire. Koolitatavad võtavad selle käitumise tõenäolisemalt omaks, kui näevad neid oma koolitajate modellina.

Kokkuvõttes nõuab koolitajate ja nende täiskasvanud koolitatavate tervislike digiharjumuste kujundamine eneserefleksiooni, piiride seadmist, tähelepanelikkust, eesmärkide seadmist ja pidevat tuge. Neid strateegiaid rakendades saavad koolitajad aidata inimestel arendada tasakaalustatud ja teadlikku lähenemisviisi tehnoloogia kasutamisele, edendades lõpuks digitaalset heaolu.

Kuidas anda täiskasvanud praktikantidele edasi teadmisi digitaalsest heaolust ja kuidas neid praktikas rakendada

Digitaalset heaolu puudutavate teadmiste edasiandmisel täiskasvanud praktikantidele on oluline võtta kasutusele terviklik lähenemisviis, mis ühendab hariduse, praktilise rakenduse ja pideva toe. Siin on mõned sammud, kuidas tõhusalt edastada teadmisi digitaalse heaolu kohta ja neid praktikas rakendada:

1. Teadlikkuse suurendamine: alustage teadlikkuse tõstmisest digitaalse heaolu olulisusest. Selgitage liigse tehnoloogia kasutamisega seotud võimalikke riske ja väljakutseid, nagu digisõltuvus, vaimse tervise probleemid ja privaatsusprobleemid. Tooge näiteid elust ja statistikast, et rõhutada digitaalse tasakaalu vajadust.

2. Haridus ja koolitus: kavandage koolitusi või töötubasid, mis hõlmavad digitaalse heaolu erinevaid aspekte. Teemadeks võivad olla ekraaniaja haldamine, piiride seadmine, tähelepanelikkuse harjutamine digiajastul, isikuandmete kaitsmine ja tervislike veebiharjumuste kujundamine. Pakkuge interaktiivseid seansse koos praktiliste tegevustega, et kaasata praktikandid ja muuta õpikogemus mõjuvamaks.

3. Arutage riske ja strateegiaid. Kaasake praktikandid aruteludesse võimalike ohtude üle, millega nad võivad veebis kokku puutuda, nagu küberkiusamine, andmepüügi või vale- ja desinformatsioon. Õpetage neile praktilisi strateegiaid nende riskide maandamiseks, nagu võltsveebisaitide tuvastamine, kahtlaste meilide äratundmine ja sobimatust võrgukäitumisest teatamine. Julgustage praktikante oma kogemusi jagama ning kaaslastelt ja koolitajatelt nõu küsima.

4. Pakkuge ressursse: jagage usaldusväärseid ressursse ja viiteid digitaalse heaolu kohta. Andke praktikantidele juurdepääs informatiivsetele veebisaitidele, artiklitele, videotele ja taskuhäälingsaadetele, mis käsitlevad selliseid teemasid nagu digitaalne kirjaoskus, veebiohutus, privaatsuse kaitse ja vaimne tervis. Need ressursid on viideteks edasiseks õppimiseks ja toetavad koolitatavate pidevaid jõupingutusi digitaalse heaolu säilitamiseks.

5. Praktilised harjutused: lõimige praktilisi harjutusi, et tugevdada koolitusel õpitud mõisteid. Näiteks viige läbi rühmategevusi, kus koolitatavad koostavad isikupärastatud digitaalseid heaoluplaane, määrates eesmärgid ja strateegiad oma veebitegevuste haldamiseks ja segavate tegurite minimeerimiseks. Julgustage praktikante oma digiharjumuste üle järele mõtlema ja leidma valdkonnad, mida tuleks parandada.

6. Rakendage vastutusmehhanisme: looge vastutusmehhanismid, et toetada praktikante nende digitaalse heaolu teekonnal. See võib hõlmata regulaarseid

registreerimisi, kaaslaste tugirühmi või digitaalse heaolu saadikuid organisatsioonis. Julgustage praktikante oma edusamme jälgima, jagama õnnestumisi ja väljakutseid ning otsima vajadusel juhiseid. Kaaluge digitaalsete tööriistade või rakenduste kasutamist, mis edendavad tehnoloogia tervislikku kasutamist ning annavad ülevaate ekraaniajast ja rakenduste kasutamisest.

7. Pidev toetus ja tugevdamine. Digitaalne heaolu on pidev protsess, seega pakkuge praktikantidele pidevat tuge. Pakkuge järelseansse või töötubasid, et käsitleda esilekerkivaid suundumusi, uusi riske ja arenevaid parimaid tavasid. Julgustage praktikante jagama oma kogemusi ja teadmisi üksteisega, et edendada digitaalse heaolu eestkõnelejate kogukonda.

8. Eeskujuna: koolitajana on ülioluline eeskujuna näidata ja näidata tervislikku digitaalset käitumist. Modelleerige häid tavasid, nagu piiride seadmine, seadmevaba aja harjutamine ja võrgutegevuste tähelepanelikkus. Koolitatavad võtavad selle käitumise tõenäolisemalt omaks, kui nad näevad neid tegutsemas.

9. Hindamine ja tagasiside: hindage regulaarselt koolitusprogrammi tulemuslikkust ja kogu koolitatavatelt tagasisidet. Kasutage teadmussiirde protsessi mõju hindamiseks küsitlusi, intervjuusid või fookusgruppe. Reguleerige programmi saadud tagasiside põhjal, lisades soovitusi ja kõrvaldades mõistmises või rakenduses esinevad lüngad.

Järgides neid samme, saate tõhusalt edastada teadmisi digitaalse heaolu kohta täiskasvanud praktikantidele ja aidata neil rakendada oma digitaalses elus tervislikke tavasid. Pidage meeles, et pidev tugi ja tugevdamine on digitaalse heaolu säilitamisel pikaajalise edu tagamisel võtmetähtsusega.

Digitaalse heaolu põhimõtete rakendamiseks valmistumisel keskenduge mobiilsete seadmete kasutamise aja piiratust arvestades sellele, kuidas innustada "mentiitavaid" oma harjumusi ja käitumist muutma, et nad hakkaksid oma ellu viima. mobiilseadmed kõrvale ja digitaalsed tegevused asenduvad sagedamini erinevate tegevustega.

Tulenevalt sellest, et interneti loomisest saadik on meid kutsunud infoühiskonnaks (definitsiooni järgi on infoühiskond selline, mille tähtsaimaks tunnuseks on info tootmine, kogumine ja ringlemine ning seega mõistetakse see ilmselgeks post-tööstusühiskond¹), peame meeles pidama, et me ei peaks ja isegi ei saa püüda digitaalsete lahenduste kasutamist täielikult piirata. Need on midagi väga kasulikku ja vajalikku, toovad meie äri- ja eraellu palju positiivseid teemasid. Võti on aga selles, et mitte end sellesse täielikult kaotada ja leida see, mis hõlbustab meil neist eemaldumist. Valutu, frustratsioonivaba ja rahustav.

Meiesugused inimesed, kelle ülesandeks on teisi harida, muutuvad sageli mingiks autoriteediks. Meil on võimalus neid omandatud teadmisi digitaalse heaolu vallas kasutada teiste elukvaliteedi parandamiseks.

Head tavad ja lahendused

Koolituste ja koosolekute käigus hakkasime juurutama uusi lahendusi ning julgustama osalejaid neid oma igapäevaelus õppimise kontekstis praktiseerima ja palju muud:

1. Paberkandjal märkmete tegemine koolitusel - esiteks on see meetod, mis teeb omandatud sisu meeldejätmise lihtsamaks - üleskirjutamine ergutab rohkem meeli, kergendab teemale keskendumist, aga ka (mis kõige tähtsam) kui me seda teeme Ärge tehke digiseadmes märkmeid, ei saa see olla järjekordne negatiivset sinist valgust kiirgava ekraani ees veedetud aeg.

2. Suurem keskendumine üksteise tundmaõppimisele - uute suhete loomisele - koolituse ajal avaldame koolitajatena mõju sellele, millele me koolitusaega kulutame; saame planeerida rohkem tegevusi üksteise tundmaõppimiseks ja uute suhete loomiseks. Osalejatele on see suurepärase õppimine, kuidas teise inimesega rääkida ja end teistele avada. Tavaliselt on seda palju lihtsam teha kontrollitud tingimustes, pealesurutud teemaga.

3. Mobiilsete seadmete kasutamise piiramine tundide ajal - ainult treeneri poolt näidatud olukordadega - koolituse või koostöö alguses saame kehtestada konkreetsed reeglid. Telefoni kasutamise täielik keeld koolituse ajal, välja arvatud juhul, kui see on juhendaja selgesõnalisel soovil (nt on vaja mõne töö tegemiseks või rakenduse õppimiseks vms). Samuti võib proovida juurutada põhimõtet piirata telefonide kasutamist vaheaegadel, nt. kehtestades põhimõtte, et vabal ajal peaks igaüks kohtuma ja rääkima kahe uue inimesega. Selle eesmärgi saavutamiseks on iga osaleja sunnitud piirama mobiilsete seadmete kasutamist.

4. Osa koolituse ajast pühendades ettevalmistuseks järgmiseks kohtumiseks – kontrollitud uurimustöö – kui ühe koolituspäeva jooksul selgub, et osalejad peavad tegema "kodutöö", võime proovida koolitust läbida mitukümmend minutit varem ja lase kõigil sel ajal aktiivselt infot otsida . Tänu sellele ei pea nad vabal ajal mobiilseadmega lisaiega veetma.

5. Koolitajaga väljaspool tunde konkreetsete suhtlustundide määramine - saad selgelt määrata, et sinuga on võimalik kontakteeruda vaid valitud aegadel, nt. Olen kättesaadav iga päev 18-19, vastasel juhul palun mitte ühendust võtta, kuna see häirib minu digitaalset heaolu. Pealegi, kui keegi pöördumisest hoolimata võtab teiega ühendust muul ajal, on oluline mitte kohe vastata, vaid oodata kokkulepitud kellaegadeni.

6. Info ja materjalide saatmise piiramine väljaspool koolitusaega - isegi kui midagi unustame, siis mõne aja pärast meenub midagi, ärme räägi osalejatega väljaspool kokkulepitud aegu. Iga sõnum, mille saadame erineval ajal, kutsub neid tarbetult nende digitaalseadmetesse ja hõivab nende pea, võib-olla rohkem kui ühe pilgu telefonile, et meie sõnumit lugeda.

7. Osalejate julgustamine väljaspool koolituskuupäeva koos aega veetma – kui osalejad loovad uusi suhteid, kohtuvad uute inimestega, on neil lihtsam oma tähelepanu digimaailmalt kõrvale juhtida. Oluline on minna sellest maailmast kaugemale ja hoida sidet teise inimesega väljaspool sinist ekraani.

8. Uute koolitusmeetodite kasutamine, nagu rollimäng (koos RPG seansside elementidega), lühilavastuste esitamine (näitlemise töötoa elementidega),

kunstitehnikate kasutamine (erinevate meetodite kasutamine: scrapbooking, kollaaž jne), lauamängude kasutamine – seda kõike selleks, et näidata osalejatele midagi uut, mis võib ärgitada neid tulevikus avastama uusi kirgi ja huvisid peale digi.

9. Võimalusel korraldada osa koolitusest õues, pidades silmas maandusideed, s.o kontakti otsimine loodusega, maaga, looduse rüpes ajaveetmine;1

Tulemused

Peale nende põhimõtete tutvustamist koolitusel märkasime erinevaid reaktsioone, mitte kõik polnud positiivsed. Täiskasvanutele on raske öelda, kuidas elada, ja panna neid järgima reegleid, mis neile päriselt ei sobi. Peame meeles pidama, et paljud inimesed on praegu mobiiltelefonide kasutamisest sõltuvuses ja neile piirangute kehtestamine võib nende heaolule negatiivselt mõjuda, mille põhjuseks on näiteks võõrutussündroom. Seetõttu peame sellele temale lähenema väga hoolikalt. Kõige parem on, kui loome alguses ühised reeglid (seda mainisime eelmises peatükis), mida kõik osalejad ja juhid on kohustatud järgima. Võib-olla ei taba mõni teie idee entusiastlikult ja te ei saa seda ühes grupis kasutada, kuid mõned näpunäited on täiesti teie poolel, nii et ärge heitke meelt ja proovige kasutada seda, mis võimalik.

Vaatamata rühmade hämmastusele mingi lahenduse osas

Paar sõna lõpetuseks

Seda tüüpi tegevused toimivad tegelikult alateadliku sõnumina, me ei ütle otsesõnu, et koolitus viiakse läbi meetodil, mis piirab digiseadmete kasutamist, sest see võib julgustada osalejaid mässama. Selle asemel tutvustagem neid põhimõtteid oma koolitusse ja proovigem neid meetodeid osalejatesse sisendada, lootes, et see kajastub positiivselt nende hilisemas elus.

Pidagem meeles ka iseennast! Ühiskondlikult kaasatud inimestena, keda seostatakse sageli teiste haridusega tegelevate valitsusväliste organisatsioonidega, unustame me oma digitaalse heaolu. Rakendagem selle põhimõtteid oma töös ja elus, tänu sellele oleme oma tegemistes veenvamad ja meil on lihtsam teisi neid

reegleid järgima sundida. See võib olla määrava tähtsusega ka meie erialases töös, kuna heaolu puudumine on sageli seotud enneaegse läbipõlemise ja vaimse tervise probleemidega.

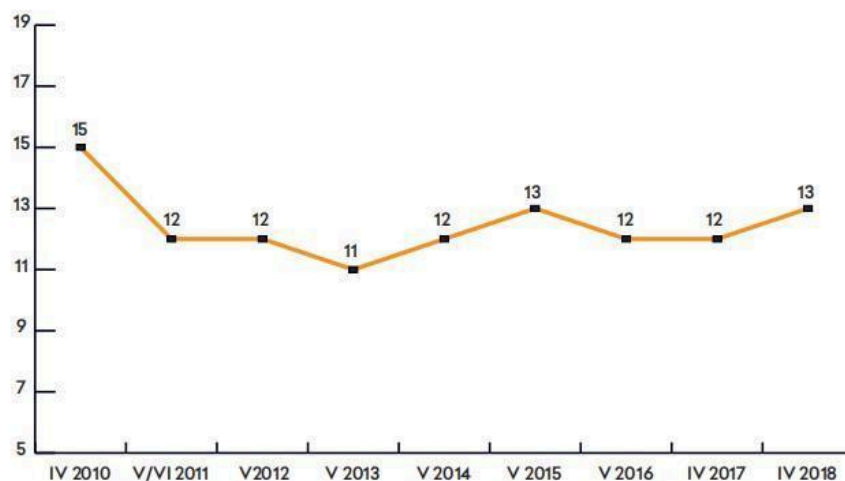
Tehnoloogiline areng on hea ja seda tasub kasutada, kuid mõõdukalt ja õiget tasakaalu hoides.

III peatükk – Kui palju aega tööl ja õppimisel mobiilseadme ees veeta?

Eelmises peatükis käsitlesime digiseadmete liigkasutamise ja digitaalsest heaolust mitte kinnipidamisega kaasnevaid ohte. Nüüd pöördume hooletusse jätmise negatiivsete tulemuste näidete poole.

Kui digitaalse meedia ja mobiilseadmete kasutamise ajal ei säilitata õiget omair-vivre'i, võib see põhjustada sõltuvusi ning otsest ohtu meie vaimsele ja füüsilisele tervisele või isegi elule.

Piisab, kui öelda, et enne koroonaviiruse pandeemia puhkemist veetis täiskasvanud USA kodanik ekraani ees keskmiselt umbes 11 tundi, pandeemia ajal tõusis see arv aga 19 tunnini¹. Meie keha ega vaim ei ole valmis selliseks hulgaks informatsiooniks, mille me selle aja jooksul omastame.



Joonis 1. Keskmine Internetis veedetud tundide arv nädalas. Allikas: Fonolandia. Kuidas kasutada digitaalset meediat vastutustundlikult ja ohutult¹

Seetõttu on vaja mõista, et digitaalse heaolu põhimõtete mittejärgimine võib mõjutada meie elu kõiki elemente. Isegi toidukordade söömine digiekraanil

¹ based on CBOS research results. Feliksiak M. (2018). Using the Internet. CBOS Public Opinion Research Center Foundation. Warsaw. Available at www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF

imendumise ajal võib anda negatiivseid tagajärgi – põhjustada lämbumist või haavandeid (toidu ebapiisav närimine põhjustab selle makku jäämise ja mädanemise). Kõik loeb.

Kontsentratsiooni puudumine

Nutitelefoni või muude mobiilseadmete kasutamine vahetult enne uinumist võib põhjustada halva kvaliteediga ja liiga vähese une, väsimuse ning aju arenguks ebasoodsad tingimused. See väljendub keskendumisprobleemidena, ilma milleta muutub teabe omandamine (sisseelamine ja meeldejätmine) ning töö- või kodukohustuste usaldusväärne täitmine üha raskemaks väljakutseks. Selline käitumine kujutab endast bioloogilise kella häirimise või unetuse ohtu.

Samuti on sageli põhjuseks liiklusõnnetused, mis tulenevad keskendumisvõime puudumisest, sageli kombineerituna nutitelefoni kasutamisega sõidukit juhtides või tänaval kõndides (siinkohal tasub meenutada, et seaduse järgi telefoni kasutamine mõlemas sellistel juhtudel karistatakse Poolas rahatrahviga).

Tähelepanu vähenemine koos laia vaatevälja puudumisega (nägemine on keskendunud ekraanile) soosib liiklusmärkide, fooride ja hoiatushelisignaalide jälgimist. See rikub kõigi liikluskasutajate piiratud usalduse aluspõhimõtet, mille tagajärjed on sageli surmavad.

Probleemid füüsilise vormi ja tervisega

Digiseadmete, näiteks nutitelefonide, tahvelarvutite või sülearvutite liigne kasutamine käib tavaliselt käsikäes seisundi halvenemisega. Ekraanide ees veedetud aeg on aeg, mille eelmiste põlvkondade inimesed oleksid pühendanud kehalisele tegevusele – kõndimisele, aiatööle, spordile jne. Samal ajal on tänapäeval laialt levinud istuv eluviis otseselt seotud rasvumise ja teiste inimeste haigestumise riskiga. keha.

Selle all kannatavad ka meie silmad, mis aja jooksul võivad muutuda lühinägelikkuse ehk kuiva silma sündroomi põhjuseks, mis on põhjustatud ekraani vaatamise pilgutamise sageduse vähenemisest. See võib põhjustada ärritust, põletust, sügelust ja silmade väsimust. Need on vihjed, mida keha saadab meile, nõudes pausi elektroonikaseadmetest.

Keha spetsiifiline asend ekraani vahtimisel põhjustab peavalu, õla- ja seljavalu, halvimal juhul regulaarne pikaajaline painutamine taandarengut või kehaasendi defekte. Viimane võib kaasa tuua teksti neck1 ehk lülisamba kõverdumise ümber kaela, mis mõjutab sageli kontorites töötavaid või mobiilseadmeid kasutavaid inimesi.

Probleemid otsesuhetes

Harjusime mõttega, et tänu tehnoloogiale on meil palju lihtsam lähedastega ühendust pidada, sõltumata meievahelisest vahemaast. See on tõsi, kuid ainult digitaalse suhtlusvõimaluse liigne kasutamine võib kahjustada meie vestlusvõimet otsesest suhetes. Huvitaval kombel on selline saatus vähem levinud ekstravertidele, kellele selline suhtlusvorm mõjub positiivselt, süvendades samas introvertides eneseisolatsiooni². Teisisõnu, kas digiseadmed parandavad kontakte päriselus või tekitavad pigem üksindustunnet, on väga individuaalne ja mitmetähenduslik küsimus. Selle teemaga on seotud ka probleem, mida tuntakse kui phubbing³, st keskkonna või ettevõtte ignoreerimist, keskendudes mobiilseadme, näiteks nutitelefon, kasutamisele teiste inimestega suheldes. Sõna "phubbing" tuleneb sõnade "telefon" ja "snubbing" kombinatsioonist, mis kirjeldab suurepäraselt iseloomulikku käitumist, kui kellegi tähelepanu naaseb pidevalt ekraanile, selle asemel et keskenduda näiteks vestluskaaslasele. Pubistamine võib põhjustada isolatsiooni ja inimestevaheliste suhete halvenemist.

Info üleküllus

Info ülekoormuse sündroom¹ on nähtus, mis seisneb inimesele saadava sisu ja teabe hulga tohutuse suurenemises, mida aju ei suuda tõhusalt töödelda ega kasutada. Õppejõud hakkasid seda terminit kasutama juba 1962. aastal (nt Bertram Grossi raamat *The Managing of Organisations*), seejärel populariseeris selle 1970. aastal futuroloog Alvin Toffler² oma enimmüüdud raamatus *Future Shock*.

Info üleküllus toob kaasa palju negatiivseid mõjusid, nagu otsuste täpsuse halvenemine, otsuste langetamise efektiivsuse vähenemine, kalduvus põhiinformatsiooni vahele jätta, tähelepanupuudulikkus, stressitaseme tõus,

vererõhu tõus, nägemise halvenemine, seedehäired, frustratsioon ja segadus elus, langenud otsustusvõime, suurenenud agressiivsus ning keskendumis- ja unehäired.



Joonis 2.1 minut võrgus aastal 2022²

Sõltuvus

Digimeedia kasutamine võib tekitada sõltuvust, mis avaldub muu hulgas enesekontrolli raskustes, võõrutusnähtudes ja huvikaotuses.

M. Griffithsi järgi on käitumusliku sõltuvuse kriteeriumid järgmised:

- hõivatus – olukord, kus antud käitumine domineerib teistes tegevustes;
- meeleolu muutus – antud käitumise mõju;
- tolerantsus – nõudluse suurenemine antud käitumise järele;
- võõrutusnähtud – vaimsed või füüsilised sümptomid, mis tekivad olukorras, kus ei ole võimalik antud tegevust sooritada;
- konflikt – negatiivsete emotsioonide kogemine antud käitumisega tegelemise tulemusena;
- retsidiivid – naasmine kontrollimatute tegevuste juurde vaatamata nende hävitavale mõjule tervisele ja sotsiaalsetele suhetele.

Märkimist väärib ka FOMO kontekstis tehtud alkoholi liigtarvitamise uuring, milles kasutati CAGE küsimustikku, mis koosnes neljast küsimusest, mis puudutasid vastajate seost alkoholiga. Võrreldes 2021. aasta andmetega on suurenenud nende inimeste arv, kes tunnistavad, et tunnevad kahetsust ja häbi joomise pärast ning vajadust vähendada alkoholitarbimist.

Teadlased märkisid, et tõus oli suurem naiste ja eakate seas, mis võib olla seotud COVID-19 pandeemia ja selle mõjudega, nagu sulgemised ja muutused igapäevaelus. Teisalt näitas uuring alkoholitarbimise vähenemist noorte seas, kellel pole partnerit ega lapsi. Teadlased soovivad uurida, kuidas pingetega toimetuleku strateegiad mõjutasid katsealuste emotsionaalseid kogemusi, nagu häbi või süütunne. Samuti suurenes nende isikute arv, keda ärritasid kommentaarid nende joomise kohta, kusjuures erinevused olid seotud soo ja FOMO tasemega.

Iga aastaga kasvab teadlikkus elektroonikaseadmete mõjust sõltuvuse tekkele. Olgu lisatud, et WHO (Maailma Terviseorganisatsioon) on lisanud mängusõltuvuse ICD (Rahvusvaheline haiguste klassifikatsioon)¹ 11. väljaandesse ning Ameerika psüühiliste haiguste ja häirete klassifikatsioon DSM-5 tunnistas selle edasist uurimist vajavaks häireks². Inimkonna jaoks on see veel väga värske probleem, millega me alles õpime toime tulema.

Kui palju aega kulub mobiilseadmete kasutamisega õppimisele ja tööle

Digitaalne heaolu on teema, mida ajaküsimust puudutamata ei eksisteeri. Olenemata mobiilseadmete kasutamise meetoditest ja viisidest, peame arvestama, kui palju ja mis kellaaegadel me neile aega kulutame. Tasub meeles pidada, et siin läheb arvesse kogu sel viisil veedetud aeg, olenemata sellest, kas tegemist on meie töö või tegevusega väljaspool seda. Kui tahame hoolitseda oma füüsilise tervise eest: hea

une, nägemise, naha, õige kehahoiaku, vaimse tervise, meeleseisundi ja inimestevaheliste suhete eest, peame mõtlema piirangute kehtestamisele ja püüdma võimalikult vähe aega mobiili ees veeta. Seadmeid.

Nende seltskonnas veedetud tunnid tasub asendada sportimise, lugemise, õues viibimise, teiste inimestega kohtumisega. Peaksime tegema kõik selleks, et jõuda virtuaalmaailmast kaugemale ja lubada endale sellest täielikult puhata. See ei

tähenda, et peaksime mobiilseid seadmeid ja tehnoloogilisi saavutusi selles vallas demoniseerima, kuid peame olema teadlikud, et need ei ole meie jaoks täiesti ohutud ning meie keha alles õpib selles digimaailmas elama.

Soovitused

Uuringud näitavad, et keskmine täiskasvanu veedab ekraani ees rohkem kui 8 tundi päevas ja mõned meist isegi rohkem. Laste ja noorukite puhul on see vahemik 3–7 tundi päevas, samas kui eelkooliealiste laste puhul võib see aeg olla kuni 2 tundi päevas.

Ameerika Pediaatriaakadeemia (AAP) soovib alla 18 kuu vanustel inimestel ekraane üldse mitte kasutada ning 2–5-aastased lapsed peaksid piirama ekraaniaega maksimaalselt ühe tunnini päevas. 6–18-aastastel lastel ja noorukitel on soovitatav, et see ei ületaks kahte tundi päevas. Sarnane on olukord ka täiskasvanutel, kellel on aga neid proportsioone palju keerulisem hoida, sageli ametiülesannete tõttu.

Inimestele, kes töötavad arvuti ees, on olemas tehnikad, mis aitavad vähendada negatiivseid mõjusid, näiteks sirutamine ja ekraanilt eemale vaatamine ning silmade kaitseprogrammide kasutamine.

Ajaaknad

Ajaakende kasutuselevõtt aitab teil kontrollida ekraanide ees veedetud aega. 2018. aasta FOMO³ uuringud näitasid, et suhtlusportaalides veedetud aja piiramine 10 minutiga päevas (platvormi kohta) vähendas kontrollrühmaga võrreldes kolme nädala jooksul märkimisväärselt üksindustunnet ja depressiooni.

Määrates konkreetsed kellaajad, millal saate elektroonilisi seadmeid kasutada, saate oma kalduvusi kontrollida ja luua päevaks uue ajakava. Nii leiame koha alternatiivsetele vaba aja veetmise vormidele.

³ Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson and Jordyn Young – No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression, 2018

Muidugi on palju tähelepanu väärivaid tegevusi, näiteks raamatute lugemine, lauamängude mängimine, maalimine või muude huvide arendamine. Mõlemal juhul saame võimaluse saada teadmisi, arendada oma keelt ja loovust.

Samuti on vaja leida aega füüsiliseks tegevuseks nagu rattasõit, ujumine, sörkjooks, kepikõnd jne. Fitnessiga seotud probleemide korral ärge heituge, isegi lihtsate koduste harjutuste sooritamine või pikkade jalutuskäikude tegemine võib meie kehale positiivselt mõjuda tervist. Siiski tasub mees pidada teatud regulaarsuse säilitamist, tänu millele harjume oma keha tasapisi järjest suurema pingutusega.

Selgete töö- ja õppetundide määramine aitab teil ekraaniaega paremini kontrollida. Samuti on hea paika panna, millal me tööd alustame ja lõpetame, võttes arvesse päevaseid pause. See aitab kaasa ka paremale organiseerimisele ja väldib pikemat ekraaniaega.

Muidugi on palju tähelepanu väärivaid tegevusi, näiteks raamatute lugemine, lauamängude mängimine, maalimine või muude huvide arendamine. Mõlemal juhul saame võimaluse saada teadmisi, arendada oma keelt ja loovust.

Samuti on vaja leida aega füüsiliseks tegevuseks nagu rattasõit, ujumine, sörkjooks, kepikõnd jne. Fitnessiga seotud probleemide korral ärge heituge, isegi lihtsate koduste harjutuste sooritamine või pikkade jalutuskäikude tegemine võib meie kehale positiivselt mõjuda tervist. Siiski tasub mees pidada teatud regulaarsuse säilitamist, tänu millele harjume oma keha tasapisi järjest suurema pingutusega.

Selgete töö- ja õppetundide määramine aitab teil ekraaniaega paremini kontrollida. Samuti on hea paika panna, millal me tööd alustame ja lõpetame, võttes arvesse päevaseid pause. See aitab kaasa ka paremale organiseerimisele ja väldib pikemat ekraaniaega.

IV peatükk – Teave rakenduste modereerimisaja kohta igal veebilehel, programmis

Tänapäeval digiajastul pommitatakse meid pidevalt segavate teguritega, mis võivad mõjutada meie produktiivsust ja keskendumisvõimet. Internet on täis tegevusi, mis võivad takistada meie tööd ja isiklikku elu. Õnneks on saadaval mitu rakendust, mis aitavad meil oma aega paremini hallata, vähendades igal veebilehel või programmis veedetud aega. Need tööriistad võivad olla suureks abiks tootlikkuse parandamisel, ajahaldusel ja digitaalsete segajate vähendamisel.

Saadaval on mitu rakendust, mis aitavad teil igal veebilehel või programmis veedetud aega modereerida. siin on mõned näidised:

RescueTime: ajahaldusrakendus, mis jälgib erinevatel veebisaitidel ja rakendustes kulutatud aega ning annab üksikasjalikke aruandeid teie tootlikkuse kohta. Samuti on võimalik seada eesmärgid ja hoiatusi, mis aitavad teil oma aega tõhusamalt hallata.

StayFocusd: Google Chrome'i laiendus, mis aitab teil keskenduda, piirates teatud veebisaitidel veedetud aega. Saate määrata iga saidi jaoks päevase ajapiirangu ja laiendus blokeerib juurdepääsu saidile, kui piirang on täis.

Cold Turkey: tootlikkuse tööriist, mis võimaldab teil teatud aja jooksul blokeerida segavad veebisaidid ja rakendused. Saate määrata kohandatud ajakavasid ja luua saitide ja rakenduste loendi, mida soovite blokeerida.

Focus@Will: produktiivsuse rakendus, mis mängib muusikat, et aidata teil töötamise ajal keskenduda. Muusika põhineb teaduslikel uuringutel ning on mõeldud keskendumise ja produktiivsuse tõstmiseks.

Vabadus: tööriist, mis võimaldab blokeerida tähelepanu hajutavaid veebisaite ja rakendusi arvutis, tahvelarvutis või nutitelefonis. Saate luua kohandatud ajakavasid, mis aitavad teil oma aega tõhusamalt hallata.

Need on vaid mõned näited paljudest saadaolevatest rakendustest, mis aitavad modereerida igal veebisaidil või programmis veedetud aega. Oluline on leida õige tööriist, mis sobib teile ja teie konkreetsetele vajadustele.

RescueTime

RescueTime on ajahaldusrakendus, mis jälgib arvutis, mobiilseadmes või tahvelarvutis veedetud aega. See töötab taustal ja salvestab aja, mille veedate erinevatel veebisaitidel, rakendustes ja ülesannetes ilma käsitsi sisestamata.

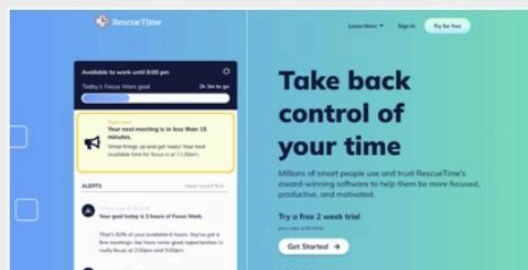
Kui RescueTime on installitud, hakkab see jälgima teie arvutitegevust ja esitama üksikasjalikke aruandeid teie aja veetmise kohta. Aruanded on kohandatavad ja neid saab jaotada päeva, nädala, kuu või aasta kaupa, andes teile igakülgse ülevaate sellest, kuidas oma aega kasutate.

Selle rakenduse loodud aruanded on väga üksikasjalikud ja aitavad teil tuvastada teie käitumismustreid, näiteks kui palju aega kulutate sotsiaalmeedias, meilis või konkreetsetes rakendustes. See teave võib olla kasulik aega raiskavate tegevuste või valdkondade tuvastamisel, kus saate oma tootlikkust parandada.

Lisaks jälgimisele võimaldab RescueTime seada ka eesmärgi ja hoiatusi, mis aitavad keskenduda. Näiteks saate seada eesmärgiks veeta teatud aja teatud ülesande või veebisaidi täitmisel ning RescueTime annab teile märku, kui olete oma eesmärgi saavutanud või ajapiirangu ületanud.

See rakendus pakub ka funktsiooni nimega FocusTime, mis võimaldab teatud aja jooksul blokeerida segavad veebisaidid ja rakendused. See võib olla kasulik, kui peate keskendumise konkreetsele ülesandele ja soovite vältida segajaid.

Üldiselt on see rakendus võimas tööriist kõigile, kes soovivad paremini mõista, kuidas nad oma arvutis või mobiilseadmes aega veedavad. Seda on lihtne kasutada, väga kohandatav ja see sisaldab palju andmeid, mis aitavad teil oma aega paremini kasutada.



Joonis 5. RescueTime

Eelised

1. Aja jälgimine: annab üksikasjaliku kirjelduse selle kohta, kuidas veedate aega oma arvutis või mobiilseadmes, võimaldades teil tuvastada valdkonnad, kus saate oma tootlikkust parandada.
2. Eesmärkide seadmine: seab tootlikkuse eesmärgid ja jälgib edusamme nende eesmärkide saavutamisel. See võib olla võimas motivatsioon ülesandele keskenduda ja oma aega maksimaalselt ära kasutada.
3. Veebisaidi blokeerimine: võimaldab blokeerida juurdepääsu veebisaitidele ja rakendustele tööpäeva jooksul, aidates teil keskenduda ja vältida tegevusi, mis raiskavad aega.
4. Insights ja aruanded: pakub üksikasjalikke aruandeid ja perspektiive selle kohta, kuidas te oma aega veedate, tuvastades mustreid ja tehes muudatusi tootlikkuse ja tööharjumuste parandamiseks.
5. Mitme platvormi funktsionaalsus: saadaval laua- ja mobiilseadmetes.
Rakendus RescueTime võib olla võimas tööriist tootlikkuse suurendamiseks, aja juhtimiseks ja digitaalsete segajate vähendamiseks.

StayFocusd

StayFocusd on tasuta Google Chrome'i laiendus, mida kasutatakse teatud veebisaitidel viibimise aja piiramiseks. See loodi selleks, et aidata kasutajatel arvutiga töötades keskenduda.

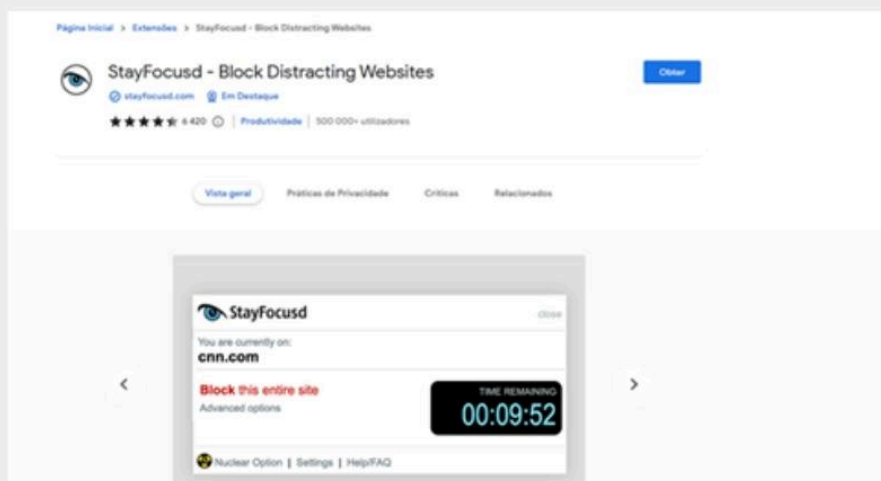
Pärast StayFocusdi laienduse installimist saate määrata igapäevase ajapiirangu igale veebisaidile, mis teie tähelepanu segab. Näiteks saate piirata oma aega sotsiaalmeedia saitidel, nagu Facebook või Twitter, vaid 30 minutini päevas.

Kui avate saidi, millele olete määranud ajalimiidi, hakkab StayFocusd jälgima sellel saidil veedetud aega. Kui olete oma määratud ajalimiiti täis saanud, blokeerib StayFocusd juurdepääsu saidile ülejäänud päevaks.

StayFocusd sisaldab ka "tuumavalikut", mis võimaldab teil blokeerida juurdepääsu kõigile saitidele, välja arvatud need, mille olete selgesõnaliselt lubanud. See võib olla kasulik, kui peate keskenduma konkreetsele ülesandele ilma segajateta.

StayFocusd sisaldab lisaks ajapiirangu funktsionaalsusele ka erinevaid tööriistu. Näiteks saate määrata ajakava

"Tööpäev", mis blokeerib juurdepääsu saitidele teatud kellaaegadel.



Joonis 6. StayFocusd

Eelised

Rakendus StayFocusd pakub kasutajatele, kes soovivad oma tootlikkust tõsta, mitmeid eeliseid. Mõned selle eelised on järgmised:

1. **Veebisaidi blokeerimine:** võimaldab blokeerida juurdepääsu veebisaitidele tööpäeva jooksul, aidates keskenduda ja vältida olukordi, kus aega raisatakse.
2. **Ajapiirangud:** kehtestab ajapiirangud, kui kaua võib teatud veebisaitidel või veebilehtedel veeta, aja tõhusamalt haldades ja töö tähtsuse järjekorda seadmisel.
3. **Kohandatavad sätted:** isikupärastab sätteid vastavalt individuaalsetele vajadustele, näiteks konkreetsete ajapiirangute seadmine või juurdepääsu blokeerimine teatud veebisaitidele või veebilehtedele.
4. **Paroolikaitse:** kaitstud parooliga, mis takistab laienduse keelamist või eemaldamist tööpäeva jooksul.
5. **Mitme platvormi funktsionaalsus:** saadaval mobiilseadmetes ja arvutites, mis võimaldab hallata juurdepääsu veebisaidile ja ajapiiranguid kõigis seadmetes.

Rakendus StayFocusd võib olla kasulik vahend keskendumisvõime parandamiseks ja eesmärkide tõhusaks saavutamiseks.

Cold Turkey

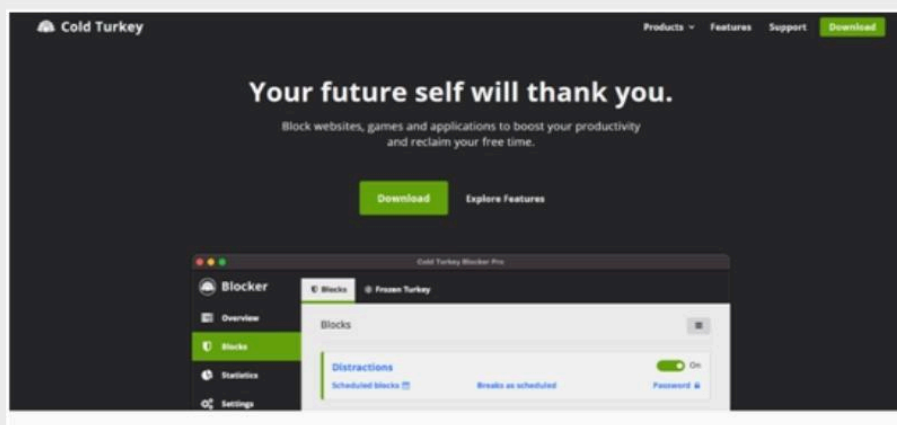
Cold Turkey on produktiivsuse tööriist, mis blokeerib ka segavad veebisaidid ja rakendused teatud aja jooksul. See töötati välja selleks, et aidata teil töötamise ajal keskenduda ja produktiivsust hoida.

Pärast Cold Turkey installimist loote kohandatud blokeerimisloendi veebisaitidest ja rakendustest, millele te ei soovi oma tööpäeva jooksul juurde pääseda. Saate valida teatud veebisaitide, tervete veebisaitide kategooriate (nt sotsiaalmeedia või meelelahutus) või konkreetsete rakenduste blokeerimise.

Saate määrata taimeri, mis blokeerib juurdepääsu teatud saitidele/programmidele teie valitud aja jooksul, mis ulatub mõnest minutist mitme tunnini. Blokeerimisperioodi jooksul ei pääse te veebisaitidele ega rakendustele juurde, olenemata sellest, mitu korda proovite.

Cold Turkey pakub ka funktsiooni "Frozen Turkey", mis blokeerib täielikult juurdepääsu Internetile määratud ajaks. See võib olla kasulik, kui peate keskenduma konkreetsele ülesandele.

Lisaks blokeerimisfunktsioonidele sisaldab Cold Turkey ka erinevaid tööriistu, mis aitavad teil keskenduda ja produktiivsust hoida. Näiteks saate luua kohandatud ajakava, mis blokeerib automaatselt veebisaidid või rakendused teatud kellaaegadel, või seadistada motiveeriva sõnumi, mis kuvatakse, kui proovite juurdepääsu blokeeritud veebisaidile



Joonis. 6. Screenshot - Cold Turkey

Eelised

Mõned rakenduse Cold Turkey kasutamise eelised on järgmised:

1. **Veebisaidi blokeerimine:** blokeerib juurdepääsu veebisaitidele tööpäeva jooksul, aidates keskenduda ja vältida ajaraiskamist.
2. **Ajastatud plokid:** planeerib veebisaidi blokeeringud ette.
3. **Kohandatavad sätted:** kohandab seadeid vastavalt teie vajadustele, näiteks konkreetsete ajapiirangute seadmine või juurdepääsu blokeerimine teatud veebisaitidele või rakendustele.
4. **Paroolikaitse:** saab kaitsta parooliga.
5. **Motivatsioonisõnumid:** pakub motiveerivaid sõnumeid ja meeldetuletusi, mis aitavad tööpäeva jooksul keskenduda.
6. **Pausi meeldetuletused:** sisaldab vaheaja meeldetuletusi, mis aitavad vältida läbipõlemist ja edendada tervislikumat töö- ja eraelu tasakaalu.

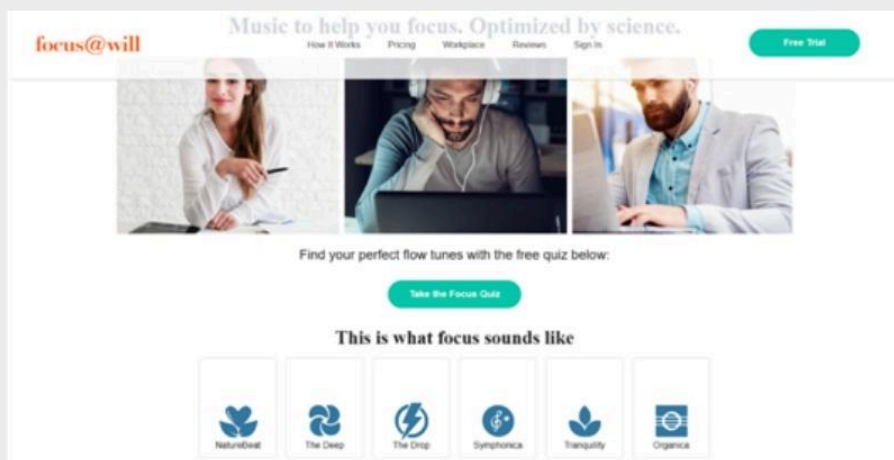
Focus@Will

Focus@Will on muusika voogedastusteenus, mis on loodud töötamise ajal keskendumise, tootlikkuse ja loovuse suurendamiseks. See kasutab spetsiaalselt välja töötatud muusikat, mis aitab teil seotuna püsida, ja põhineb teaduslikel uuringutel muusika mõju kohta ajule.

Kui registreerute Focus@Willi kasutajaks, saate valida erinevate muusikakanalite hulgast, millest igaüks on mõeldud teatud tüüpi ülesande või tegevuse jaoks. Näiteks on olemas kanalid kirjutamiseks, lugemiseks, kodeerimiseks ja muuks. Samuti saate kogemust kohandada, valides muusika intensiivsuse taseme ja erinevate žanrite hulgast.

Focus@Willi kasutatud muusikapalad on loodud kasutades tehnikat, mida nimetatakse "neurolingvistiliseks programmeerimiseks", mis hõlmab spetsiifiliste heli- ja rütmimustrite kasutamist aju erinevate osade stimuleerimiseks.

Lisaks muusikapaladele sisaldab Focus@Will ka muid funktsioone, nagu "Tootlikkuse jälgija", mis näitab, kui palju aega olete igale ülesandele kulutanud, ja "Meeleolu ja energia jälgija", mis võimaldab teil hinnata oma tuju ja energiataset kogu päeva jooksul.



Joonis 7. Focus@Will

Eelised

Rakendus Focus@Will pakub mitmeid eeliseid kasutajatele, kes soovivad töötamise ajal keskenduda ja keskenduda. Mõned eelised on järgmised:

1. **Isikupärastatud muusika:** pakub isikupärastatud muusika esitusloendit, mis põhineb individuaalsetel vajadustel ja eelistustel.
2. **Teaduslikult kujundatud muusika:** Focus@Willi esitusloendite muusika on teaduslikult välja töötatud keskendumise ja keskendumise parandamiseks, hõlmates neuroteaduse ja psühholoogia põhimõtteid.
3. **Erinevad muusikažanrid:** saate valida erinevate muusikažanrite hulgast, sealhulgas klassikaline, pop, elektrooniline ja palju muud, mis võimaldab teil leida teile sobiva muusika.
4. **Kohandatavad sätted:** kohandage seadeid vastavalt oma vajadustele, nt muusika tempo või helitugevuse reguleerimine või tööseansside taimeri seadistamine.
5. **Mitme platvormi funktsionaalsus:** saadaval lauaarvutites, mis võimaldab teil pääseda juurde oma muusika esitusloendile.
6. **Teaduslikult tõestatud tulemused:** Uuringud on näidanud, et Focus@Willi kasutamine võib parandada keskendumist ja keskendumist kuni 400%, muutes selle väärtuslikuks vahendiks tootlikkuse ja jõudluse suurendamiseks.

Freedom

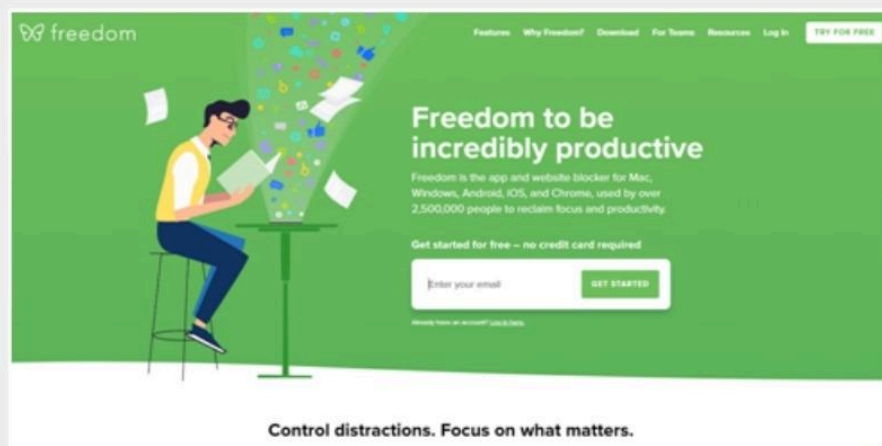
Freedom on tootlikkuse tööriist, mis blokeerib juurdepääsu teatud veebisaitidele, rakendustele ja võrguteenustele. See loodi tootlikkuse ja keskendumise suurendamiseks, eemaldades digitaalsed segajad.

Selle tööriista abil saate luua isikupärastatud blokeerimisloendeid veebisaitidest, rakendustest või võrguteenustest, mis häirivad teie tähelepanu. Samuti saate vajadusel blokeerida juurdepääsu kogu Internetile.

Freedom võimaldab teil plokke eelnevalt ajastada, mis tähendab, et saate määrata selle teatud aja jooksul teatud saite blokeerima. See võib olla eriti kasulik, et aidata teil keskenduda ülesannetele, mida peate lõpetama.

Freedomi üks peamisi omadusi on see, et see on mitmeplatvormiline, mis tähendab, et see töötab kõigis teie seadmetes, sealhulgas kontoriarvutis, sülearvutis, tahvelarvutis ja nutitelefonis. See tähendab, et saate luua kohandatud blokeerimisloendeid kõigis oma seadmetes ja olla produktiivne, olenemata sellest, kus te olete.

Freedomil on ka funktsioon "Lukustatud režiim", mis muudab rakenduse teatud aja jooksul väljalülitamise võimatuks, aidates teil keskenduda isegi siis, kui kiusatus oma meili või sotsiaalmeediat kontrollida on suur.



Joonis 8. Freedom

Eelised

Sellel rakendusel on mitmeid eeliseid, näiteks:

1. **Veebisaitide ja rakenduste blokeerimine:** keskendumise suurendamiseks blokeerib juurdepääsu segavatele veebisaitidele ja rakendustele.
2. **Ajastatud plokid:** võimaldab veebisaidi ja rakenduste plokkide eelplaneerimist, tõhusalt planeerides oma tööpäeva.
3. **Kohandatavad sätted:** saab kohandada vastavalt teie konkreetsetele vajadustele, näiteks konkreetsete ajapiirangute seadmine või juurdepääsu blokeerimine teatud veebisaitidele või rakendustele.
4. **Mitmeplatvormiline funktsionaalsus:** Freedom on saadaval laua- ja mobiilseadmetes.
5. **Seadme sünkronimine:** Freedom sünkronib teie seaded kõigis seadmetes samaaegselt, tagades veebisaidi ja blokeerimisseadete ühtsuse platvormidel.
6. **Suurem fookus ja tootlikkus:** vähendades digitaalseid segajaid ja suurendades fookust, aitab Freedom kaasa tootlikkuse ja eesmärkide saavutamise olulisele tõusule.

Tähtsus

Aja modereerimise rakendused on olulised mitmel põhjusel.

- **Parem tootlikkus:** need rakendused on suunatud sellele, et ajaraiskamist ei tehtaks, mis ei ole teie tööga seotud, blokeerides või piirates segavatele saitidele või rakendustele.
- **Parem ajahaldus:** aja modereerimise rakendused võivad aidata teie aega paremini hallata, seades konkreetsed piirangud, kui palju aega igal veebisaidil või rakenduses veedate, seades prioriteediks töötegevused.
- **Vähendatud segajad:** digitaalsed segajad olla peamiseks tootlikkuse vähenemise allikad ning võivad segada teie keskendumis- ja keskendumisvõimet.
- **Parem töö- ja eraelu tasakaal:** liiga palju digiseadmetele aega kulutamine võib hästi läbipõlemist ning teie töö- ja eraelu tasakaalu. Need rakendused edendavad tervislikumat tasakaalu töö- ja eraelu vahel.

Kokkuvõtteks võib öelda, et need on eelnevalt mainitud rakendused võivad olla uskumatult kasulikud tootlikkuse parandamisel, digitaalsete segajate vähendamisel ja parema ajahalduse edendamisel. Need tööriistad (RescueT, StayFusd, Cold Turkey, Focus@W ja Freedom). Neid rakendusi kasutavad kasutajad kindlaks teha teha parendustööd, seada eesmärgid ja muuta oma tööharjumusi, et olla produktiivsemad ja oma eesmärgid tõhusalt. on need tööriistad väärtuslikud ressursid neile, kes üldiselt tänapäeva digimaailmas keskendus ja tootlikkust suurendada.

Viited:

- "RescueTime: Automatic time-tracking software." RescueTime, Inc., 2021, <https://www.rescuetime.com/>.
- "StayFocusd - Chrome Web Store." Google LLC, 2021, <https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocusd/laankejkbhbdhmipfmgcngdela hlfoji>.
- "Cold Turkey - The Toughest Website Blocker." Cold Turkey Software, 2021, <https://getcoldturkey.com/>.
- "Cold Turkey - The Toughest Website Blocker." Cold Turkey Software, 2021, <https://getcoldturkey.com/>.
- "Focus@Will: Music to help you concentrate." Will Henshall, 2021, <https://www.focusatwill.com/>.
- "Freedom - Block Websites, Apps, and the Internet." Freedom, Inc., 2021, <https://freedom.to/>.

V peatükk – millised rakendused ja programmid aitavad meil saavutada digitaalset heaolu?

Praegu mängib tehnoloogia enamiku inimeste elus väga olulist rolli. Siiski on oluline tagada, et tehnoloogia täiustaks meie elu tõhusalt ega muutuks segavaks. Meie digitaalset heaolu võivad mõjutada meie tehtud valikud, sisu, mida näeme, teistega suhtlemine ja tehnoloogiaga veedetud aeg.

Digitaalse heaolu mõiste on seotud tehnoloogiliste ressursside õige kasutamisega. Enamikul inimestel tekib sõltuvus tehnoloogiast, mis kahjustab selliseid eluvaldkondi nagu:

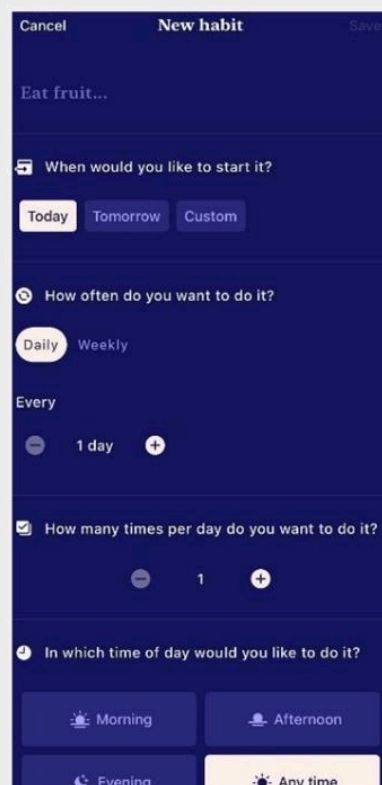
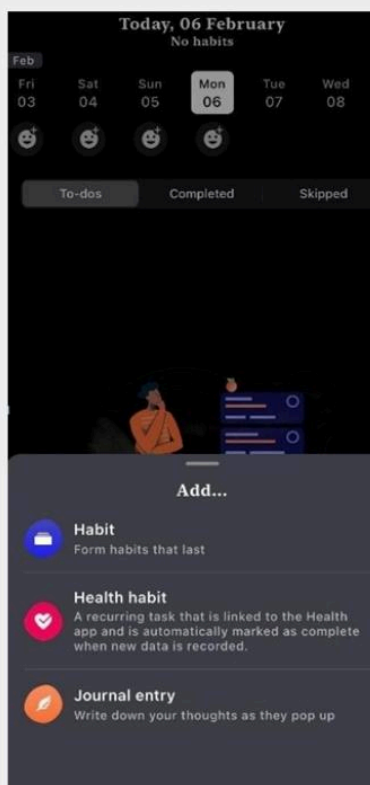
- Õpingud;
- Töö;
- Toit;
- Füüsilised tegevused;
- Inimestevahelised suhted;
- Magama.

Seetõttu on oluline keskenduda nende vahendite teadlikule kasutamisele, ammutades head ilma elukvaliteeti kahjustamata. Allpool on mõned rakendused, mis võivad olla kasulikud digitaalse heaolu jaoks.

Tangerine

Tangerine on rakendus, mis võimaldab teil igapäevaelus uusi harjumusi luua ja säilitada. Rakenduse seadetes saate uue harjumuse kujundamiseks valida sageduse, perioodilisuse ja igapäevaste meeldetuletuste vahel.

Lisaks ruumi pakkumisele oma igapäevase meeoleu salvestamiseks, viies läbi oma päeva igapäevase hindamise. Rakenduse tasuta versioonis on saadaval graafikud, mis näitavad arengut aja jooksul.

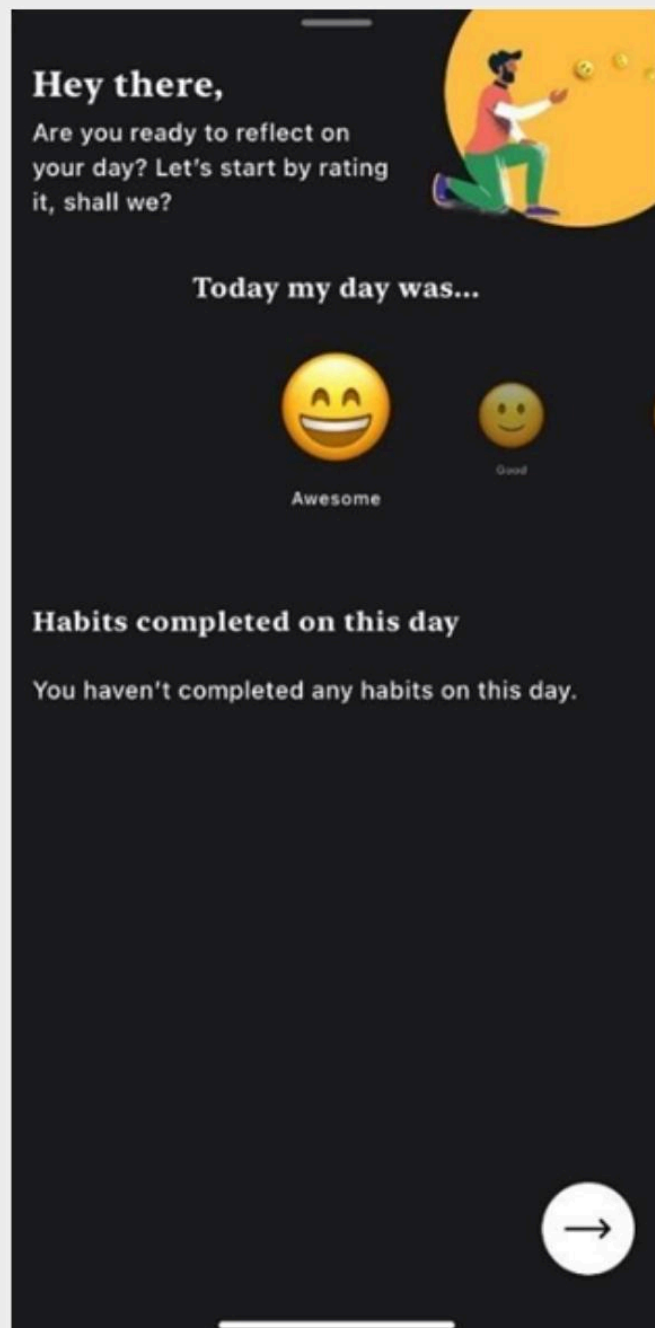


Joonis 9. Tangerine

Applications

Rakendusel on järgmised funktsioonid:

- Saate valida ühe kolmest kuvatavast valikust;
- Valime harjumuse loomise võimaluse.
- Pärast valikul „harjumus” klõpsamist annate tegevusele nime. Saate valida alguskuupäeva, sageduse ja perioodilisuse;
- Saate valida ka kellaaja, millal te tegevust teete, ja võimaluse luua meeldetuletus, et te ei unustaks;
- Lõpuks klõpsate "salvesta tegevus";
- Iga loodud tegevus kuvatakse rakenduse põhiekraanil, jagades tegevused tehtud, edasi lükatud või ülesannete vahel.
- Valige üks emotikonidest, mis kirjeldavad teie päeva möödumist. Jätkamiseks puudutage noolt;
- Järgmiseks valige, millised teie eluvaldkonnad aitavad teie hinnangut anda. Ehk mis tegi sinu päeva suurepäraseks, heaks, halvaks jne.



Joonis 11. Tangerine

Unlock Clock

Unlock Clock on Androidi rakendus, mis installib avakuvale taustapildi, mis kuvab suure loenduri, mis näitab, mitu korda kasutaja päeva jooksul telefoni avab. Iga kord, kui avate telefoni lukust, suurendab animatsioon taustapildil numbrit, see tähendab, et number ekraanil suureneb. Eesmärk on tõsta teadlikkust telefoni liigsest kasutamisest, sageli ilma vajaduseta.

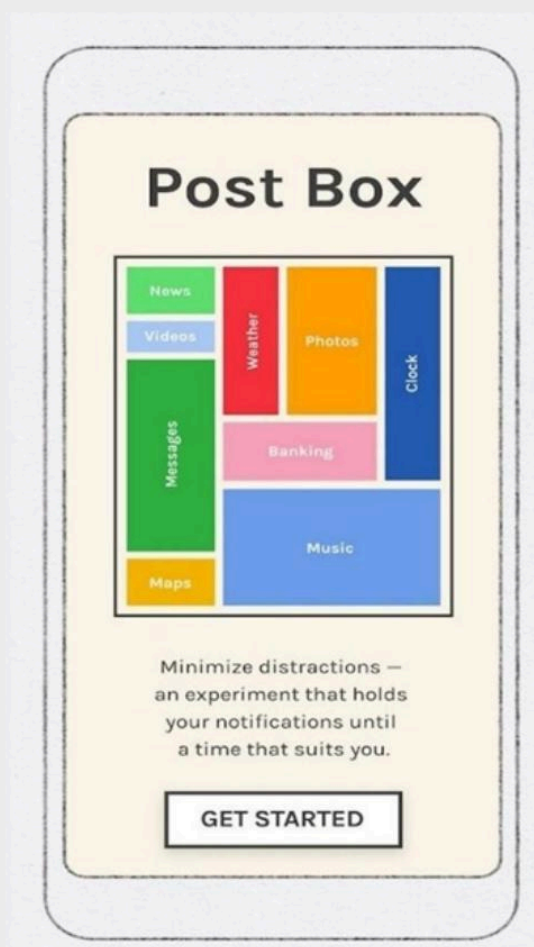


Joonis 11. Unlock Clock

Post Box

Post Box on Androidi rakendus, mis peidab kõik telefoni saabunud märguanded ja kuvab need kasutajale ainult etteantud ajal, aidates nii päeva jooksul segavaid tegureid minimeerida. Saate valida hoiatuste saatmise sageduse üks, kaks, kolm või neli korda päevas. Pärast valiku tegemist peab kasutaja kindlaks määrama teavituste saamise kindlad kellaajad.

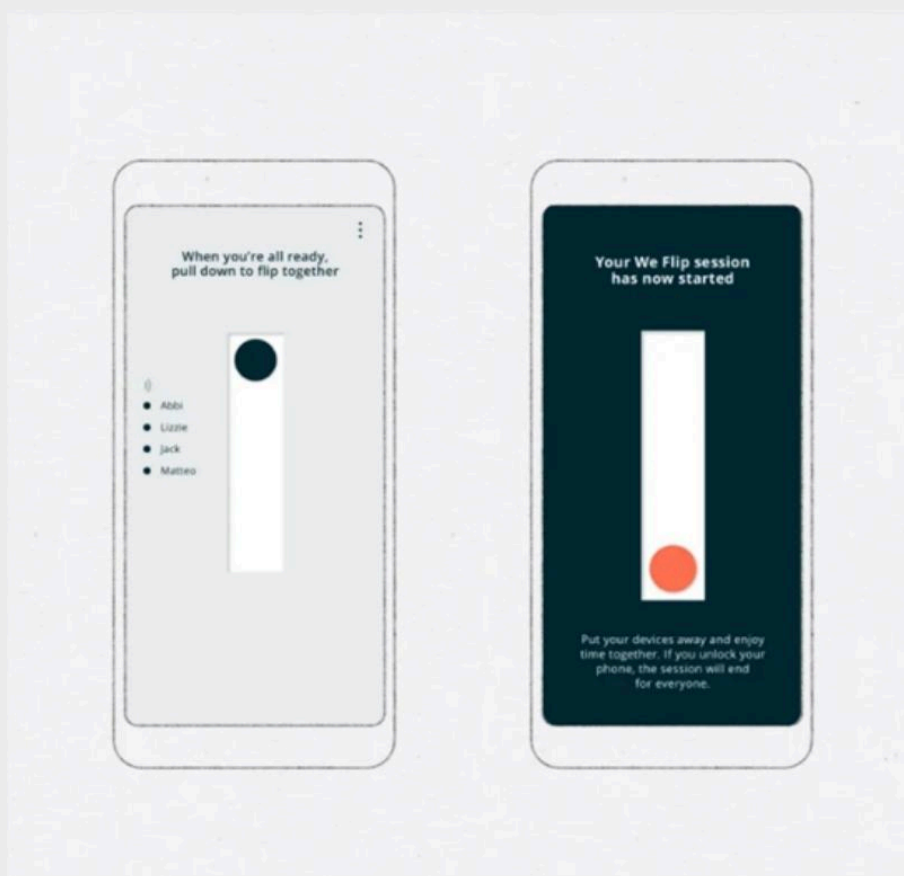
Teatiste vastuvõtmisel kuvatakse need organiseeritult, et kasutaja saaks neid hõlpsalt vaadata



Joonis 12. Post Box

We Flip

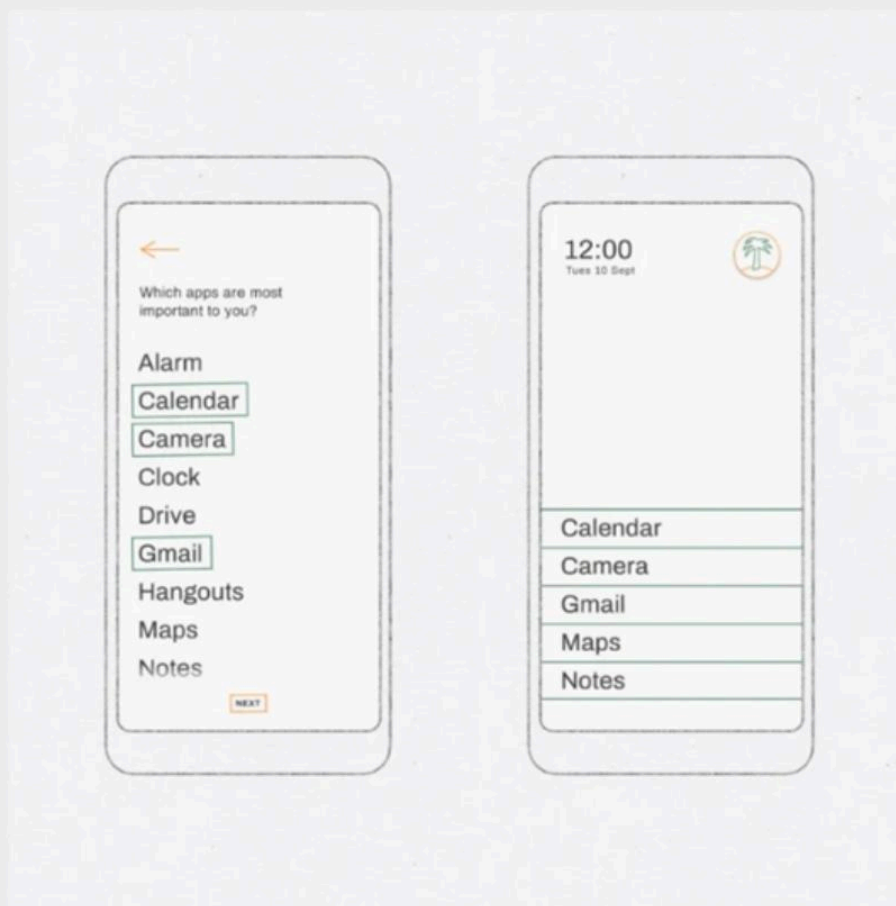
We Flip on rakendus, mida tuleks kasutada koos sõpruskonnaga, et nad saaksid nautida koos lõbusat ja kvaliteetset aega ilma tehnoloogia sekkumiseta. Igaüks peab installima programmi oma telefoni ja looma sama WiFi kaudu ühenduse virtuaalse ruumiga. Seanss algab rakenduse lüliti aktiveerimisega ja kui keegi avab oma telefoni lukust lahti, siis seanss lõppeb ja ekraanile kuvatakse ajaaruanne.



Joonis 12. We Flip

Desert Island

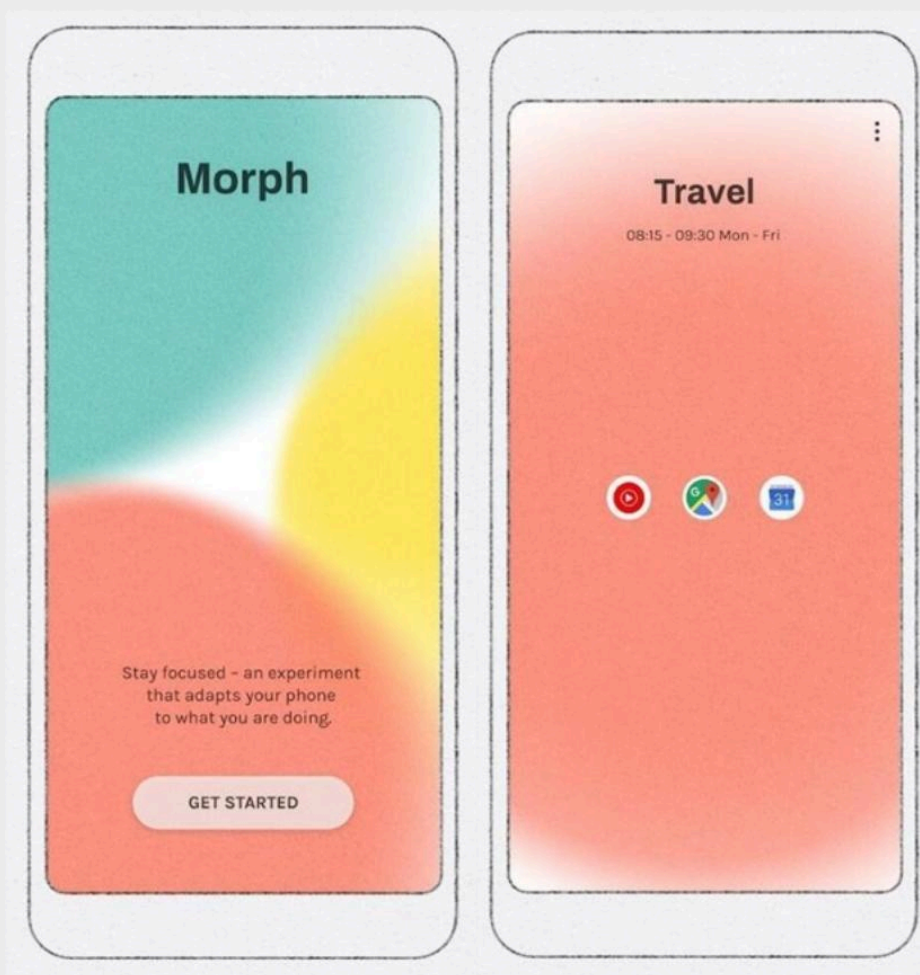
Desert Island on rakendus, mis toob väljakutse. Kasutaja peab valima seitse rakendust, mida ta peab hädavajalikuks, ja veetma 24 tundi ainult neid kasutades. Kõik muud rakendused lukustatakse ja neid ei saa kasutada. Pärast rakenduste valimist ja Desert Islandi aktiveerimist kuvatakse pärast lukust vabastamist ekraanil ainult programmide loend. Lõpuks näitab aruanne, mitu korda iga tarkvara kasutati. Samuti on teada, kas kasutaja sai kasutada ainult 7 valitud äppi või andis järele ja avas mõne muu äpi, mis plaanis ei olnud.



Joonis 13. Desert Island

Morph

Morph on ka käivitusprogramm, mis võimaldab teil olla käepärast rakendused, mis on teile kasulikud kontekstis, milles te end leidte. Näiteks kui töötate, on teie ekraanil ainult tööga seotud rakendused ja kui lähete jooksma, näete selle tegevuse jaoks olulisi rakendusi. Rakenduse eesmärk on aidata kasutajal oma ülesannetele keskenduda, välistades sel hetkel mittevajalike teenuste kasutamise.

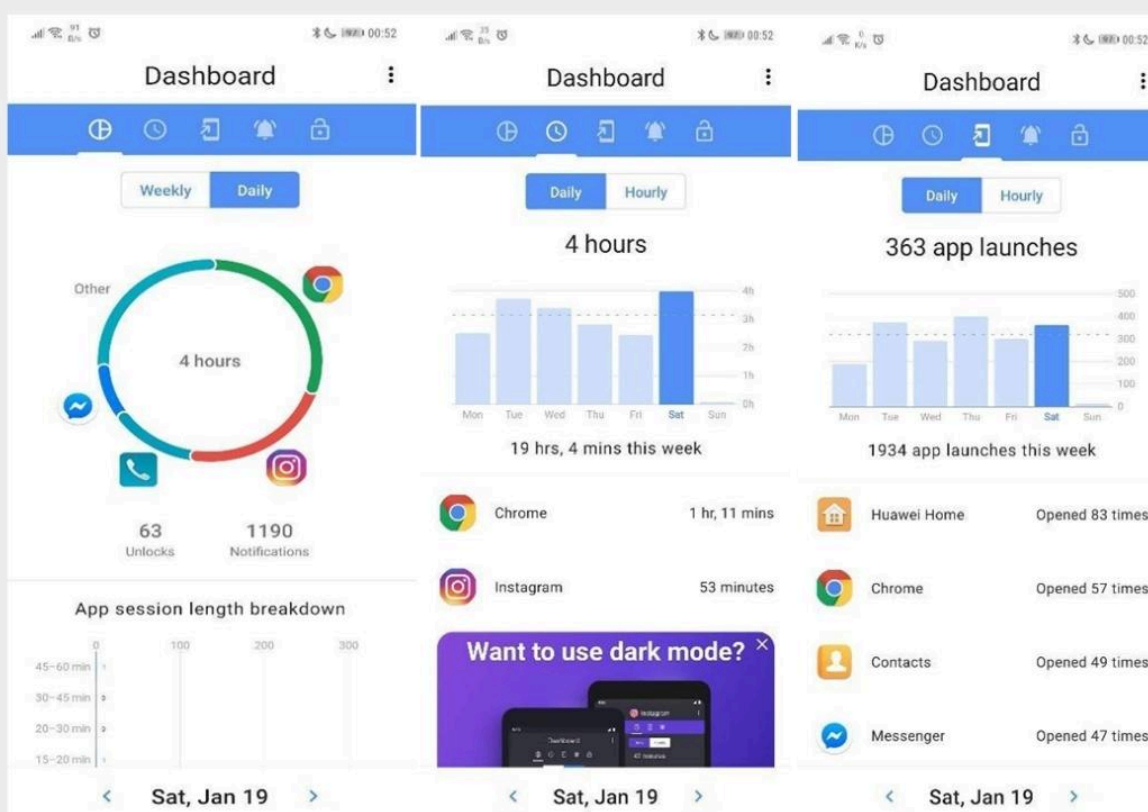


Joonis 14. Morph

ActionDash

ActionDash on tasuta rakendus, mis töötab aidata kasutajatel oma nutitelefoni aega paremini hallata. See on "Digitaalse heaolu" tööriist, mis jälgib kasutajate teatud tüüpi rakendustele kuluvat aega. Programm on isegi võimeline saatma igapäevaseid kokkuvõtlikke teateid kasutamise kohta.

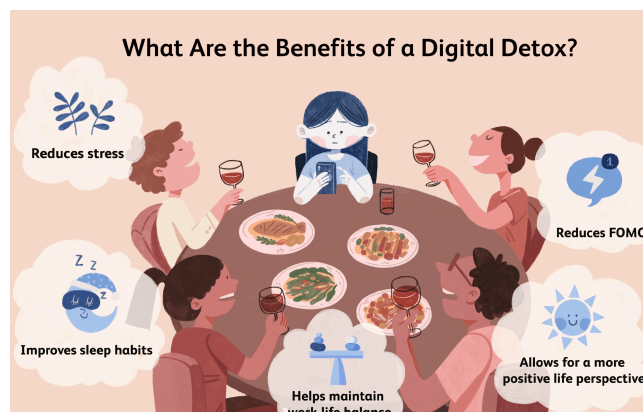
Rakendusel on väga intuitiivne liides, mis näitab iga rakendusega igapäevaselt kulutatud minuteid ja tunde. Lisaks saavad kasutajad isegi programmi nädala- ja kuunumbreid kontrollida.



Joonis 15. ActionDash

7. Detox digital

Digiseadmetest eemaldumine võib olla kasulik teie vaimsele heaolule, kuid digitaalne detox ei tähenda tingimata telefoni täielikku vältimist. Selle asemel tuleb seada piiranguid ja tagada, et kasutate oma seadmeid teile kasulikuks, mitte teie vaimse ja füüsilise tervise kahjustamiseks.



Kuidas alustada digitaalset detox protsessi:

Digitaalne paastumine: proovige loobuda kõigist digiseadmetest lühikeseks ajaks, näiteks üheks päevaks või isegi nädalaks;

Korduv digitaalne karskus: valige üks nädalapäev, et olla seadmevaba;

Konkreetne detox: kui konkreetne rakendus, veebisait, mäng või digitaalne tööriist kulutab liiga palju teie aega, keskenduge oma kasutusaja piiramisele;

Sotsiaalmeedia detox: Soovitav on sotsiaalmeedia kasutamist teatud perioodiks piirata või täielikult ära jätta, et saaksid oma emotsionaalse tervise eest hoolt kanda.

8. Digitox⁹

Digitox on rakendus, mis võimaldab kasutajatel saada teadlikuks päevast oma seadmetes veedetavast ajast ja võimaldab ka luua igapäevaseid kasutuspiiranguid. See on tasuta tööriist, mis võib olla väga kasulik mobiilseadme igapäevase ekraaniaja vähendamiseks.



Estadísticas de uso diário

Verifique seu uso diário para enfrentar seu nível de dependência.



Limites

Crie limites diários para um melhor equilíbrio da vida digital.



Períodos Diferentes

Explore seu status de hoje, ontem e últimos 7 dias.



Vários Temas

Divirta-se com temas escuros e



Tempo de tela categorizado

Personalize categorias com

Digitox

Digitox on rakendus, mis võimaldab kasutajatel saada teadlikuks päevast oma seadmetes veedetavast ajast ja võimaldab ka luua igapäevaseid kasutuspiiranguid. See on tasuta tööriist, mis võib olla väga kasulik mobiilseadme igapäevase ekraaniaja vähendamiseks.

Attentive

Tähelepanelik on sõbralik nutitelefoni tervislike harjumuste juhend. Teaduspõhiste näpunäidete ja tehnikate abil õppige oma telefonis vähem aega veetma ja vältige digitaalseid segajaid, et telefon teid tõeliselt teeniks ning teie tootlikkust, tervist ja õnne parandaks! Suuremaks kontrolliks oma aja üle. Fookuse ja voolavuse parandamiseks. Vähemaks stressi, parema vaimse tervise ja heaolu suurendamiseks. Ekraaniaja eesmärkide saavutamiseks on ülioluline oma saavutuste visualiseerimine ja tähistamine. Funktsioon Aktiivsus võimaldab teil näha oma isiklikku kasvu ühe pilguga. See on ideaalne harjumuste jälgija motivatsiooni säilitamiseks ja paremate telefoniharjumuste saavutamiseks. Edu saavutamisel on hea tunne!

Eelised:

- Suurem kontroll kulutatud aja üle;
- Rohkem ruumi keskendumiseks ja voolamiseks.

References:

- Google criou apps para bem-estar digital. (2019, outubro 2). Shifter. <https://shifter.pt/2019/10/google-apps-bem-estar-digital/> ;
- Canaltech. (s.d.). O que é bem-estar digital? [Blog post]. <https://canaltech.com.br/apps/o-que-e-bem-estar-digital-aplicativos/>
- Hospital Israelita Albert Einstein. (s.d.). Bem-estar digital. <https://vidasaudavel.einstein.br/bem-estar-digital/>
- WeLiveSecurity. (2019, julho 1). Bem-estar digital: em busca de um uso saudável da tecnologia. <https://www.welivesecurity.com/br/2019/07/01/bem-estar-digital-em-busca-de-um-uso-saudavel-da-tecnologia/>
- TechTudo. (s.d.). Como criar hábitos: app Tangerine ajuda a controlar tempo no celular. <https://canaltech.com.br/apps/como-criar-habitos-app-tangerine/>
- TechTudo. (s.d.). Post Box: app ajuda a gerenciar notificações e evitar distrações no celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/post-box/>
- TechTudo. (s.d.). We Flip: aplicativo ajuda a controlar uso excessivo do celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/we-flip/>
- TechTudo. (s.d.). Desert Island: aplicativo ajuda a se desconectar do celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/desert-island/>
- TechTudo. (s.d.). Morph: app muda o visual do celular para ajudar no bem-estar digital. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/morph/>
- Oliveira, V. (2019, janeiro 21). App gratuito leva uma das novidades do Android Pie para qualquer celular; veja. Olhar Digital. <https://olhardigital.com.br/2019/01/21/noticias/app-gratuito-leva-uma-das-novidades-do-android-pie-para-qualquer-celular-veja/>
- Pplware. (s.d.). Controlar o tempo no Android com o ActionDash. <https://pplware.sapo.pt/smartphones-tablets/android/controlar-tempo-android-actiondash/>
- Phosphorus Apps. (s.d.). Aplicativos para bem-estar digital. <https://phosphorus-apps.github.io/>
- Attentive Digital Wellbeing. (s.d.). App Store. <https://apps.apple.com/us/app/attentive-digital-wellbeing/id1559421907>

VI peatükk – Tehnoloogiline töötervishoid ja tööohutus

Tehnoloogia kiire innovatsioon mõjutab kõiki äritegevuse nurki – ja tööohutus pole erand. Edusammud nanotehnoloogia, robotika, andmeanalüütika, video ja telekommunikatsiooni vallas võimaldavad tööandjatel parandada tööohutust mitmel viisil, näiteks töötajate tervise paremaks jälgimiseks, füüsilise stressi vähendamiseks ja personali kahjustamise eest.

Sel põhjusel ei ole TTO-tehnoloogiatesse investeerimine mitte ainult oluline, vaid ka kõigi ettevõtete kohustus vastavalt tööseaduste konsolideerimise (CLL) artiklile 162.

Kaugtööl on teadaolevalt palju eeliseid; Siiski tuleb olla teadlik tagajärgedest, mida tehnoloogia liigne kasutamine võib töötajatele avaldada.

Nägemus

Nägemine on enamiku elusolendite jaoks üks olulisemaid meeli. Silm on kõrge arenguastmega keerukas organ, mis on kõige ümbritseva tajumise aluseks.

Tehnoloogia liigne kasutamine võib põhjustada:

- Kuivad silmad;
- väsinud silmad;
- Ärritus või sügelus.

Silmad võivad muutuda looduslike pisaratega vähem määritud, st kuivemaks. Siiski on ka muid sellega seotud probleeme. Määrimise puudumine võib põhjustada silmavigastusi, mis tulenevad pingutustest keskenduda ekraanile, olgu see siis mobiiltelefonide, arvutite või tahvelarvutite kaudu.

Mida teha oma nägemise kaitsmiseks:

1. Tehke pause iga tund:

Tõuse püsti ja keskendu millelegi vähemalt 5 meetri kaugusel. Ärge kasutage seda pausi telefoni kättevõtmiseks.

2. Pilgutage sagedamini:

Püüdke sagedamini pilgutada, et neutraliseerida loomulikku kalduvust ekraani vahtida ja seeläbi silmi määrada.

3. Otsige ekraanikaitseid:

Ekraanikaitseid on erinevaid, mis vähendavad peegeldust ja ebamugavustunnet silmades.

4. Reguleerige heleduse taset:

Reguleerides heleduse taset, väldite ekraani vaatamise ajal silmade väsitamist.

5. Hästi valgustatud keskkond:

Veenduge, et koht, kus te tehnoloogilist seadet kasutate, oleks piisavalt valgustatud. Peaksite vältima pimedaid keskkondi, kus ekraani heledus on maksimaalne.

6. Asetage ekraan silmade kõrgusele.

Oluline on hoida arvutiekraan silmade kõrgusel ja vältida ekraanile liiga lähedal viibimist.

Valed asendid – seljaprobleemid ja tendiniit

Arvutiga töötamine on moodsa aja märk. Kuigi see on mugavam töö, kaasnevad sellega siiski mõned terviseriskid, näiteks lihasvalu. Hea rüht ja töökorraldus on olulised mugavuse säilitamiseks ja vigastuste vältimiseks ning tervise ja tööalase töövõime parandamiseks.

Valed asendid ja korduvad liigutused põhjustavad luu- ja lihaskonna kahjustusi. Need vigastused võivad olla episoodilised¹⁰, mööduvad¹¹, püsivad¹², või isegi pöördumatud.

¹⁰ Need ilmuvad ja kaovad loomulikult

¹¹ Need kaovad puhkuse või tegevuse muutumisega

¹² Neid hooldatakse puhkeperioodide ajal

Arvutiga töötamine on moodsa aja märk. Kuigi see on mugavam töö, kaasnevad sellega siiski mõned terviseriskid, näiteks lihasvalu. Hea rüht ja töökorraldus on olulised mugavuse säilitamiseks ja vigastuste vältimiseks ning tervise ja tööalase töövõime parandamiseks.

Valed asendid ja korduvad liigutused põhjustavad luu- ja lihaskonna kahjustusi. Need vigastused võivad olla episoodilised¹³, mööduvad¹⁴, püsivad¹⁵, või isegi pöördumatud. or even irreversible.

Kehapiirkonnad, mida vale asend kõige enam mõjutab, kui inimene istub ja vaatab arvutit, on:

- Randme;
- Küünarnukk;
- Tagasi;
- Kael;
- Nimme.

Inimesed, kes töötavad arvutiga, veedavad palju aega samas asendis ja kipuvad tegema korduvaid liigutusi, mis aitab kaasa nende vigastuste tekkele.

On mõned tingimused, mis suurendavad arvutitööga seotud luu- ja lihaskonna vigastuste riski:

- Istub valesti;
- Korduvate liigutuste tegemine (hiire abil);
- veeta mitu tundi samas asendis;
- Vanem vanus;
- Vähene füüsiline aktiivsus;
- Töötamine suure stressi all.

¹³ Need ilmuvad ja kaovad loomulikult

¹⁴ Need kaovad puhkuse või tegevuse muutumisega

¹⁵ Neid hooldatakse puhkeperioodide ajal

On 4 tegurit, mis hõlbustavad arvuti taga istudes õige tööasendi võtmist.

1- laud

2- arvuti

3- tool

4- töökeskkond

Laud

Kui tooli käed ei võimalda tooli ettepoole tõmmata, et saaksite jalad laua alla panna, eemaldage käed või tõstke laud üles.

Arvuti

Peaksite hoidma hiirt lähedal, et ranne oleks sirge, mitte painutatud ega pinges, ning kasutage hiirt õrnalt, et vähendada survet, mida see sõrmedele avaldab.

Klaviatuur tuleks asetada teie ette nii, et laua serva ja klaviatuuri vahele jääks 10–15 sentimeetrit ruumi, mis võimaldab teil tippimise ajal oma käsivarsi toetada. Kehv rüht sellistes olukordades võib põhjustada kõõlusepõletikku ja raskendada arvutis ülesannete täitmist.

Tool

Istuv töö ajal peab inimene järgima järgmisi juhiseid:

- Toetage selga;
- Hoia reied põrandaga paralleelselt ja põlved puusadega samal tasemel;
- Toetage jalad põrandale;
- Hoidke selg sirge

.

Töökeskkond

Arvuti ees istudes on vaja:

- Hoidke kasutatavaid esemeid läheduses;

- Olge samal ajal telefoniga rääkides ja arvutis trükkides ettevaatlik.

Seda tüüpi vigastuste vältimiseks peate:

- Tehke regulaarseid pause;
- Tee endale massaaže;
- Olge esimeste valunähtude suhtes tähelepanelik.

Kaal

Seoses pandeemiajärgse kaugtöö sagenemisega kerkib toitumise teema hoiatusena üles teatud toiduainete tarbimise osas. Fio cruzi 2020. aastal läbi viidud uuring näitas, et kommide ja šokolaadide tarbimine kasvas kaugtöötavate inimeste arvu kasvuga 63%. Inimesed, kes on rohkem kodus, söövad rohkem.

Töögraafikul ja -tempol on suur mõju toitumisharjumustele ja igapäevase toidukorra kvaliteedile. Kaalutõusuga võivad kaasneda mõned tagajärjed, näiteks:

- Diabeet;
- Kõrge kolesterool;
- Hüpertensioon;
- Hingamisteede probleemid;
- Impotentsus ja viljatus.

Seetõttu on oluline järgida tervislikku toitumist ja mitte anda järele kodus töötamisele. Samuti on lihaste tugevdamiseks ja haiguste ennetamiseks oluline treenida.

Suhe tehnoloogiaga tiheneb ja kiireneb. Kuigi kõik need ressursid hõlbustavad suhtlemist, suurendavad efektiivsust ja pakuvad erinevaid koolitusvõimalusi, on sellel siiski oma hind.

Tehnoloogia kasutamine toob meie kehale muret ja on tehnoloogia kasutamisest põhjustatud haigusi, näiteks:

Monophobia

Monophobia on termin, mida kasutatakse hirmu kirjeldamiseks telefoniga kontakti puudumise ees. Tavaliselt ilmneb see seisund eel- ja noorukitel, kuna nad on seda tüüpi tehnoloogia suurimad tarbijad ja veedavad rohkem aega sotsiaalmeedias.

Alati ei ole võimalik tuvastada põhjust, mis põhjustab inimestes telefonist või arvutist eemal olles ärevust.

Mõned sümptomid, mis aitavad seda seisundit tuvastada, on järgmised:

- Ärevustunne liiga kaua telefonist eemal olles;
- mitme pausi võtmine tööl telefoni kasutamiseks;
- ärkamine keset ööd telefoni kontrollimiseks;
- Telefoni mitu korda laadimine, et aku oleks alati laes;
- Võtke laadija alati kodust lahkudes kaasa.

Kuidas sõltuvust vältida:

- Vähendage järk-järgult telefoni kasutamist;
- Aseta telefon laadimise ajaks voodist eemale;
- Vältige telefoni kasutamist esimese 30 minuti jooksul pärast ärkamist.

Google Effect

Google'i efekt on nimetus, mis on antud inimese neuroloogilisele nihkele, mille tõttu säilitame teavet vähem intensiivselt, kui teame, et leiame selle hõlpsalt veebist üles.

Selle nime päritolu on seotud ettevõttega, mille platvormil on päevas üle 3 miljardi külastuse. See saavutus seisneb selles, kuidas aju töötleb meile saabuvat teavet, valides välja, mis on mällu salvestamiseks asjakohane ja mis mitte.

Tänapäeval on info kõikjal kättesaadav ja vaja on määratleda standardid ja filtreerida, mida tuleks või ei tohiks salvestada. Kuna inimesed teavad, et nad leiavad vastused igal ajal, teevad nad vähem pingutusi, mistõttu aju salvestab teavet vähem intensiivselt, unustades selle varsti pärast seda.

Fantoomvibratsiooni sündroom

Fantoomvibratsiooni sündroom tekib siis, kui inimene tunneb või tajub oma telefoni värisemist, kuid selle kätte võttes mõistab ta, et ekraanil pole midagi, või isegi siis, kui kuuleb telefoni helisemist, kuid seadme tõstmisel sissetulevat kõnet ei tule. .

Enamasti juhtub see siis, kui inimesel on soov telefoni mõneks suhtluseks kasutada.

Mõned toimingud, mis võivad aidata vähendada fantoomvibratsiooni sündroomi tunnet, on järgmised:

- Sõidu ajal ära hoia telefoni taskus;
- Lülitage telefon lennukirežiimi;
- Switchi taskud telefoni jaoks;
- Magades jäta telefon mõnda teise majaossa.

Rorhbergi läbiviidud uuringu kohaselt on 68%-l inimestest olnud või on praegu fantoomvibratsiooni sündroom.

Unehäired

Unehäired tekivad siis, kui inimesed kasutavad elektroonikaseadmeid eesmärgiga kiiremini magama jääda, kuid mõju on vastuoluline. Televiisorist, arvutist, mobiiltelefonist jne... kiirgavad valgused ja helid hoiavad keha erksana, põhjustades kehas vähem melatoniini¹⁶ tootmist. Lisaks sellele võib inimesel tekkida unetus¹⁷.

Erinevat tüüpi unehäired on järgmised:

- Unetus;
- Uneapnoe;
- Uneskõndimine;
- Unehalvatus;

¹⁶ Melatoniin on aju käbinääre toodetav hormoon, mille põhiülesanne on ööpäevarütmi reguleerimine, soodustades päeva lõpus und.

¹⁷ Melatoniin on aju käbinääre toodetav hormoon, mille põhiülesanne on ööpäevarütmi reguleerimine, soodustades päeva lõpus und.

- Rahutute jalgade sündroom.

References:

- Banco Santander Totta. (2022). Doenças tecnológicas. Retrieved from <https://www.santander.pt/salto/doencas-tecnologicas>
- Salon Line. (2021). Doenças causadas pelo uso excessivo da tecnologia. Retrieved from <https://www.salonline.com.br/doencas-causadas-pelo-uso-excessivo-da-tecnologia>
- Tua Saúde. (2022). Nomofobia: o que é, sintomas e tratamento. Retrieved from <https://www.tuasaude.com/nomofobia/>
- Interprev. (2020). Posturas ao computador. NewsHealth Interprev 2020. Retrieved from <https://www.interprev.pt/wp-content/uploads/2020/04/POSTURAS-AO-COMPUTADOR NewsHealth Interprev 2020 protegido.pdf>
- Exame. (2021). Saiba como se proteger de doenças trazidas pelo home office. Retrieved from <https://exame.com/bussola/saiba-como-se-proteger-de-doencas-trazidas-pelo-home-office/>
- Chubb. (2022). 4 technologies to improve workplace safety. Retrieved from <https://www.chubb.com/us-en/businesses/resources/4-technologies-to-improve-workplace-safety.html>
- Safeopedia. (n.d.). Occupational safety & health technology (OSHT). Retrieved from <https://www.safeopedia.com/definition/1479/occupational-safety--health-technology-osht>
- Vivo Meu Negócio. (n.d.). Saúde e segurança no trabalho. Retrieved from <https://vivomeunegocio.com.br/saude/expandir/saude-e-seguranca-no-trabalho/>
- Saúde Abril. (2021). Como a tecnologia pode apoiar a saúde do trabalhador. Retrieved from <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/como-a-tecnologia-pode-apoiar-a-saude-do-trabalhador/>
- Tua Saúde. (2022). Consequências da obesidade. Retrieved from <https://www.tuasaude.com/consequencias-da-obesidade/>

VII peatükk – Portugali juhtumiuuring

Tänasel digiajastul, kus inimesed on üha enam digimaailma sukeldunud, on digitaalsest heaolust saanud Portugalis ülimalt oluline teema. Uurime selle kontseptsiooni tähtsust ja esitame statistilisi andmeid digitaalsete tööriistade kasutamise kohta Portugalis. Selle teabe põhjal saame paremini mõista digimaailma mõju inimeste elule ning vajadust edendada nende tehnoloogiate tervislikku ja tasakaalustatud kasutamist. Analüüsime, kuidas digitaalne heaolu saab olla põhikomponent tagamaks, et inimesed saavad digitaalmaailma pakutavaid võimalusi maksimaalselt ära kasutada, säilitades samal ajal oma vaimse ja emotsionaalse tervise.

2017. aastal paistis Portugal silma digitaalarengu, digitaalse kaasatuse ja kirjaoskuse ning aktiivse elanikkonna kvalifikatsiooni edendamisele suunatud riikliku programmi National Initiative for Digital Skills (INCoDe.2030) loomisega. Selle eesmärk on positsioneerida riik digipädevuse vallas Euroopa juhtivate riikide hulka.

Digivahendite ja -kasutuse tähtsus oli juba ilmne, kuid Covid-19 pandeemiast tingitud kontekst ja vajadus suletuse järel tõid kaasa uue eluviisi ja arvukaid väljakutseid, muutes keskse rolli ühenduvus, digitaalsed sotsiaalsed suhtlused ja digioskused ilmsemaks. Pandeemia tõi esile digitaalse ruumi haavatavuse, juurdepääsuprobleemidest või digioskuste puudumisest tingitud raskused digimaailma täieliku potentsiaali ära kasutamisel ning väärinformatsiooni mõju ühiskonnale, rõhutades digioskuste ja digivaldkonna valdkondade kaasamise tähtsust. kaasamine arutelu esiplaanile.

Covid-19 pandeemia ajal sai veelgi ilmsemaks, et sotsiaalmeedia intensiivne kasutamine annab illusoorse ettekujutuse digimaailma valdamisest, kui märkimisväärne osa elanikkonnast peab omandama põhioskused paremaks digitaalseks suhtlemiseks ja suhtlemiseks (Moreira et al. ., 2020; König et al., 2020). See keeruline stsenaarium on nõudnud kiiret edasiminekut IKT kasutuselevõtul, mõjutades ärimudeleid, haridust, avalike teenuste osutamist ning seda, kuidas me suhtleme ja teavet tarbime, rõhutades tungivat vajadust, et kõigil inimestel oleks nende kasutamiseks juurdepääs IKT-le ja digioskustele. . IKT kiirenenud kasutamine on aga veelgi rõhutanud sotsiaalset lõhet, mis digiajastu kontekstis esitab end

digitaalse lõhena, tuues esile uue sotsiaalse klassifikatsiooni: digitaalselt kaasatud ja digitaalselt tõrjutud.

Tehnoloogia omastamise protsesside ja uute sotsiaalsete suhete kohta digitaalmaailmas on ilmne, et kvantitatiivsed uuringud Interneti-juurdepääsu või selle puudumise kohta on olulised, kuid ebapiisavad, et mõista osalejate kasutamise keerukust. Seetõttu on digitaalset lõhet tekitavate tegurite kohta vaja rohkem kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid uuringuid. Seda uut klassifikatsiooni (digitaalne lõhe) kujundavad sotsiaalsed, majanduslikud, hariduslikud, kognitiivsed ja muud tegurid. Sellest vaatenurgast, võttes arvesse väljakutset, millega seisavad silmitsi Portugal, kus elab veidi üle 10 miljoni elaniku ja mille keskmine vanus on 45 aastat ning mis on eakate ja noorte suhte poolest Euroopa Liidus (EL) kolmas riik, on käesolev uuring. eesmärk on mõista sotsiaalsete suhete keerukust ja neile omaste konfiguratsioonide paljusust ning laiendada teadmisi ja arusaamist uutest sotsiaalsetest suhetest, keskendudes digioskuste koolitusele, et tõsta Portugali kodanike digitaalset kirjaoskust.

Arvestades digitaalmaailmas toimuvaid muutusi, eriti suhtlusraamistike mitmekesisust, mida sotsiaalsed võrgustikud arenenud ühiskondades soodustavad, on selle Portugalis välja töötatud uurimisprojekti eesmärk suurendada teadmisi sotsiaalsete võrgustike kasutamise kohta Portugalis ja mõista tavasid, profiilid ja sotsiaalmeedia kasutamise strateegiad Portugalis.

Viimaste rahvastiku kohta kogutud statistiliste andmete kohaselt (2021. aasta loendus) on Portugalis ligikaudu 10 miljonit elanikku.

Praegu on **Portugalis ligikaudu 8,73 miljonit Interneti-kasutajat, kellest 8,05 miljonit on sotsiaalmeedia kasutajad, mis moodustavad 78,5% elanikkonnast. Internetikasutajate keskmine vanus on umbes 46 aastat vana**, mis viitab elanikkonna vananemisele, kusjuures suurim protsent on üle 45 aasta vana.

15,3% kasutajatest on vanuses 45–54 aastat, 14,1% vanuses 55–64 aastat ja suurem osa, 23,1%, on üle 65 aasta vanad.

Portugali sotsiaalmeediaplatformidel oli 2023. aasta alguses kohal 90,6% kogu 18-aastasest ja vanemast elanikkonnast.

Laiemas plaanis kasutas 2023. aasta jaanuaris vähemalt ühte sotsiaalmeediaplatformi 92,2% kogu Portugali Interneti-kasutajate baasist (olenemata vanusest).

Milliste vahenditega on inimestel juurdepääs Internetile?

2023. aasta alguses oli Portugalis mobiiltelefonide kaudu 17,54 miljonit internetiühendust. Samas tuleb tähele panna, et ühe inimese kohta võib olla rohkem kui üks internetiühendus, näiteks isiklik või tööalane (sh mitu mobiiltelefoni elaniku kohta), mistõttu on loomulik, et need numbrid ületavad kogu rahvaarvu.

Juurdepääsus domineerib Androidi operatsioonisüsteem, mille osakaal oli 2022. aasta novembris 68,23%.

8,73 miljonist Interneti-kasutajast on suurel enamusel mobiiltelefon (98,2%) või personaalarvuti (79,4%).

Siin on kasutajate protsent, kellel oli iga seade 2023. aasta jaanuaris.

Mobiiltelefonide omanikud: **98,2%**

Personaalarvutite omanikud: **79,4%**

Tahvelarvutite omanikud: **47,4%**

Kui palju aega portugallased veebis veedavad?

Portugali Interneti-kasutajad veedavad jätkuvalt veebis ligi 8 tundi päevas, kuigi võrgus kuluv aeg on vähenenud (7 tundi ja 37 minutit – 19 minutit vähem kui eelmisel aastal). Nad veedavad digiteleviisioonis 7 minutit rohkem (3 tundi ja 5 minutit), sotsiaalmeedias 3 minutit vähem (2 tundi ja 25 minutit) ning veebiajakirjandus võitis 2022. aastaga võrreldes 4 minutit rohkem portugallaste tähelepanu, ulatudes 1 tunni ja 13 minutini. minutit.

Pikenenud on muusika voogedastamiseks, võrguraadio kuulamiseks, taskuhäälingusaadete kuulamiseks või konsoolimängude mängimiseks kulutatud aeg.

Internetis veedetud ajast 3 tundi ja 42 minutit mobiiltelefonis ning 3 tundi ja 56 minutit arvutis.

Seetõttu näitavad digitaalsed suundumused, et vaatamata rohkematele mobiiltelefonidele ja mobiilsideühendustele kasutatakse Portugalis arvuteid jätkuvalt laialdaselt.

Mida teevad Portugali kasutajad Internetis?

Enamik kasutajaid Portugalis kasutab Interneti:

Tegevused	2023 andmed alates 2022
Info otsimine	80,5%
Otsib, kuidas midagi teha	68,6%
Uudiste ja päevakajaliste sündmustega kursis olemine	67,3%
Suhtlemine sõprade ja perega	66,1%
Uute ideede ja inspiratsiooni otsimine	61,3%
Muusikat kuulama	61%
Puhkuse, reisimise ja sihtkohtade kohta teabe otsimine	60,6%
Lisateavet toodete või kaubamärkide kohta	60,5%
Vaba aja hõivamine	52,4%
Videote, telesaadete ja filmide vaatamine	51,2%

Enimkülastatud veebisaidid 2023. aastal

1. Facebook (2023. aastal 64,4 miljonit külastust kuus)
2. Pornhub (62,9 miljonit külastust kuus 2023. aastal)
3. Bola (2023. aastal 54,3 miljonit külastust kuus)
4. Sapo (50,2 miljonit külastust kuus)
5. Google (2023. aastal 48,5 miljonit külastust kuus)
6. Xvideos (2023. aastal 47 miljonit külastust kuus)
7. Youtube (38,1 miljonit külastust kuus 2023. aastal)
8. Muud selle pingerea veebisaidid hõlmavad CMJORNAL.PT; Público.pt, JN.pt, Expresso.pt, IPMA.pt ja Netflix.

Millist sisu portugallased Internetis tarbivad?

Videosisu valitseb ülimalt, muutes sellest 2023. aasta jätkuvaks digitaalseks trendiks.

Andmed näitavad, et suur osa kasutajatest (92%) vaatab mis tahes videoid, 54,6% vaatab muusikavideoid ja 37,7% vaatab koomik- või viirusvideoid.

Interneti-TV on valikuvõimalus 86,4% kasutajatest, kes kulutavad vaatamisele keskmiselt 1 tund päevas. Veebimängud pakuvad meelelahutust 65,1% kasutajatest, kes kasutavad peamiselt nutitelefone.

Huvi heli vastu kasvab, kuid siiski mitte märkimisväärse osakaaluga: 34,2% kasutajatest kuulab muusikat võrgus, 24,1% kuulab raadiot või taskuhäälingusaateid. Ainult 8,2% kuulab audioraamatuid.

Teine oluline statistika ettevõtjate jaoks: 21,5% kasutajatest pääseb internetipanka või kodupanka.

Krüptovaluutad on "taskus" 17,5% Portugali kasutajatest.

Sotsiaalmeedia kasutamine Portugalis

Sotsiaalmeedia kasutus kasvab jätkuvalt, selgub Datareportali analüüsitud andmetest. 78,5% elanikkonnast (8,05 miljonit) kasutab sotsiaalmeediat, kuigi tegemist ei pruugi olla unikaalsete kasutajatega, võrreldes eelmise aasta 83,7%-ga (andmed ei pruugi olla otseselt võrreldavad sotsiaalmeedia platvormide andmete kogumise meetodite pideva muutumise tõttu).

Naised juhivad taaskord sotsiaalmeediale juurdepääsu osas: 52,2% võrreldes 47,8% meestega. Ainult Twitter näitab soo osas erinevaid tulemusi, kuid need andmed võivad olla ebausaldusväärsed, kuna need põhinevad kontonimedel ja tegevustel, mitte aga iga kasutaja otse antud teabel.

Mis puudutab avaldatud sisu: 70,09% postitustest sisaldavad fotosid ja 17,76% on videoid. Keskmine lehtede interaktsiooni määr Facebookis on 0,11%, mis pole kaugeltki soovitatav.

Platvormid	Kasutajad (miljonid)	Reklaamikatvus võrreldes Portugali Interneti-kasutaja tega	Reklaami ulatuse areng 2022-2023
Facebook	5.9	67,6%	-0,8%
Messenger	4.5	52,7%	-4,2%
Youtube	7.43	85,1%	+2,2%
Instagram	5.3	60,7%	-3,6%

Platvormid	Kasutajad (miljonid)	Reklaamikatvus võrreldes Portugali Interneti-kasutaja tega	Reklaami ulatuse areng 2022-2023
TikTok	3.24	37,1%	+14,5%
LinkedIn	4.3	49,3%	+7,5%
SnapChat	1.1	12,6%	<ul style="list-style-type: none"> • 10,6 • 2022. aasta viima ses kvart alis 12%.
Twitter	1.9	21,8%	+35,7%
Pinterest	2.06	23,6%	

Allikas: Datareportal.com

Tabelis toodud andmed näitavad, et 2023. aasta digitaalne trend on kasutada YouTube'i, Facebooki ja Instagrami oma sihtrühmani jõudmiseks, võttes arvesse nende mõjutatud kasutajate hulka.

Enim kasutatud sotsiaalmeedia platvorme

TOP 10 enimkasutatavat sotsiaalmeediaplatformi Portugalis (kuise kasutajate arvu järgi):

1. WhatsApp 87.8%
2. Facebook 83.9%
3. Instagram 81.6%

4. FB Messenger 71.6%
5. TikTok 46%
6. Pinterest 38.1%
7. LinkedIn 35.2%
8. Twitter 35.6%
9. Telegram 31%
10. Snapchat 16,8% kasutajatest kasutas 2023. aasta jaanuaris vähemalt ühte sotsiaalmeedia platvormi.

Digitaalne risk ja heaolu

Tehnoloogiakasutuse suurenemine võib mõjutada seda, kuidas inimesed oma igapäevast rutiini korraldavad, nagu kinnitab ka PORDATA (2019). Ligne Interneti kasutamine hõlmab erinevate bioloogiliste, psühholoogiliste, sotsiaalsete ja võrgutegevuse tegurite koostoimet. Kuigi tehnoloogia kasutamine võib olla kasulik kõigil tasanditel, on liigsel kasutamisel negatiivsed tagajärjed indiviidi akadeemilisele/töö-, sotsiaalsele, pere- ja isiklikule elule.

Vaatamata võimalikele terviseriskidele pakub internet mitmeid eeliseid/häid harjumusi ning seda ei tohiks pidada ühiskonna jaoks täielikult kritiseeritud ja negatiivseks seadmeks:

- Internet võimaldab kiiremat suhtlust, on interaktiivse iseloomuga ja pakub õppimisel suurepärast tuge;
- Internet on muutunud sotsiaalse konteksti jaoks oluliseks, eriti vanemate inimeste jaoks, kuna see mõjutab nende heaolu, parandab eluga rahulolu ja psühholoogilist heaolu;
- Õpilased saavad Interneti hariduslikel eesmärkidel kasutamisest mitmesuguseid eeliseid. Internetti võib pidada oluliseks vahendiks eluga rahulolu suurendamiseks haavatavamate sotsiaalsete rühmade seas – madala majandusliku staatusega inimesed saavad seda kasutada vahendina tajutava sotsiaalse toetuse suurendamiseks (nt Facebook), mis omakorda vähendab stressitaset ja suurendab psühholoogilist heaolu. See tähendab, et internetti võib vaadelda kui kaudset kasu tervisele. Probleemse internetikasutamise üheks negatiivseks tagajärjeks on aga välja toodud unekvaliteet, mis segab inimese muid toimimisvaldkondi. Uni on tervise

ja üldise positiivse toimimise jaoks hädavajalik, kuna sellel on ülioluline roll elujõu ja vaimse tervise säilitamisel, samuti inimese tajumisel psühholoogilisest ja subjektiivsest heaolust. On leitud, et probleemse internetikasutamisega noortel on halb unekvaliteet ja neil on tavaliselt liigne päevane unisus.

Tehnoloogia on inimeste igapäevaelus üha enam kohal, meelitades ligi nii nooremaid kui ka vanemaid põlvkondi. Seega võib probleemset internetikasutust mõista kui võimalust kompenseerida sotsiaalse toetuse puudumist ning põgeneda probleemide ja tegelikkuse eest. Selle tulemusena puutuvad inimesed kokku teatud Interneti kasutamisega kaasnevate riskidega, mistõttu on vaja uurida selle kasutamise tagajärgi inimeste une kvaliteedile ja heaolule. On tehtud uuringuid probleemse internetikasutuse ja heaolu seoste kohta (Pereira, 2021).

Me elame maailmas, kus domineerib sotsiaalmeedia. Mobiilseadmed, täpsemalt nutitelefonid, on meie igapäevaelu nii integreeritud, et jääb mulje, nagu oleksime nendega alati koos elanud. Nutitelefonid saavad üha rohkem funktsioone, pakkudes arvukalt eeliseid, muutes suhtlemise kiiremaks ja optimeeritumaks, automatiseerides praktilisi eluülesandeid, nagu arvete tasumine, ostlemine jne. Minu arvates on nende suur eelis, et hõlbustab kiiret juurdepääsu erinevatele teadmiste valdkondadele.

Internet on vahend, mitte eesmärk. Teisisõnu, inimesed ei muutu sõltuvaks internetist endast, vaid pigem oma tegevusest internetis. Selles mõttes on erinevad valdkonnad, mis võivad potentsiaalselt liigsele kasutamisele kaasa aidata: võrgumängud, sotsiaalmeedia, multimeedia, ostlemine, uurimine jne.

Teisalt on mitmete Portugalis läbi viidud uuringute põhjal võimalik tuvastada liigse tehnoloogiakasutusega seotud riskiprofiil: noored, kellel on meeleolumuutused, unehäired, söömiskäitumine, sotsiaalne isolatsioon, madal enesekontroll, lubavad või autoritaarne kasvatusstiil, akadeemiline hoidmine ja vähene füüsiline koormus.

Portugalis on digitaalne heaolu ülimalt tähtis, eriti arvestades tehnoloogia ja veebihariduse kasvavat kasutamist. Digitaalse heaolu edendamine on hädavajalik, et inimesed saaksid digimaailma hüvesid tervelt ja tasakaalustatult nautida.

Investeerides veebiharidusse ja pakkudes sobivaid ressursse, saame anda inimestele võimaluse kasutada digitaalseid võimalusi maksimaalselt ära, arendades samal ajal olulisi oskusi, et kaitsta end võimalike riskide ja negatiivsete mõjude eest.

Meedia üha suureneva kasutamise tõttu on veebipõhisel haridusel oluline kulueelis. Valides digitaalsed õppevahendid, saavad organisatsioonid ja üksikisikud säästa reisi-, majutus- ja materjalidega seotud kulusid. Lisaks võimaldab veebiõpe jõuda laiema publikuni, kõrvaldada geograafilised tõkked ja hõlbustada juurdepääsu kvaliteetsele sisule soodsama hinnaga. Seega muutub veebiõpe atraktiivseks ja tõhusaks võimaluseks teadmiste omandamiseks ja professionaalseks arenguks.

Viited

- Pereira, B. F. A. (2021). Relação entre o uso problemático da internet, qualidade de sono e bem-estar: Um estudo em jovens adultos - Seos probleemse Interneti-kasutuse, une kvaliteedi ja heaolu vahel: uuring noorte täiskasvanutega. Universidade Católica Portuguesa, Braga.
- Datareportal. (n.d.). Välja otsitud aadressilt <https://datareportal.com/>
- Relatório sobre o digital para 2022: a utilização da internet e das redes sociais em Portugal - 2022. aasta digitaalne aruanne: Interneti ja sotsiaalmeedia kasutamine Portugalis. (n.d.).

VIII peatükk – Progressiivne digiteerimine igapäevaelus. E-riik - juhtumiuuring Eestist

Eesti digielu seis võib anda statistilise ülevaate. 2022. aastal oli Eestis sotsiaalmeedia kasutajaid ligikaudu 78 protsenti ehk 1,04 miljonit suhtlusvõrgustiku kasutajat. 2027. aastal prognoositi, et see arv kasvab 1,06 miljonini. <https://www.statista.com/statistics/568898/predicted-number-of-social-network-users-in-estonia/#:~:text=In%202022%2C%20there%20was%20an%20social%20media%20users%20in%202022>

Kuid digitaalsed suundumused ja areng on tegelikkuses kiirem kui hinnangud. 1,07 miljonit sotsiaalmeedia kasutajat oli juba 2023. aasta jaanuaris. Sotsiaalmeedia tippplatvormide andmed näitavad, et 2023. aasta alguses kasutas Eestis sotsiaalmeediat vanuses 18 aastat 929,0 tuhat kasutajat, mis moodustas 87,3 protsenti kogu 18-aastastest ja vanematest elanikest sel ajal. Laiemas plaanis kasutas 2023. aasta jaanuaris vähemalt üht sotsiaalmeediaplatvormi 87,5 protsenti Eesti internetikasutajate koguarvust olenemata vanusest. 52,8 protsenti sotsiaalmeedia kasutajatest olid naised ja 47,2 protsenti mehed.

Eestis oli 2023. aasta alguses aktiivne kokku 1,94 miljonit mobiiltelefoniühendust, mis moodustab 146,8 protsenti kogu elanikkonnast.

2023. aasta alguses oli Eestis 1,22 miljonit internetikasutajat, mil interneti levik oli 92,3 protsenti.

Eesti rahvaarv oli 2023. aasta jaanuaris 1,32 miljonit. Andmed näitavad, et aastatel 2022–2023 vähenes Eesti rahvaarv 3076 (-0,2 protsenti) võrra. Naised on 52,5 protsenti ja mehed 47,5 protsenti. 69,7 protsenti elas linnakeskustes ja 30,3 protsenti maal (<https://datareportal.com/reports/digital-2023-estonia>).

Analüütika näitab selliseid suundumusi:

- Sotsiaalmeedia kasutajate arvu kahekohaline kasv
- YouTube'i, Instagrami ja TikToki suur kasu
- Uued ülevaated maailma sotsiaalmeedia eelistustest
- Sotsiaalse kaubanduse tõus
- Sotsiaalmeedia reklaamide kulude märkimisväärne tõus
- Mõned ebamugavad tõed ab

<https://www.statista.com/statistics/1165914/market-share-of-the-most-popular-social-media-websites-in-estonia/>.

Facebooki kasutajad Eestis 2023. aastal

Meta reklaamiavarustes avaldatud andmed näitavad, et Facebookil oli 2023. aasta alguses Eestis 690,4 tuhat kasutajat.

Siiski on Meta viimastel kuudel teinud olulisi muudatusi viisis, kuidas tema reklaamiressursside aruandlus vaatajaskonnani jõudmise andmetest teatab, sealhulgas muutnud oluliselt oma Facebooki vaatajaskonna põhiandmeid, nii et siin näidatud arvud ei pruugi olla teistes aruannetes avaldatud arvudega otseselt võrreldavad.

Üldkokkuvõttes on kõige populaarsem suhtlusvõrgustik Facebook, järgnevad Twitter, Orkut ja Rate.ee. Vene vähemus on sotsiaalmeedia kasutamises aktiivne. Mõned uuringud näitavad, et nad on sageli ka omakeelsete kogukondade kasutajad, eriti odnoklassniki (Одноклассники), mida kasutab väga sageli enam kui 40% venekeelsetest sotsiaalmeedia kasutajatest. Kuid nagu on täheldatud ka teistes

riikides, ei haara isegi kõige populaarsemad rakendused nagu Facebook või YouTube iga sotsiaalmeedia kasutajat.

Socialbakersi statistika näitab, et Eestis on Facebooki levik riigi rahvaarvu suhtes ligikaudu 40% ja registreeritud internetikasutajate arvu suhtes 51%. Facebooki kasutajate koguarv Eestis on üle 500 000. Suurimate kasutajate vanuserühm (28%) oli 2013. aastal 25-34, järgnesid kasutajad vanusevahemikus 18-24, mis moodustab veerandi kõigist kasutajatest.

Estonian Business Schooli uuringu kohaselt on Eesti ettevõtted alles hakanud kasutama sotsiaalmeediat ärielistel eesmärkidel. 38% uuritud ettevõtetest usub, et sotsiaalmeedia on nende ettevõtte tuleviku jaoks väga oluline.

Eestis peetakse Facebooki VKE-kanalina suurima potentsiaaliga (78% kasutab Facebooki oma äri edendamiseks, Blogi kasutus on 11% ja YouTube'i kasutus 5%). Nad leiavad, et sotsiaalmeedia kasutamise eelisteks on oma ettevõtte esitlemine klientidele, veebilehtede külastuste suurendamine ja uute kliendisuhete arendamine.

<https://businessculture.org/eastern-europe/estonia/social-media-guide/>

Interneti-valimised

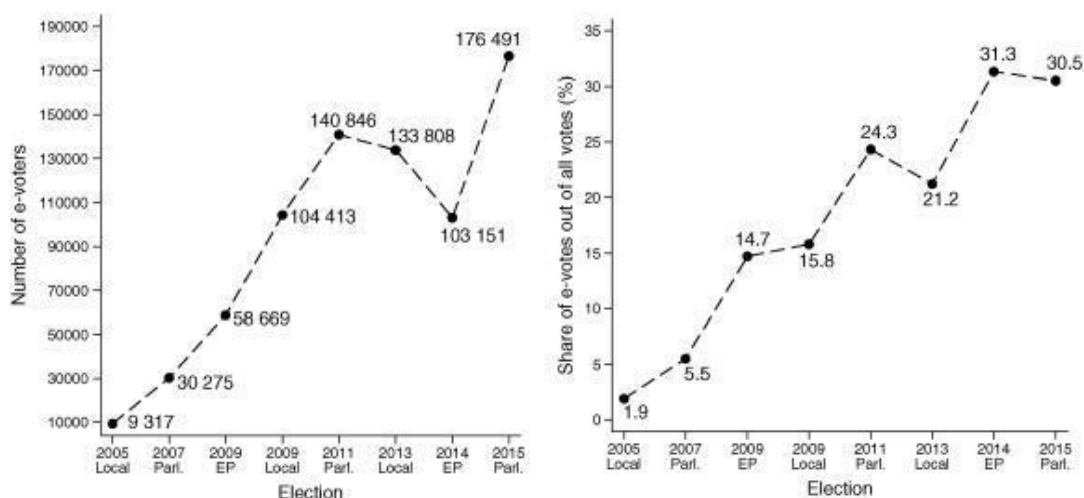
Eesti on esimene ja siiani ainus riik, kus toimuvad üleriigilised internetivalimised. 2023. aasta märtsi esimesel nädalal toimunud viimastel üldvalimistel andis veebihääletuse rekord võrreldes füüsilise hääletuga – 51% inimestest hääletas arvuti kaudu.

(https://e-estonia.com/online-voting-the-future-of-democracy-or-a-niche-trend-mihkel-solvak-professor-and-researcher/?fbclid=IwAR1rbRkE_ncK8cHAcgvE2CYRVouLiph215PJWlcWPEQi58XqGJJNIELzVeM)

E-hääletamine on muutunud Eestis laialdaselt kasutatavaks hääletusviisiks. Siiski võib e-hääletajate koguarv varjata olukorda, kus tehnoloogia ei ole levinud üle ühiskonna piiride, vaid seda kasutab üha enam ainult hästi varustatud, tehnoloogiliselt asjatundlike valijate alampopulatsioon. Tegelik levik aja jooksul

tähendaks seda, et e-hääletamist kasutavad valijad laiast elanikkonnarühmast, olenemata nende sotsiaalsest staatusest või ressursside tasemest.

Alates 2005. aastast on Eestis e-valimised, kus hääleõiguslikud saavad interneti teel siduva hääletuse anda. Interneti-hääletamist on kasutatud kohalikel, riiklikel ja Euroopa Parlamendi valimistel. E-hääletajate arv esimestel e-valimistel oli vaid 9317. Igal järgneval valimisel see arv aga kasvas, jõudes 2015. aasta üleriigilistel valimistel 176 491-ni.



E-hääletamise dünaamika Eestis, 2005–2015.

Allikas: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X1630096X>

Eesti e-hääletamise kogemus näitab, et tehnoloogiat ei tohiks käsitleda tõkkena, vaid poliitilise osaluse võimaldajana. Hoiatus on see, et tehnoloogia pakub ainult tõhusat osalemisviisi; struktuursed tõkked, mis üldiselt osalemist pärsivad, sõltumata hääletusviisist, jäävad suure tõenäosusega muutumatuks. Kuid tehnoloogia ise ei välista kedagi, nagu skeptikud on soovitanud.

E-hääletamine on levinud laia ja heterogeense Eesti valijarühma seas ega ole muutunud ainult väheste privilegeeritud osalemise eksklusiivseks vormiks. Seda, et Eesti e-hääletajad on laialt levinud ja heterogeenne grupp, näitas veenvalt mudelisobivus, mis läks suurepärasest ülivaeseks. Seetõttu ei ole uued hääletustehnoloogiad tingimata eksklusiivsed, nagu e-hääletamise varasemad uuringud on soovitanud, vaid on kaasavad paljude valijatüüpide jaoks.

Elektronilise hääle andmise eelduseks on krediitkaardisuurune elektroniline ID-kaart, mis on kõigile Eesti elanikele kohustuslik. Digitaalset identifitseerimist kasutades saavad valijad elektronilise hääle andmiseks kasutada oma personaalarvuteid, mis on ühendatud Internetiga ja varustatud kiipkaardilugejaga.

E-hääletamine ise koosneb kolmest etapist:

- * esmalt avab kasutaja veebilehe ning siseneb ID-kaardi ja esimese PIN-koodiga enda tuvastamiseks süsteemi;
- * teiseks, pärast seda, kui süsteem on valija isikusamasuse kontrollinud, kuvab see valija vastava ringkonna kandidaatide nimekirja erakondade kaupa;
- * kolmandaks, klõpsates kandidaadi nimel ja seejärel sisestades teise PIN-koodi, annab valija oma hääle.

Tehnilise poole pealt eeldab e-hääletamine internetiühendust ja minimaalset arvutioskuse taset, mis mõlemad ei ole Eestis universaalsed. Siiski pole e-hääletamine keerulisem kui muud võrgutoimingud, nagu pangandus või ostlemine.

E-valijate profiili muutuste uurimiseks ja tavapärase vahenditega hääletajate vastandamiseks kasutati kaheksa Eesti e-valimise andmeid aastatel 2005–2015. Kuna e-hääletajate osakaal suurenes iga valimisega ja kolmandik valijatest hääletab nüüd kaughääletuse kaudu Interneti kaudu, puudusid veenvad tõendid selle kohta, kas uus hääletamistehnoloogia oli hääleõiguslike elanike seas ühtlaselt levinud või jäi kanaliks leidlikele ja privilegeeritud inimestele. Need leiud näitavad, et levik on toimunud, kuid alles pärast kolme esimest e-toega valimist. Seega on Interneti-hääletamisel potentsiaali kasutada laia valikut valijatüüpe, see ületab ühiskonna lõhesid ja võib muutuda kaasava uuendusliku hääletustehnoloogiana.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X1630096X>

Interneti-hääletamine aitab maandada riske, mis kaasnevad postihääletamise ja elektroniliste hääletamismasinatega. Samuti võimaldab see vähendada paberil hääletamise kulusid ligi 50%. Ja internetis hääletamine on suurepärase võimalus

osaleda ka neile, kes näiteks elavad välismaal. Sama kehtib ka neile, kellel on valimispäeval raske valimisjaoskonda minna.

Pidevalt täiustades kõiki Interneti-hääletusega seotud turvaaspekte, tekitab mittehääletamine ainult poliitilist rahulolematust. Inimestel on alati võimalus osaleda, kui nad soovivad ja nii nagu peaks. Kuid usaldusprobleemid ei saa peituda tehnoloogias, kui elate digitaalses ühiskonnas. Osalemise kaitsmine kaitseb ka poliitika ja otsuste tegemise demokraatlikku legitiimsust – eesmärki, mille poole peaks iga riigimees üleilmselt püüdlema.

<https://e-estonia.com/when-will-other-countries-join-estonia-in-voting-on-the-internet/>

E-pangandus

99% pangatehingutest tehakse Eestis internetis. Eesti pankade tohutut rolli riigi e-riigi lahenduste loomisel ja edendamisel on raske üle hinnata. Pangad mitte ainult ei võtnud e-ID-d südamest omaks, julgustades kliente turvalisteks tehinguteks kasutama ID-kaarti, kinkides isegi tasuta kaardilugejaid, vaid aitasid elanikkonda internetti kolida, arendades ja pakkudes kvaliteetseid internetipangateenuseid.

Pangateenuste kasutajad saavad kasu kasutajasõbralikest veebiteenustest, mis on ööpäevaringselt kättesaadavad, mis on märkimisväärne edu võrreldes tavaliste pangatundidega. Eesti e-pangandus on lihtne, turvaline ja praktiliselt kohene.

2017. aastal toimunud regulatsioonimuudatuste põhjal on nüüdsest võimalik pangakonto avamine veebis e-ID või e-residentsuse kaardi, videointervjuu salvestuse ja näotuvastustehnoloogia abil. Pangad teevad kõvasti tööd tehniliste lahenduste väljatöötamiseks, mis võimaldavad klientide tuvastamise turvalisuse suurendamise kaudu vastu võtta kliente kõikjalt ilma silmast silma kohtumata.

https://e-estonia.com/solutions/ease_of_doing_business/e-banking/

Küberturvalisus

Mitmed Eesti ettevõtted on loonud suure hulga küberpolügoone ja harjutusi, et koolitada töotajaid kõikvõimalikes organisatsioonides. Tavalised töötajad kõigis sektorites vajavad küberhügieeni koolitust, et tugevdada oma organisatsiooni vastupidavust, samas kui IT- ja küberturvalisuse spetsialistid saavad harjutada oma serverite kaitsmist pahatahtlike ründajate eest. Viimaseks, kuid mitte vähemtähtsaks, saavad C-taseme juhid lihvida oma otsustusoskusi ja testida, kuidas nende organisatsioon käitub rünnaku all – see on väärtuslik vara, et olla valmis tegelikuks rünnakuks.

Digitaalkindlus ja küberhügieen on kahtlemata kaks teemat, mis hakkavad nii noorte kui ka täiskasvanuhariduse vallas palju suuremat rolli mängima, seega tasub selleks valmistuda juba täna.

Kui nimetada ühte organisatsiooni, siis CR14 (Cyber Range 14) on Eesti Kaitseministeeriumi asutatud sihtasutus, mille ülesandeks on küberjulgeolekulase koolituse pakkumine ja arendamine. Nad teenindavad nii kodumaiseid kui ka rahvusvahelisi partnereid:

- Estonian Cyber Range (Eesti valitsus ja teised avaliku sektori organisatsioonid)
- NATO küberulatus (NATO liikmesriigid)
- Open Cyber Range (ettevõtted, idufirmad, kogu erasektor; OCR-i rakendatakse ka NATO innovatsiooni- ja startup programmides)
- Salastatud kübervahemik

<https://e-estonia.com/solutions/cyber-security/cyber-range-exercises/>

KSI on 2007. aastal Eestis välja töötatud plokiahela tehnoloogia, mida kasutatakse ülemaailmselt, et tagada võrkude, süsteemide ja andmete kompromissivabadus, säilitades samal ajal 100% andmete privaatsuse.

Plokiahel on hajutatud avalik pearaamat – andmebaas koos eelnevalt määratletud reeglitega selle kohta, kuidas pearaamat süsteemis osalejate hajutatud konsensuse alusel lisatakse. Tänu oma laialt levinud omadusele muudab plokiahela tehnoloogia võimatuks ka juba plokiahelas olevate andmete muutmise. Riik kasutab plokiahelat riiklikul tasandil.

Eesti valitsusvõrkudesse juurutatud KSI Blockchainiga ei saa ajalugu keegi ümber kirjutada ja elektrooniliste andmete ehtsust saab matemaatiliselt tõestada. See tähendab, et keegi – ei hakerid, süsteemadministratoorid ega isegi valitsus ise – ei saa andmetega manipuleerida ja sellest pääseda.

<https://e-estonia.com/solutions/cyber-security/ksi-blockchain/>

IX peatükk – Tööriistakast – Olemasolevad rakendused ja kasulikud lingid võrguturbe suurendamiseks

Üha enam ühendatud maailmas on veebitegevuste ajal kõrge turvalisuse taseme säilitamine ülioluline. Tundliku teabe kaitsmine, küberohtude eest kaitsmine ja privaatsuse kaitsmine on muutunud ülitähtsaks. Õnneks on saadaval arvukalt rakendusi ja võrguressursse, mis aitavad inimestel oma võrguturvalisust suurendada. Siin uurime erinevaid olemasolevaid rakendusi ja pakume kasulikke linke, mis aitavad teil digitaalvaldkonnas turvaliselt püsida.

Virtuaalne privaatvõrk (VPN)

VPN on väärtuslik tööriist teie võrgus kohaloleku tagamiseks, krüpteerides teie Interneti-ühenduse ja pakkudes andmeedastuseks privaatset tunnelit. Siin on mõned usaldusväärsed VPN-teenused:

NordVPN (<https://nordvpn.com/>): NordVPN pakub tugevat krüptimist, suurt serverite võrku üle maailma ja lisafunktsioone, nagu topelt VPN ja Onion Over VPN.

ExpressVPN (<https://www.expressvpn.com/>): ExpressVPN pakub suurepäraselt kiirust, laia valikut serveri asukohti ja kasutajasõbralikku liidest, muutes selle kasutajate seas populaarseks.

CyberGhost (<https://www.cyberghostvpn.com/>): CyberGhost keskendub kasutajasõbralikkusele ja pakub tugevaid turvafunktsioone, sealhulgas reklaamide blokeerimist ja kaitset pahavara eest.

Paroolihaldurid

Ainulaadsete ja keerukate paroolide kasutamine iga võrgukonto jaoks on ülioluline. Paroolihaldurid aitavad luua tugevaid paroole ja neid turvaliselt salvestada. Kaaluge järgmisi valikuid:

LastPass (<https://www.lastpass.com/>): LastPass võimaldab paroolide genereerimist, salvestamist ja automaatset täitmist mitmes seadmes. See sisaldab täiustatud turvafunktsioone, nagu kahefaktoriline autentimine (2FA).

1Password (<https://1password.com/>): 1Password pakub turvalist paroolide talletamist, seadmete vahelist sünkroonimist ja võimalust salvestada muud tundlikku teavet, nagu krediitkaardiandmed ja turvalised märkmed.

Dashlane (<https://www.dashlane.com/>): Dashlane rõhutab lihtsust ja pakub paroolihaldust, digitaalse rahakoti funktsioone ja tumeda veebi jälgimist võimalike rikkumiste korral.

Kahefaktoriline autentimine (2FA)

2FA rakendamine lisab teie veebikontodele täiendava turvakihi. See nõuab teisest kinnitusmeetodit, näiteks teie mobiilseadmesse saadetud koodi. Paljud populaarsed veebiplatvormid pakuvad 2FA-valikuid, sealhulgas:

Google Authenticator (<https://authy.com/>): Google Authenticator loob ajapõhiseid ühekordseid paroole (TOTP) kasutamiseks 2FA-s. See toetab paljusid võrguteenuseid ning on saadaval iOS-i ja Androidi jaoks.

Authy (<https://authy.com/>): Authy on laialdaselt kasutatav 2FA rakendus, mis toetab mitme seadme sünkroonimist, muutes selle mugavaks mitme seadmega kasutajatele.

Microsoft Authenticator (<https://www.microsoft.com/en-us/account/authenticator/>): Microsoft Authenticator pakub Microsofti kontode jaoks 2FA-funktsiooni, aga ka ühilduvust teiste platvormidega.

Viiruse- ja pahavaratõrjetarkvara

Oluline on kaitsta oma seadmeid pahavara ja viiruste eest. Need mainekad viiruse- ja pahavaratõrjelahendused aitavad teil säilitada turvalist digitaalset keskkonda.

Norton (<https://us.norton.com/>): Norton pakub põhjalikku viiruse- ja pahavaratõrjet ning lisafunktsioone, nagu VPN ja paroolihaldur.

Bitdefender (<https://www.bitdefender.com/>): Bitdefender pakub võimsaid viiruse- ja pahavaratõrjevõimalusi, reaajas ohtude jälgimist ja privaatsusele keskendunud funktsioone.

Malwarebytes (<https://www.malwarebytes.com/>): Malwarebytes on spetsialiseerunud pahavara, sealhulgas lunavara, reklaamvara ja nuhkvara tuvastamisele ja eemaldamisele.

Täiustatud turvalisusega veebibrauserid

Turvalise veebibrauseri valimine on teie võrgutegevuste kaitsmiseks ülioluline. Kaaluge järgmiste valikute kasutamist.

Mozilla Firefox (<https://www.mozilla.org/en-US/firefox/>): Firefox rõhutab

Soovitame jagada täiskasvanud õppijatega veebiturvalisuse tagamiseks neid kasulikke linke:

1. Paroolihaldurid:

- LastPass: <https://www.lastpass.com/>
- 1Password: <https://1password.com/>
- Dashlane: <https://www.dashlane.com/>

Kommentaar: paroolihaldurid aitavad teil luua ja salvestada tugevaid unikaalseid parooli kõigidele veebikontodele, vähendades paroolidega seotud haavatavuste ohtu. Need pakuvad ka selliseid funktsioone nagu automaatne täitmine ja turvaline paroolide jagamine.

2. Kahefaktorilise autentimise (2FA) rakendused:

- Google Authenticator: <https://authenticator.google.com/>
- Authy: <https://authy.com/>
- Microsoft Authenticator: <https://www.microsoft.com/en-us/account/authenticator>

Kommentaar: 2FA-rakendused pakuvad täiendavat turvalisust, kuna nõuavad koos teie parooliga teist autentimistegurit, tavaliselt ajapõhist ühekordset parooli (TOTP). Need on teie veebikontode turvamiseks hädavajalikud.

3. Virtuaalse privaatsõrgu (VPN) teenused:

- NordVPN: <https://nordvpn.com/>
- ExpressVPN: <https://www.expressvpn.com/>
- CyberGhost: <https://www.cyberghostvpn.com/>

Kommentaar: VPN-id krüpteerivad teie Interneti-ühenduse ja suunavad selle läbi turvaliste serverite, kaitstes teie võrgutegevusi uudishimulike pilkude eest ja suurendades teie privaatsust. Need on eriti kasulikud avalike Wi-Fi võrkudega ühenduse loomisel.

4. Viiruse- ja pahavaratõrjetarkvara:

- Avast: <https://www.avast.com/>
- Malwarebytes: <https://www.malwarebytes.com/>
- Bitdefender: <https://www.bitdefender.com/>

Kommentaar: Viiruse- ja pahavaratõrjetarkvara aitab tuvastada ja eemaldada teie seadmetest pahavara, viiruseid ja muud pahatahtlikku tarkvara, tagades teie süsteemi turvalisuse. Regulaarne skaneerimine ja reaajas kaitse on turvalise digikeskkonna säilitamiseks olulised.

5. Brauseri laiendused:

- HTTPS kõikjal: <https://www.eff.org/https-everywhere>
- Privaatsusmärk: <https://privacybadger.org/>
- uBlocki päritolu: <https://ublockorigin.com/>

Kommentaar: need laiendused suurendavad teie sirvimise turvalisust, jõustades HTTPS-ühendusi, blokeerides soovimatu jälgimise ja filtreerides välja pahatahtlikud reklaamid. Need parandavad teie võrguprivaatsust ja kaitsevad võimalike ohtude eest.

6. Krüptitud sõnumside- ja suhtlusrakendused:

- Signaal: <https://signal.org/>
- Telegram: <https://telegram.org/>
- WhatsApp: <https://www.whatsapp.com/>

Kommentaar: need rakendused pakuvad täielikku krüptimist, turvalist sõnumivahetust ja hääl-/videokõnesid, tagades teie vestluste privaatsuse ja kaitstuse. Nad seavad esikohale kasutaja privaatsuse ja on laialdaselt tunnustatud nende turvafunktsioonide poolest.

7. Turvalised meiliteenused:

- ProtonMail: <https://protonmail.com/>
- Tutanota: <https://tutanota.com/>
- Hushmail: <https://www.hushmail.com/>

Kommentaar: need teenused pakuvad krüpteeritud meilisuhetust, kaitstes teie sõnumeid volitamata juurdepääsu ja jälgimise eest. Nad seavad esikohale kasutaja privaatsuse ja pakuvad selliseid funktsioone nagu ennasthävitavad meilid ja täiustatud krüpteerimine.

8. Failide krüptimine ja talletamine:

- VeraCrypt: <https://www.veracrypt.fr/>
- Cryptomator: <https://cryptomator.org/>
- Sync.com: <https://www.sync.com/>

Kommentaar: need tööriistad võimaldavad teil faile krüptida ja neid turvaliselt salvestada, tagades, et krüptitud sisule pääsevad juurde ainult volitatud kasutajad. Need pakuvad täiendavat kaitsekihti teie seadmetesse või pilve salvestatud tundlikele andmetele.

9. Privaatsusele keskendunud otsingumootorid:

- DuckDuckGo: <https://duckduckgo.com/>

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.

Kontakti



Kre-Aktywni:

Łódź/Poland

e-mail: kreaktywni@onet.pl



Previform:

Ponte de Lima/Portugal

e-mail: geral@previform.pt



People to People:

Tallin/Estonia

e-mail: office@ptpi.network

projekti veebisait:

