



Co-funded by
the European Union



LIETUVOS ISSĖTINĖS SKLEROZĖS SĄJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



Käsiraamat

Täiskasvanute koolitaja põhipädevused töötamiseks senioriga

2021-1-LTOI-KA220-ADU-000026102

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamiseks ei kujuta endast sisu kinnitust, mis kajastab ainult autorite ja komisjoni seisukohti ei vastuta selles sisalduva teabe mis tahes kasutamise eest.

Kokkuvõte

Seoses elukestva ja põlvkondadevahelise tähtsuse suurenemisega	8
Põhipädevus 1: Kommunikatsioon ja grupijuhtimine	12
Põhipädevus 2: Ainepädevus	12
Põhipädevus 3: Õppimise toetamine	13
Põhipädevus 4: Tõhus õpetamine	13
Põhipädevus 5: Isiklik professionaalne areng	15
Põhipädevus 6: Õppimise stimuleerimine	15
Põhipädevus 7: Õppeprotsesside analüüs	16
Põhipädevus 8: Enesepädevus	16
Põhipädevus 9: Õppijate abistamine	16
Põhipädevus 10: Positivism	18
Põhipädevus 11: Ettevalmistus	18
Põhipädevus 12: Korraldatud	19
Põhipädevus 13: Selge	19
Põhipädevus 14: Aktiivne	21
Põhipädevus 15: Kannatlikkus	21
Põhipädevus 16: Õiglane	22
Järeldus	24
Viited	25
Kuidas püsida võrgus ja olla turvaline – kartmata maksmine, ostlemine, pangandus	29
Juhend eakatele turvaliseks sirvimiseks ja veebimaksete haldamiseks	29



Kuidas püsida võrgus ja olla turvaline – kartmata maksmine, ostlemine, pangandus	31
Veebiohutuse teooriad	31
1. Kaitsemotivatsiooni teooria (PMT)	31
2. Planeeritud käitumise teooria	32
Praktiline harjutus võrguohutuse tagamiseks	34
1. Kohandage tugevaid paroole	35
2. Isikuandmete jagamine	35
3. Hoiduge sellest, mida jagate	36
4. Hoiduge sellest, keda te võrgus tunnete	36
5. Turvaline veebisirvimine	38
6. Lubage alati oma privaatsusseaded	38
7. Värskendage alati oma viirusetõrjet	40
8. Uurige alati, mida alla laadite	40
9. Veenduge, et teie ühendus on ohutu	40
10. Ostke turvalistelt veebisaitidelt	40
Mõned näpunäited võrguturvalisuse kohta	42
1. Interneti-rämpspostiga tegelemine	42
2. Väärkasutuse aruanne	42
3. Hoiduge pettuste eest	43
4. Internetis ostlemine	41
Ohutusabinõud	48
1. Hoiduge oma nutika telefoni eest	48
2. Turvaline Interneti-ühendus	49
3. Kaitske oma seade	49



4. Hoidke oma seadmed isiklikud	49
5. Pööra lisatähelepanu manustele	50
6. Uudishimu tapab kassi	50
7. Määra varukoopiad	50
8. Küsi abi	51
Kokkuvõte	51
Viited	52
RAHVASTIK MAAILM JA EAKARKOND	53
Vanemate inimeste digipädevused on vahend minimeerida nende võimalikke riske ühiskonnast tõrjumiseks	57
Digipädevus kui inimõigus	60
Arvestada tuleb riskidega	68
Vastutustundlik, eetiline ja seaduslik kasutamine.	70
Suurenev ebavõrdsus	73
Digipädevus sotsiaaltöö praktikas ja hariduses: kogemused Norrast	75
Digitaalse sisu loomine	78
Ohutus	78
Eakad digitaalajastul. Abistavate tehnoloogiate teoreetilised vaated	83
Digitaalne lõhe	87
Vananemise mõju	87
Abistav tehnoloogia eakatele	90
Omandamine vs tehnoloogia aktsepteerimine	93
Eakate disainitehnoloogia	100
4. „Õppijate oskuste ja pädevuste hindamine“	100



4.1. Emotsioonid pensionärides	100
4.2. Harjutustele hinnangu andmise tähtsus emotsionaalse pädevuse arendamiseks	104
4.3. Kuidas tekitada eakates positiivseid emotsioone?	113
3.2. Strateegiad	114
3.2.1. Elustiil	114
3.2.2. Lemmikloom	114
3.2.3. Julgustada füüsilisi harjutusi	115
3.2.4. Julgustada raamatuid lugema	115
3.2.5. Kokkamine	115
3.2.6. Mängud	116
3.2.7. Enesekindluse parandamine	116
3.2.8. Vabatahtlikkus	116
3.2.9. Vestlus	117
3.2.10. Tugirühmad	117
4. Harjutuste komplekt positiivsete emotsioonide ja emotsionaalse intelligentsuse arendamiseks	118
4.1. Värvime emotsioone	118
4.2. Kus ma tunnen emotsioone?	119
4.3. Andkem emotsioonidele tähendus	120
4.4. Emotsioonide päevik	121
4.5. Emotsioonid ja muusika	121
4.6. Emotsioonid ja kunst	123
Bibliograafia	125



Suhtlemis- ja muud pehmed oskused täiskasvanute koolitajatele	129
1. KOMMUNIKATSIOON TÄISKASVANUTELE	129
1.1. KOMMUNIKATSIOONITEORIA	130
1.2. SUHTLEMISPROTSESSI OSALIJAD	131
1.3. HARIDUSLIKUD SUHTLUSSTIILID	133
1.3.1. DEMOKRAATLIK JUHTIMINE	133
1.3.2. AUTORITAARNE JUHTIMINE	133
1.3.3. ÜHENDAV JUHTIMINE	134
1.3.4. JUHENDAJA KUI KOMMUNIKATIIVNE JUHT	136
1.3.5. SUHTLEMISJUHI OMADUSED	138
AUSUS	138
AUTENTSUS	140
TERVIKUS	140
ARMASTUS	142
1.3.6. PEHMED OSKUSED SUHTLEMISEKS JUHTIMISEKS	142
LOOVUS	143
MOTIVATSIOON	144
AUTONOOMIA	147
MEISTERLIKKUS	147
EESMÄRK	150
VISIOON	151
2. TREENERIMÄNG: Treenerite koolitamine	153
REEGLID	153



3. SUHTLEMIS- JA VÄITLUSMÄNG: kivi, paber, käärid või midagi muud	154
REEGLID	154
4. LOOVUS- JA TAASKASUTUSMÄNG: keskkond, arhitektuur või mood	155
REEGLID	157
5. TEST	159
VASTUSED	161
BIBLIOGRAAFIA	163



Seoses elukestva ja põlvkondadevahelise tähtsuse suurenemisega

Täiskasvanute koolitajad võtavad endale uusi rolle ja nende töö on saavutamaks suuremat mõju, eriti üldises finants- ja sotsiaalse kriisi kontekstis (Patrício & Osório, 2013). Seetõttu on oluline vastata vananeva elanikkonnaga seotud haridusprobleemile ning aidata luua võimalusi täiskasvanute teadmiste, pädevuste, kultuuri ja hariduse parandamiseks. Täiskasvanute koolitus, mis hõlmab rikkalikku osalejate ja kontekstide valikut, on heterogeenne, kaasates inimesi, töötades koos täiskasvanutega põlvkondadevahelise pädevuse küsimuste uurimisel. Lisaks peaksid sellised spetsialistid (või vabatahtlikud!) välja selgitama täiskasvanuhariduse jaoks vajalikud pädevused ja leidma viise, kuidas nende tulemuslikust arendada. Nende oskuste ja pädevuste parandamine aidata suurendada pensionäride juurdepääsu ning suurendada nende osalust ja motivatsiooni haridus, muutes täiskasvanute õppimiskogemuse asjakohasemaks, nauditavamaks ja lõbusamaks (Patrício & Osório, 2013).

Ühelt poolt on täiskasvanuõppe sektori spetsialistide spetsiifiliste oskuste ja pädevuste kujunemisel määrav osalejate tunnustus ja tagasiside ning töökogemus; teisest küljest on täiskasvanute koolitajate pädevusprofiil keeruline ja hõlmab mitmemõõtmelisi oskusi,

hoiakud ja väärtused, samuti teadmised ja mõistmine. Vajadus täiskasvanuhariduse kohta rohkema teabe järele õigustab selles valdkonnas rohkem tegevusuuringuid ja tegevusõpet. Seetõttu on käesoleva uurimistöö eesmärk tutvustada täiskasvanute koolitajatele mõningaid kogemusi ja põhipädevusi täiskasvanuhariduses mitteformaalse ja põlvkondadevahelise õppimise kontekstis, keskendudes õpetamis- ja õppimisprotsessi erinevatele aspektidele ning ka oskuste ja pädevuste parandamisele. Täiskasvanud pedagoogid oma tegelikus praktikas.

Püüdes leida täpset vastust küsimusele „Mis tähtsust omab täiskasvanud kodanikega õppimise kogemus ja selle panus professionaalsesse arengusse, samuti milliseid pädevusi on täiskasvanute koolitajatel tõhusa õpetamise hõlbustamiseks vaja?“ uuringu eesmärk on kirjeldada, analüüsida ja kajastada erinevaid põlvkondadevahelisi koolitusi mitteformaalses täiskasvanuhariduse kontekstis ning tuvastada tegurid, mis mõjutavad õpetaja- ja õppetööd, mis võivad

kaasa aidata professionaalsele arengule. Arvesse võetakse vajadust pöörata nõuetekohast rõhku mitmekesisusele ja täiskasvanute motiveerimisele, kasutades erinevaid õppemeetodeid, stiile ja tehnikaid, eeldades õppijate asjatundlikkust ja tausta.

Lõbu ja naudingu roll on peetud oluliseks vanemate täiskasvanute õppimisel. Lightfoot & Brady (2005) leidsid, et vanemad inimesed rääkisid oma õpikogemusi kirjeldades uutest ja põnevatest ideedest, mida nad õppisid, ja rõõmust, mida see pakkus (lk 230). Eelkõige teatas 70ndate lõpus naine: „Esimene sõna, mis meelde tuleb, on lõbus” (Lightfoot & Brady, 2005, lk 230). Bowman ja Kearns (2007), uurides e-õpet küpses eas töötaja jaoks, toetavad seda, kuna avastasid, et erinevate õppimisviiside kasutamine aitab õppimine huvitav ja lõbus. Davis (2001) soovib samuti, et vanematele täiskasvanutele tuleks keskenduda programmide loomisele, mis rõhutavad õppimise lõbusust. Armstrong (2002) on tuvastanud kirjanduse puudujäägi huumori kasutamise kohta täiskasvanuõppes või täiskasvanuõppe lõbusaks muutmise protsessis. Ta tsiteerib Cathro (1995) argumenti, et “huumor on akadeemilistes distsipliinides ja nende poolt sageli jäädvustatud ja võib-olla vaikitud” (lk 2). Armstrong käsitles huumori kasutamist õppekavas (komöödia, loov kirjutamine, draama), õpetamisel ja õppimisel ning uurimistöös. (Armstrong 2002). Ta määratleb huumorit kui võtmetähtsusega õpetamise kvaliteeti ja tsiteerib Stocki (1970) uurimust õpetamisstiilide ja õppimise kohta. Stock (1970) leidis, et õpilaste hinnangud hindasid õpetaja omadusi “soojus, huumor ja reageerimisvõime, mure” (lk. 3) õpikasust suurem.

Huumor ja lõbu on seotud naeru ja mänguga ning mõjutavad meid inimestena. Panksepp (2000) ütleb, et inimese naer on primitiivne reaktsioon, kuid see on ka psühholoogiliselt keerukas. Sotsiaalse rõõmu esivanemad on inimese ajus ja naer on põhimõtteliselt sotsiaalne nähtus. Rõõm alandab närvisüsteemi elusündmuste positiivse ja lootustandva tajumise läve, tõstes samal ajal künnist sündmuste negatiivsete ja lootusetutena tajumisel. Lõbu ja naudingut võib ja võib-olla on seda peetud pigem kergemeelseks ja meelelahutuseks kui oluliseks ideaalseks õppimiskogemuseks. Kuid lõbus kogemus ei tähenda tingimata, et see on lihtne või mugav kogemus. Barrett (2005) uuris probleemipõhist õpet (PBL) ja rasket lõbu. Barretti keskne argument on, et „raske lõbu on valgustav lävikontseptsioon PBL-i õppimise mõistmiseks” (2005, lk 113). Paperti (1996) jaoks pole õppimine lõbus vaatamata sellele, et see on raske, vaid sellepärast, et see on raske. Ta defineerib kõvadust kui raskusastet ja seda, et kõrge aktiivsusega võib õppimine omandada transformatiivse olemuse ja põhjustada suhtumise muutusi. „Lõbus ilma kareduseta on kergemeelsus; kõvadus ilma lõbuta on rügamine” (Barrett, 2005, lk 121).



Karmuse ja väljakutse mõistet on rakendatud ka rõõmu mõistele. Montuori (2008) käsitleb rõõmu kui keerukat nähtust ja seda, et see ei tule kergelt. See saabub läbi raske töö ja nõuab psühholoogilist riski (Montuori, 2008). Kui täiskasvanud õppimist käsitlevas kirjanduses on funnidel vähe tähelepanu pööratud, on tähelepanu pööratud naudingu rollile. Täiskasvanud, kes ei ole saavutanud edu hariduses ja julgevad naasta õppimisse, saavad osalemisest mitmeid eeliseid, nagu suurenenud enesekindlus ja uued sõprussuhted (Clemens, Hartley ja Macrae, 2003). Samuti tuvastavad nad, et naudivad seda kogemust. Preston ja Hammond (2002) leidsid, et „Õpilasi, kes on varem haridussüsteemis ebaõnnestunud, kirjeldatakse sageli kui „teise võimaluse“ kasu, eriti lugupidamise ja tõhususe osas“ (lk 22). Bassett-Grundy (2002) uurimustöö pereõppe kohta toetas Prestoni ja Hammondi leide, kus osalejad tuvastasid vähe puudusi ja „üldine tunne oli uskumatult positiivne, sest osalejad nautisid seda tõesti väga“ (lk 26).

Ühendkuningriigis õppimise laiemate eeliste uurimise aruanded määravad kindlaks mitmed valdkonnad, kus naudingut toodetakse: sotsiaalne fookus; tegevuste ulatus; ning toetav ja sõbralik õhkkond (Preston & Hammond, 2002). Kõige sagedamini teatasid naudingust põhihariduse omandajad klassidesse ja läksid tagasi haridusteele. Tulemusi ei moonutanud varasem hariduskogemus, kuna uuringud on näidanud, et alghariduses oli kooliedukuse ja naudingu vahel nõrgem seos: “mõned inimesed naudivad kooli, hoolimata sellest, et nad ei saavutanud kvalifikatsiooni, teised saavutavad kvalifikatsiooni, kuid lahkuvad hariduse vastumeelsusega”. (Schuller et al., 2002, lk iii). Kirjandusest on esile kerkinud mitmeid võtmemõisteid, mis aitavad selgitada, miks lõbus ja nauding võib täiskasvanu õppimist mõjutada. Esiteks, roll, mida motivatsioon mängib täiskasvanuõppes (Wlodkowsi, 1997). Lõbusat ja olulisust peetakse klassikalisteks motivatsioonimuutujateks ning lõbu on pakutud motivatsiooni suurendamiseks, kusjuures tähtsus on sisemise motivatsiooni ja eesmärgistatud tegevuste aluseks (Sheldon & Elliot, 1999). Teiseks emotsioonide mõju sellele, kuidas täiskasvanud positiivsete emotsioonide kaudu positiivseid hariduskogemusi kogevad (Dirkx, 2001). Lõplik heaolu kontseptsioon, mis pakub välja, et täiskasvanud, kes tunnevadõnnelikud, “kipuvad elus paremini toimima” (Oishi & Diener, 2001).

Bernhardsson, N. ja Lattke, S. (2011) järgi on alljärgnev rahvusvaheline täiskasvanute koolitajate põhipädevuste kataloog:





PÕHIPÄDEVUS 1: Kommunikatsioon ja grupijuhtimine

Paljudele grupiliikmetele sõnumite edastamine ja vastuvõtmine on tuntud kui “grupikommunikatsioon” (Indeed Editorial Team, 2021). Rühmad kasutavad seda suhtlustehnikat sageli ideede jagamiseks, realistlike eesmärkide seadmiseks, prioriteetide seadmiseks ja teiste osalejate inspireerimiseks täiskasvanuõppes. Gruppide suurus võib olla erinev, kuid sageli on neis kolm või enam inimest ja kuni kakskümmend. Tõhusast rühmakommunikatsioonist saavad kasu nii väiksemad fookusgrupid kui ka terved osakonnad. Tõhus rühmasuhtlus võimaldab liikmetel jagada teavet, mis on vajalik ühiste eesmärkide saavutamiseks. Oskus täpselt suhelda, rühmadünaamikat juhtida ja erimeelsusi lahendada on üks oskustest, mis täiskasvanute koolitajatel peaksid olema.

PÕHIPÄDEVUS 2: Ainepädevus

Täiskasvanuhariduse määratlused peaksid eeldatavasti ulatuma kaugemale õpetajate hindamisest, mis põhinevad ainult sellel, kui hästi nende täiskasvanud õpilased saavutavad standardsete eksamite tulemused. Nende tegevuste hulka tuleks kaasata õpilaste abistamine elueesmärkide saavutamisel, nagu parema karjääri saavutamine, õppijatele ettelugemine või vaba aja veetmise lugemine, veebi sirvimine, tervishoiusüsteemis navigeerimine või isegi mobiiltelefoniga tekstisõnumi saatmise õppimine. Programmi juhtimine, klassi suurus, õpetamise intensiivsus, tööaeg ja õpilase omadused on kõik aspektid, mis mõjutavad õpilase õppimist täiskasvanuhariduses, seetõttu on kompetentne juhendaja oluline, kuid kõrgõpilase jaoks ebapiisav saavutus. Õpetajatelt eeldatakse teadmisi oma õppevaldkonnas ja nad kasutavad teie õppevaldkonnas ekspertdidaktikat.



PÕHIPÄDEVUS 3: Õppimise toetamine

Õppimise tugi on ressursid, taktikad ja tehnikad, mis pakuvad füüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja intellektuaalset tuge kõigile õpilastele, et pakkuda neile võrdset.

eduvõimalus koolis, kõrvaldades takistused õppimisel ja õpetamisel ning julgustades kaasamist. Samuti peavad õpetajad julgustama õppijaid võtma oma õppimises aktiivset rolli, toetades informaalset õppimist, omama erinevaid meetodeid ning kasutama õppeharjutustes osalejate isiklike eeliseid kogemusi.

PÕHIPÄDEVUS 4: Tõhus õpetamine

Et olla tõhus ja produktiivne täiskasvanute koolitaja, peate mõistma nii seda, mida teie õpilased õpivad ja millega nad tegelevad. Nende õppimise varane ja sagedane hindamine aitab teil lahendada kõik probleemid või arusaamatused, kui need arenevad, enne kui need muutuvad tulevase õppimise takistuseks. Tõhusaks õpetamiseks on vaja enam kui lihtsalt pädevust akadeemilises teemas. Peate suutma teistega suhelda ja aitama neil mõista maailma värsket vaatenurka. See pole lihtne ülesanne!

Kuigi tõhusaks õpetamiseks on mitu lähenemisviisi, on silmapaistvatel õpetajatel mõned omadused. Tõhusad õpetajad võivad keerukaid mõisteid lihtsustada. Lihtne on tähelepanuta jätta, et õpilastel ei pruugi olla eelnevat arusaama olulistest põhimõtetest, mida peate akadeemilises distsipliinis vilumuse omandamisel iseenesestmõistetavaks. Aidake õpilastel mõista ja rakendada uusi termineid, et nad saaksid teie aine keelt valdada. Paljusid teemasid saab edukamalt edasi anda visuaalsete abivahenditega, nagu diagrammid, joonised, diagrammid, esitlused jne. Veenduge, et need oleksid lugemiseks piisavalt suured, vaatamiseks piisavalt kenad ega jääks tee! Mõelge kehakeele tähtsusele. Kui keegi teine teie juhiseid jälgib (või mis veelgi parem, salvestab), võib see paljastada käitumise, mida te ise kunagi ei näeks.





PÕHIPÄDEVUS 5:

Isiklik professionaalne areng

Täiskasvanute õpetajad peavad:

- * Orienteeruda osalejate nõudmistele
- * Kasutada õpikeskkonnas enda elukogemust
- * Kasutada hariduskeskkonnas enda elukogemust
- * Seadke oma õpieesmärgid.
- * Ole kujutlusvõimeline.
- * Ole kohanemisvõimeline
- * Mõtiskleda oma professionaalse rolli üle
- * Hinda enda sooritust
- * Olge enesekindel ja pühendunud oma professionaalsele kasvule
- * Tegele kriitikaga
- * Vaadake asju uue nurga alt

PÕHIPÄDEVUS 6: Õppimise stimuleerimine

Kaasahaarav klassiruumi õhkkond võib aidata õpilastel õppeprotsessis osaleda ja oma hariduskogemust parandada. Stimuleeritud klassiruumi seade ühendab kõik need elemendid; see viitab sellele, kuidas õpilaste mõtteid nende õpikeskkonnas ergutatakse (Creating a Stimulating Classroom Environment: Definition & Strategies, 2019). See võib tuleneda järgmistest põhjustest:

- * Kogu kursuse jooksul kasutatakse visuaale.
- * Praktilised tegevused, mis hõlmavad füüsilist liikumist
- * Iga uut teemat saab õppida mitmel erineval viisil.
- * Kõrgemat järku mõtlemise ja uurimise võimalused
- * Õpetajad, kes on ühtaegu põnevad ja ergutavad
- * Motiveerida
- * Inspireeri

PÕHIPÄDEVUS 7: Õppeprotsesside analüüs

Õpetajad peavad suutma:

- * Jälgi õppimise protsessi
- * Hinda õpitulemusi

* Kasutage regulaarselt iteratiivset hindamist ja õppija/õpetaja arutelusid.

* Hinda õppijate lähtepunkti

PÕHIPÄDEVUS 8: Enesepädevus

* Olge emotsionaalselt stabiilne ja vastupidav stressile.

* Analüüsige õppija õpitõkkeid Ole ehtne

* Jätka süstemaatiliselt.

* Säilitage avatud meel.

PÕHIPÄDEVUS 9: Õppijate abistamine

* Looge turvaline õpikeskkond (mitte hirmutav)

* Võimaldage õppijatel õpitut praktikas rakendada

* Julgustada õppijaid oma tulevaste õppeprotsesside eest vastutama.

* Ole kaastundlik.

* Koostöös õppimise edendamine õpilaste seas

* Pakkuda abi konkreetsele õppijale. Aktiivne kuulamine

* Tee end õpilastele kättesaadavaks.

* Määrata õppija nõuded.



PÕHIPÄDEVUS 10: Positivism

Säilitage õpilastega positiivne suhtumine. Kui õpilasi ajendavad õppima, mitte hinded või kraadi nõuded, on õpetamine kõige edukam. Paljud esmaõpetajad on hämmingus oma äsja leitud jõu pärast ja tõlgendavad austust avaldavat hirmutamist valesti. Pidage oma õppijaid partneriteks, mitte vastasteks. Õppimine ja õpetamine on rasked ülesanded, kuid see ei tähenda, et te ei võiks klassiruumis lõbutseda. Säilitage tähelepanelikkust, jäädes samas loominguliseks ja kujutlusvõimeliseks. Laske endal olla põnevil ja avastage meetodeid, et näidata õpilastele, mis teeb teie teema põnevaks.

PÕHIPÄDEVUS 11: Ettevalmistus

Õpetajad peaksid olema kursis õppematerjaliga. Tundub loomulik, et käiksite loengutes ja loeksite ülesandeid, kui õpilased on selleks sunnitud. Enamik instruktoreid soovib loengutel osaleda lõpetanud õppejõudude assistente, eriti kui nad pole kunagi varem sellel kursusel osalenud või õpetanud. Kui te pole kindel, vaadake üle olulised kontseptsioonid ja ideed, eriti kui te pole pikka aega käsitlenud teemasid, mida esitate. Mõelge, kuidas saaks teemat kõige tõhusamalt edasi anda, ja töötage välja meetod. Valmistage oma üldkulud, diagrammid, brošüürid ja muud materjalid aegsasti ette ning kirjutage ülevaade või tehke märkmeid, mida esitluse jooksul jälgida. Ärge lükake seda tunnihommikuni!



PÕHIPÄDEVUS 12: Korraldatud

Planeerige, mida soovite õpetada. Teie ülesandeks on tõsta esile võtmeteemad ja oluline kontekst, aidates eakatel integreerida kogu nende kursusetöö (lugemine, laborid, eksamid, referaadid, loengud jne). Arvestades, et kõige käsitlemiseks pole kunagi piisavalt aega, valige kõige olulisemad teemad ja näidake, kuidas need on omavahel seotud. Selgitage mõisteid, et õpilased saaksid tugineda sisule, mida nad on varem õppinud, olgu see siis teie kursusest või varasematest tundidest. Ärge keskenduge ainult sellele, mida täna õpetate. Näidake eakatele, kuidas see, mida nad praegu õpivad, on seotud teemadega, mida käsitletakse hiljem kursusel. Pidage meeles oma pikaajalisi eesmärke, tehke oma tempot, et teil lõpuks aeg otsa ei saaks, ja proovige iga tund lõpetada järeltusega.

PÕHIPÄDEVUS 13: Selge

Tõhusad õpetajad oskavad keerulisi ideid lihtsal viisil selgitada. Akadeemilises valdkonnas teadmisi arendades on lihtne unustada, et õpilastel ei pruugi selle kohta eelnevaid teadmisi olla põhimõisteid, mida peate iseenesestmõistetavaks. Aidake õpilastel mõista ja kasutada uut terminoloogiat, et nad saaksid teie eriala keelt vabalt rääkida. Paljusid mõisteid saab tõhusamalt demonstreerida visuaalsete abivahenditega, nagu diagrammid, joonised, diagrammid, slaidid jne. Veenduge, et need on piisavalt suured, et neid näha, piisavalt korralikud või lugeda, ega takistaks neid! Mõelge kehakeele rollile. Kui teie õpetamist jälgib keegi teine (või veelgi parem, kui lasete selle videosse salvestada), võib see ilmnedagi harjumusi, mida te ise kunagi ei märkaks.





PÕHIPÄDEVUS 14: Aktiivne

Säilitage oma õpilaste tähelepanu. Enamik õpilasi jätab alles vaid väikese osa teie õpetatavast, kui nad teie õpetatavaid teemasid aktiivselt ei rakenda. Loeng on tõhus meetod teabe edastamiseks suurtele inimrühmadele, kuid see on ebaefektiivne õpilastele pikaajaliste teadmiste ja oskuste andmiseks. Kaaluge vähemalt osa oma klassiruumist muudeks tegevusteks peale tavaliste loengute, arutelude ja küsimuste-vastuste sessioonide. Probleemide lahendamise tegevused väikestes rühmades saab lõpule viia mõne minutiga, võimaldades õpilastel siiski suhelda õpetatava sisuga.

PÕHIPÄDEVUS 15: Kannatlikkus

Pidage meeles, mis tunne oli, kui õppisite midagi uut esimest korda. Andke õpilastele aega materjali mõistmiseks ja päringutele vastamiseks. Õpilased võivad vigu teha, kui nad saavad neist õppida. Saage aru, et õppimine võib olla raske, isegi nende jaoks pühendunud õpilased. Selle asemel, et kritiseerida õpilasi, kui asjad lähevad valesti, mõelge sellele, kuidas saaksite oma lähenemisi kohandada, et nendeni edukamalt jõuda. Mõisted, taustateadmised või järeldused, mis tunduvad teile ilmselged, võivad olla ebaselged kellelegi, kes pole teemaga tuttav. Ole kannatlik ka endaga. Õpetamine võib mõnikord olla keeruline ja ebameeldiv. Andke endale sama võimalus vigu teha ja neist õppida.

PÕHIPÄDEVUS 16: Õiglane

Mõelge, kuidas te end tunneksite, kui oleksite üks teie õpilastest. Tõenäoliselt eelistaksite koolitajat, kes seab selged standardid, järgib neid järjekindlalt ja võiks tunnistada, kui need olid valed. Peaksite olema valmis selgitama, miks märkisite kõige hilisemas küsimuses punkte maha, panite paberile halva hinde või karistasite kedagi hilinenud ülesande eest. Muidugi aitab see, kui olete eelnevalt kehtestanud selged eeskirjad nii kogu kursuse kui ka iga ülesande jaoks. Kui olete standardid kehtestanud, on ülioluline neid järjepidevalt ja ühtlaselt rakendada; vastasel juhul kaotate usaldusväarsuse. Teisest küljest, kui teete vea või ei tea küsimusele vastust, on palju parem seda tunnistada, mitte ignoreerida.





JÄRELDUS

Tõhusaks õpetamiseks on vaja rohkemat kui lihtsalt pädevust akadeemilises teemas. Peate suutma oma õpilastega suhelda ja aitama neil mõista maailmale värsket vaatenurka. See pole lihtne ülesanne! Kuigi tõhusaks õpetamiseks on mitu lähenemisviisi, on silmapaistvatel õpetajatel mõned omadused. Nad on valmis, kehtestavad selged ja õiglased standardid, neil on meeldiv suhtumist, on õpilastega kannatlik ja hindab regulaarselt nende õpetamist. Nad saavad kohaneda et nende õpetamistaktika sobiks nii õpilaste kui ka teemaga, kuna nad seda tunnistavad erinevad õpilased õpivad erineval viisil. Uuringud on leidnud, et teatud rollid ja põhimõtted, aga ka lõbu ja nauding mängivad täiskasvanuõppe programmides rolli. Uurimistöõ leidis ka, et nii täiskasvanud õppijad kui ka nende õpetajad uskusid, et lõbus ja nauding mõjutab täiskasvanute õppimist ning nad suutsid sõnastada rolli, mida lõbus ja nauding täiskasvanuõppe programmides mängivad. Olete eeskujuks, kes annab klassile õpetajana tooni. Teie õpilased reageerivad tõenäolisemalt, kui näitate üles põnevust ja pühendumust. Ja vastupidi, kui olete ebameeldiv, ettevalmistamata või kannatamatu, teie õpilased peegeldavad sarnaseid omadusi. Muutke oma klass olulise tähtsusega silmapaistvaks osa nende haridustekonnast. Nii lõbutsedes kui ka naudingut kogedes Nii õppijad kui ka õpetajad tajusid neid motivaatorina tundides osalema ning teadmisi ja oskusi õppima, samuti peeti neid mehhanismiks, mis julgustab õppijaid keskenduma ja aitab kaasa õppimisele. Lõpuks leiti, et lõbutsemise ja kogemise nautimine on tõestatud viis sotsiaalselt seotud õppekeskkonna loomiseks.



VIITED

Armstrong, P. (2002). Sa naerad! Õppimine kui lõbus. SCUTREA, 32. Aasta Konverents. Stirlingi Ülikool, Ühendkuningriik. 2-4 juuli

Barrett, T. (2005). „Lecturers’ experience as problem based learners: Learningas hardfun”, In Barrett, T., Mac Labhrainn, I. and Fallon, H. (Eds.), Handbook of Enquiry&Problem Based Learning, CELT, Galway.

Bassett-Grundy, A. (2002). Vanemate perspektiivid pereõppest: laiem õppimise kasu 2. õppimise laiemate eeliste uurimiskeskus, London.

Bernhardsson, N. ja Lattke, S. (2011). Täiskasvanuõppe vahendajate põhipädevused Euroopas. Saksa Täiskasvanute Koolituse Instituut. Bernhardsson, N., &Lattke, S. (2011). Täiskasvanuõppe vahendajate põhipädevused Euroopas. Saksa täiskasvanute instituut Haridus.

Bowman, K. & Kearns, P. (2007). E-õpe küpses eas töötajale: juhtumiuuringud Austraalia paindlik õpperaamistik, DEST, Canberra.

Bowman, K. (2006). ACE väärtus: tõendusbaasi juhend. Täiskasvanute õpe Austraalias, Canberra.

Cathro, L. (1995). „Huumor täiskasvanuhariduses: kas toimub midagi naljakat?” InCollins, M. (toim), The Canmore’i toimetised: rahvusvaheline konverents headelt koolitaja harimisest: ülikooli roll. Canmore, University of Saskatchewan, mai, 1995.

Clemens, A, Hartley, R. & Macrae, H. (2003). ACE tulemused, NCVET, Adelaide. Stimuleeriva klassiruumikeskkonna loomine: määratlus ja strateegiad. (2019, 21. oktoober). Välja otsitud saidilt <https://study.com/academy/lesson/creating-a-stimulating-classroom-environment-definition-strategies.html>.



Davis, A. (2001). Vananemise mõju haridusele, täiskasvanute õppimisele ja arengule. Manitoba ülikooli täiendusõppe osakond.

Dirkx, J. (2001) "Tunnete jõud: emotsioonid, kujutlusvõime ja tähenduse konstrueerimine täiskasvanuõppes". Täiskasvanute ja täiendusõppe uued suunad, No89, Kevad

Lightfoot, K. & Brady, E. (2005). „Transformatsioonid õpetamise ja õppimise kaudu: Maine'i Osheri elukestva õppe instituudi lugu”, Journal of Transformative Education. Vol 3 nr 3 221-235

Lucardie, D. (2014). Lõbu ja nauding mõju täiskasvanute õppimisele. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 142, 439-446.

Montuori, A. (2008). "The Joy of Inquiry", Journal of Transformative Education Vol 6, 8-26.

Oishi, S & Diener, E (2001). "Eesmärgid, kultuur ja subjektiivne heaolu". Isiksuse ja sotsiaalpsühholoogia bulletin. 27. kd, nr 12. 1674-1682.

Panksepp, J. (2000). „Naerumõistus: rõõmu neuraalsed ja psühho-evolutsioonilised alused”, Current Directions in Psychological Science, Vol 9, nr 6, detsember, 183-186.

Papert, S. (1996). Ühendatud perekond: digitaalse põlvkondade lõhe ületamine, Longstreet Press, Atlanta.

Patrício, Maria ja Osório, António. (2013). Täiskasvanute koolitajate oskused ja pädevused: õppimiskogemus eakatega. 10.13140/RG.2.1.2519.8327.

Preston, J. & Hammond, C. (2002). Täiendõppe laiema eelised: Praktiku seisukohad, Õppimise laiema kasu, Uurimisaruanne nr 1, Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, London.



Schuller, T., Brassett-Grundy, A., Green, A., Hammond, C., & Preston, J. (2002). Õppimine, järjepidevus ja muutused täiskasvanueas.

Sheldon, K & Elliot, A. (1999). "Eesmärgi poole püüdlemine, rahuloluvajadus ja pikisuunaline heaolu: enesesobivuse mudel".

Stock, A. (1970). „Ametlikult organiseeritud õpituatsioonid: üksikisik ja rühm” SCUTREA, avakonverents, Hull, Ühendkuningriik. Tasmaania, CRLRA, Tasmaania ülikool, Launceston.

Wlodkowski, R. (1997). Täiskasvanute õppimismotivatsiooni suurendamine: põhjalik juhend kõigile täiskasvanutele, 2. väljaanne, Jossey-Bass, California.





KUIDAS PÜSIDA VÕRGUS JA OLLA TURVALINE - KARTMATA MAKSMINE, OSTLEMINE, PANGANDUS

Juhend eakatele turvaliseks sirvimiseks ja veebimaksete haldamiseks

Sissejuhatus Pole kahtlust, et arvutid on meie tsivilisatsioonis viimastel aastakümnetel mänginud tohutut rolli ja on viimase kümne aasta jooksul tohutult arenenud, hõlmates peaaegu kõiki meie elu aspekte. Alates igapäevastest põhitoimingutest kuni kõige keerulisemate masinateni on kõik arvutite kasutamisega paranenud. Internetti peetakse veresoonteks, mis ühendavad kõik need teadmised veebiserverite kaudu, kust pääsete sekundiga juurde mis tahes teabele. Tänapäeval ja pärast koroonaviiruse pandeemiat on Internet veelgi laienenud, et aidata inimestel oma vajadustele juurde pääseda ilma väljapääsuta; alates veebipoodidest kuni suumikoosolekute ja veebiserveriteni kaugtööks. See avas ukse ka paljudele petturitele ja häkkeritele. Selles uuringus õpime, kuidas olla võrgus turvaline ning kuidas veebis enesekindlalt oste teha ja maksta.

Märksõnad: Interneti-ohutus; Interneti-turvalisus; Turvalised maksed; Interneti-ostlemise turvalisus; näpunäiteid võrguturvalisuse kohta.





Kuidas püsida võrgus ja olla turvaline - kartmata maksmine, ostlemine, pangandus

Sissejuhatus

Enda kaitsmine veebipettuste eest on väga oluline teie igapäevasel veebisirvimisel ja eriti siis, kui tasute veebis või ostuveebisaitide kaudu. Internetikasutajad puutuvad kokku mitut tüüpi ohtudega, alates viirustest, pahavarast kuni identiteedivarguseni ja oma finantsteabe ohustamiseni. Vaatamata paljude kaitsesüsteemide (nt sisseehitatud tulemüürid, viirusetõrjed ja pahavaratõrje) kasutamisele püsib ebakindlustunne võrgus kokku puutudes. Kuid kogemuste järve tõttu ei võta paljud Interneti-kasutajad veebis surfates piisavalt ettevaatusabinõusid. Lisaks võivad nad osaleda teatud toimingutes, mis võivad ohustada nende võrguturvalisust. Siin uurime olulisi teooriaid, ettevaatusabinõusid, mõningaid näpunäiteid ja nippe, et muuta teie veebisirvimine turvaliseks.

Veebiohutuse teooriad

1. Kaitsemotivatsiooni teooria (PMT)

Peame oma vaenlast uurima, et neid võita. Ohtude äratundmise ja vajalike ettevaatusabinõude vahelise lõhe vähendamiseks aitab Protection Motivation Theory (PMT) mõista, millised motiivid veebiturvalisus meie igapäevatoos on. Kaitsemotivatsiooni teooria puutub kokku teguriga, mida Interneti-kasutajad tavaliselt ignoreerivad, milleks on eelnev kogemus ohutusmeetmetega koos mõne muu muutujaga, nagu saadud turvatugi ja isiklik vas-



tutus. Varasemaid võrguturbeuuringuid uuritakse, et integreerida võrguturvalisuse uuendatud mudelid. Kaitsemotivatsiooni teooria kirjeldab viise ja motiive, miks üksikisikud otsustavad end küberkuritegude eest kaitsta. See viitab sellele, et ohuhinnangud ja toimetulekuhinnangud tekitavad kaitsemehhanisme. Samuti on subjektiivne norm osutunud veebiturvalisusega seotud poliitika ja tarkvara integratsiooni oluliseks ennustajaks. Subjektiivne norm on see, kuidas indiviid arvab, et teised, kes on talle olulised, ootavad tema käitumist. Turvalisuse kavatsuste kõige tõhusam ennustaja on veebiturvalisuse harjumuste tugevus, samuti reageerimise tõhusus ja isiklik vastutus. Seega on üksikisikute turvalisuse kavatsuste suurendamiseks ja ka võrguohutude tõsiduse paljastamiseks väga oluline õpetada neile turvameetmete võtmise tõhusust ja provotseerida nende vastutust enda veebis kaitsmise eest. Valitsused võivad samuti aidata kujundada konstruktiivset harjumust vajalike kaitsemeetmete võtmiseks, saates aeg-ajalt meeldetuletussõnumeid.

2. Planeeritud käitumise teooria

Veel üks küberturvalisuse käitumise prognoosimudelite teooria on tuntud kui planeeritud käitumise teooria. Planeeritud käitumise teooria on laialdaselt rakendatud mudel, mis väidab, et hoiakud ja subjektiivsed normid mõjutavad laialdaselt inimese käitumiskavatsusi, mis mõjutavad inimese tegelikku käitumist. Selle kavatsuskäitumise suhte intensiivsust mõjutavad tegurid on käitumise ja kavatsuse mõõtmed, selle interaktsiooni stabiilsuse ulatus ja see, kas käitumine on ette valmistatud või mitte. Planeeritud käitumise teooria väidab ka, et tajutav käitumiskontroll võib käitumist mõjutada. Tajutud käitumiskontrollil (PBC) on oluline roll veebiturvalisuse käitumise ennustamisel, kus teadmised küberturvalisuse peamistest ettevõtetest, et kaitsta üksikisiku identiteeti ja finantsasju, on Interneti-kasutajate vahel erinevad. Selles teoorias leiti ka, et subjektiivsel normil on tugev seos kavatsusega, mis viitab sellele, et kolmandate isikute mõju avaldab tugevat mõju sellele, kas indiviid kaldub kaitsvale





käitumisele või mitte. Selles uuringus leiti ka, et meeste ja naiste kaitsva käitumise vahel on sooline lahknevus, kuna see näitab, et naised on rohkem valmis võtma oma privaatsusega seotud ettevaatusabinõusid. Samuti andis see olulise ülevaate kõige vähem tõenäolisemast kaitsekäitumisest, milleks on privaatsuspoliitika, tingimuste ja tingimuste lugemine lisaks litsentsilepingutele enne nendega nõustumist või isikuandmete allkirjastamist. Uuringud näitavad, et enamik inimesi ei muretse ega kavatse seda ka tulevikus teha. Selle põhjuseks on kõigi tingimuste ja lepingute lehtede lugemise keerukus ja raskus. Seega soovitatakse parandada privaatsuspoliitika klientidele esitamise viisi, et need oleksid lühemad ja kaasahaaravamad.

Praktiline harjutus võrguohutuse tagamiseks

Nii nagu reaalses maailmas, on ka võrguturvalisus Internetis surfamisel väga oluline. See hõlmab veebisaite, veebirakendusi, mobiilirakendusi ja ka mänge. Hakerid otsivad alati konfidentsiaalset teavet või juurdepääsu teie panga- ja kaarditeabele. Ohustatud surfamine võib alati kaasa tuua piinlikke hetki, nagu piinlikud kommentaarid sotsiaalmeedias või kogemata isiklike fotode või märkmete jagamine, ja kui dokumenti jagatakse veebis spetsiaalselt sotsiaalmeedia veebisaidil, on seda peaaegu võimatu eemaldada. Seetõttu on siin mõned praktilised harjutused turvaliseks veebis surfamiseks ja ostlemiseks:



1. Kohandage tugevaid paroole

Küberturvalisuse üks haavatavamaid kohti on paroolid ja neist ei saa kuidagi mööda. Sageli kutsutakse inimesi üles valima lihtsat parooli, näiteks ("parool" ja "123456789" jne), et mitte unustada, kuid häkkeritel on ka lihtsaid paroole lihtne ära arvata. Kohandage tugevat parooli, mis on teiega seotud iga kord, kui uuele veebisaidile registreerute. Tugevad paroolid peaksid koosnema vähemalt viieteistkümnest tähemärgist ning sisaldama numbreid, tähti ja erimärke. Teie brauseris on mõned manustatud tarkvarad, mis jätavad loal kõik teie paroolid meelde ja aitavad teid, kui mõne neist unustate. Küll aga teate ju levinud ütlust "ära pane kõiki mune ühte korvi..." Sama kasulikud kui need tarkvarad on sama ohtlikud kui ka siis, kui teie brauser oleks rikutud või pahavara poolt häkinud. Valige oma paroolid targalt, seostades need endaga, et neid oleks lihtne meeles pidada.

2. Isikuandmete jagamine

Mõelge alati kaks korda, millist isiklikku teavet te lisaks professionaalsetele töölevõtmise veebisaitidele sotsiaalmeedias jagate. Ärge jätke oma isiklike kontaktandmeid, nagu aadress, telefoninumber, mobiilnumber või privaatne e-posti aadress, avalikult. Häkkeritel on võimalus kasutada kogu seda avalikku teavet, et omada kontrolli teie kontode üle ja lisaks jõuda teie finantsseisundini. Mis puutub veebisaitide rentimisse, siis värbajad ei vaja teiega ühenduse võtmiseks teie aadressi ega teie isikuandmeid. Nad peavad teadma rohkem teie teadmiste ja professionaalse tausta kohta ning saavad oma kontakte luua usaldusväärsete rentimisveebisaitide kaudu, nagu LinkedIn. Ärge registreeruge ebausaldusväärsetel veebisaitidel. Lisaks sellele, et ärge kunagi jagage oma paroole ega privaatseid turvakode kellelegi spetsiaalselt võrgus. Kui teie parooli või privaatset turvakoodi kellegagi jagatakse, siis ärge kunagi tehke seda veebis ja ärge unustage neid ka hiljem muuta. Tea alati, millist teavet jagada, millal seda jagada ja kellega jagate.



3. Hoiduge sellest, mida jagate

Internetil ei ole tegelikult tühistamispehmet. Kui pilt või postitus on jagatud, ei saa te tagada, et originaaldokumendi eemaldamine tähendab selle täielikku kustutamist. Kõike saab kopeerida, ekraanipilti teha ja teiste inimeste seadmetesse salvestada. On üsna tavaline, et jagatakse naljakat postitust või videot ja avastatakse, et need läksid paari minutiga levima. Mida rohkem inimesi näeb, mida jagate, seda võimatumaks muutub sisu kustutamine. Mõelge alati enne postitamist või jagamist kaks korda, sellest võib saada veebis järgmine trend!

4. Hoiduge sellest, keda te võrgus tunnete

Oma suhtlusringi laiendamine on suurepärane ainult siis, kui tegemist on päris inimestega. Sotsiaalmeedia on võltsitud tegelaste jaoks laialdane valdkond. Internetis tuttavad inimesed ei pruugi olla need, kelleks nad väidavad end olevat, kuid tegelikult ei pruugi nad olla üldse tõelised! Sotsiaalmeedia on andnud igäühele võimaluse ilmuda sellisena, nagu nad tahavad, et teised neid näeksid. Igaüks võib võrgus olla ükskõik milline! Hakerid on seda eelist viimastel aastakümnetel väga hästi ära kasutanud, kasutades võltsprofile inimeste võrgus tundmaõppimiseks ja ettevaatlikumate veebikasutajate taskute valimiseks või isegi oma saladusi nende kiusamiseks või raha väljapressimiseks. Olge alati ettevaatlik selle suhtes, kellega veebis kohtute, ja ärge kunagi jagage oma isiklikku elu veebis tuttavatega.





5. Turvaline veebisirvimine

Kuna te ei soovi kunagi ohtlikku naabruskonda läbida, ärge minge ohtlikele veebilehtedele. Ärge kunagi vajutage teadmata veebisaidi aadressi ja olge alati ettevaatlik hüplikaknareklaamide eest. Olge alati ettevaatlik, kus klõpsate. On üsna levinud tava, et paljud kaaperdajad kasutavad teie arvuti üle kontrolli omamiseks söödana nakatunud veebisaitide aadresse. Ärge avage ühtegi varjulist linki, isegi kui selle saatis sõber või pereliige, sest nende seadmed võivad olla juba nakatunud ja nende kontod võivad olla häkitud. Hoiduge veebireklaamide linkidest, avage alati ainult üldtuntud veebisaidid. Ärge kunagi pange oma krediit- või deebetkaarditeavet tundmatule veebisaidile. Teine levinud söodatüüp, mida häkkerid kasutavad, on võltsitud nakatunud allalaaditavad lingid. Ärge kunagi lubage juurdepääsu mitteusaldusväärsetelt veebisaitidelt midagi alla laadida. Enne nende kasutamist otsige tundmatute veebisaitide arvustusi. Andke juurdepääs oma tulemüürile ja viirusetõrjele ning lubage neil anda teile hoiatusi ebausaldusväärsete veebisaitide kohta.

6. Lubage alati oma privaatsusseaded

Turundusagentuurid maksavad miljoneid, et teada saada teie veebis surfamisharjumusi, mida te otsite, levinud veebisaitide, mida külastate, millised on teie huvid ja harjumused, et kohandada oma reklaame vastavalt ülaltoodud spetsifikatsioonidele. Seega tunduvad nende reklaamid rohkem seotud teie elustiiliga, seega köitvamad. Ja sama teevad ka häkkerid! Nad otsivad iga pisikest teabeaugu, mis võib viia nende juurdepääsuni teie kontodele. Nii veebibrauseritel kui ka mobiilsüsteemidel on privaatsussüsteem, mis kaitseb teie privaatsust sirvimisteavet. Samuti on kuulsatel veebisaitidel oma privaatsuse kaitse süsteem. Arvestades, et ettevõtetel võib mõnikord olla neid seadeid tahtlikult raske leida, et kasutada ja müüa teie privilegeritud teavet oma turundusväärtuste jaoks, on väga oluline kontrollida ja lubada kõiki neid sirvimise privaatsussüsteeme regulaarselt – iga värskenduse korral – . Parem karta kui kahetseda!



7. Värskendage alati oma viirusetõrjet

Viirusetõrjed toimivad esimese kaitsemüürina kõigi küberturvalisuse rünnakute vastu. Need kaitsevad meid erinevate viiruste, pahavara ja troojalaste eest. Need näitavad mis tahes ohu korral vajalikke hoiatusi. Samuti saavad nad teie seadet skannida ja kõik ohud puhastada. Viirusetõrjeprogrammide funktsiooni säilitamiseks tuleb neid värskendada. Värskendage oma viirusetõrjet aeg-ajalt ja kontrollige oma seadet igakuiselt ohtude suhtes.

8. Uurige alati, mida alla laadite

Nii nagu ebausaldusväärsed lingid, võivad häkkerid sundida teid alla laadima nakatunud rakendusi või mängu, mis sisaldavad pahavara, et teie seadet juhtida või teavet varastada. Keelake alati oma seadmetest automaatne allalaadimine ja kontrollige enne allalaadimist iga veebisaiti. Veenduge, et allalaadimislaiend vastaks allalaaditavale; Näiteks Exceli faili allalaadimisel peaks allalaaditud laiend lõppema tähega (.xlsx). Internetist leiate faililaiendite lühendeid. Ja loomulikult ärge kunagi laadige alla varjulistelt või ebausaldusväärselt veebisaitidelt.



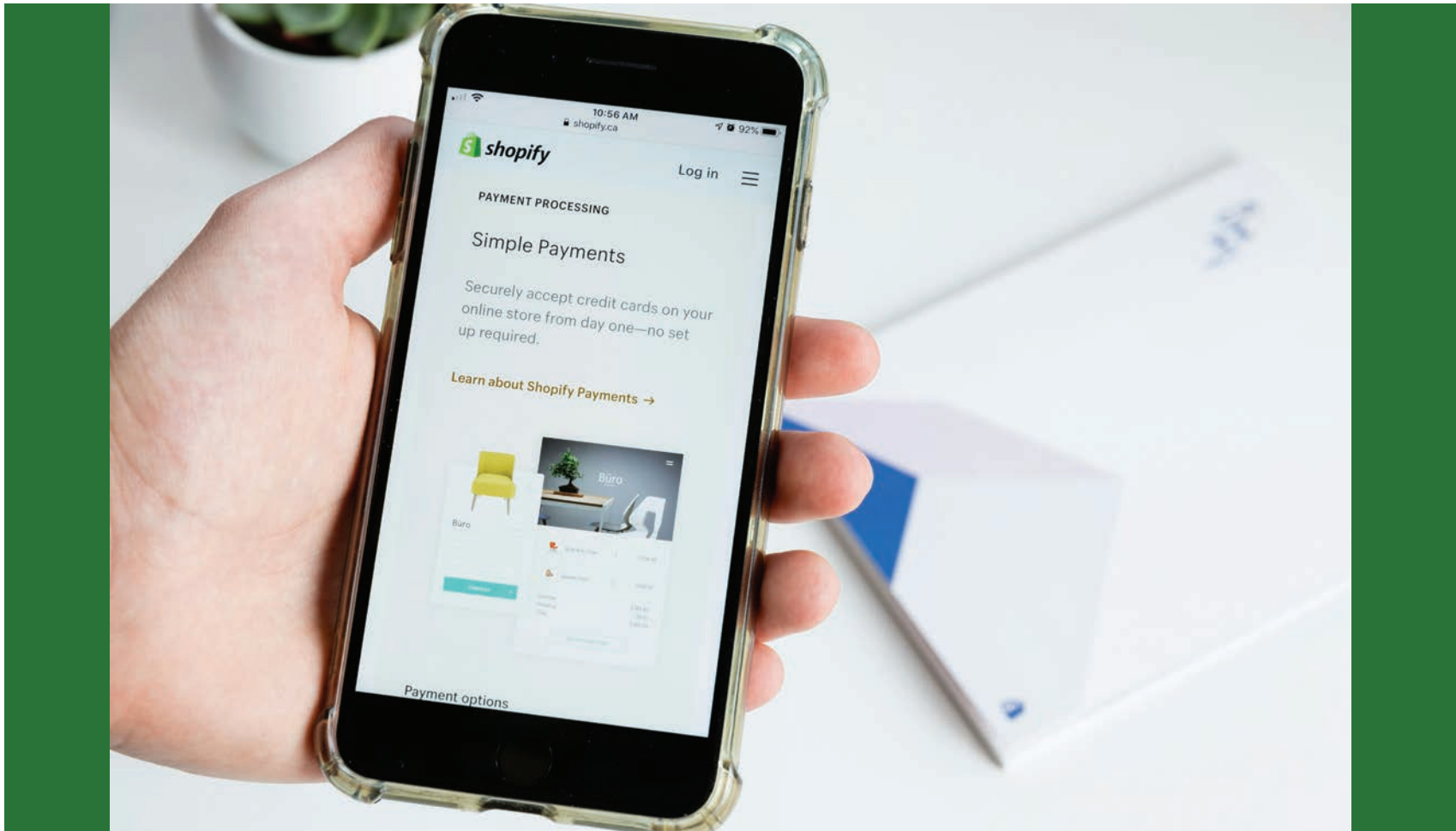
9. Veenduge, et teie ühendus on ohutu

Avalike WiFi-ühenduste kasutamine võib teie turvalisust ohustada. Küberturbeeksperdid näitavad muret ühenduste lõpp-punktide pärast, kus teie privaatvõrk ühendub võrguserveriga. Teie kohalik Interneti-ühendus võib toimida haavatava lõpp-punktina. Kahtluse korral ärge looge ühendust ebausaldusväärse Wi-Fi-ühendusega, eriti ostlemisel või veebis maksmisel ning kaardi üksikasjade ja kontonumbri sisestamisel. Veebis sirvimise ajal suurema kaitse tagamiseks kasutage turvalist (virtuaalne privaatvõrk) VPN-ühendust. VPN-i kontseptsioon seisneb turvalise ühenduse loomises teie seadme ja Interneti-serveri vahel, kus keegi ei pääse vahetatud andmetele juurde ega jälgi neid.

10. Ostke turvalistelt veebisaitidelt

Iga kord, kui ostate veebis, kus vajate teie pangakontot või krediitkaarte, veenduge alati, et see veebisait on turvaline ja kaitstud. Makseveebisaidi lehe turvalisuse saate tagada, kui otsite veebisaidi aadressist [https:](https://), kus S tähistab turvalist ühendust. Kui leiate, et veebisaidi aadress algab ainult tähega [http:](http://), tähendab see, et see ühendus ei ole turvaline ja teil on soovitatav mitte ohustada sellel olevat isiklikku pangateavet. Üldiselt eelistatakse tasuta ko haletoimetamisel või osta veebist tuntud veebisaidilt või rakendusest.





MÕNED NÄPUNÄITED VÕRGUTURVALISUSE KOHTA

1. Interneti-rämpspostiga tegelemine

Rämpspostikirjad võivad olla tõeliselt tüütud ja mõnikord võivad need sisaldada ebausaldusväärseid linke. Rämp-post võib sisaldada mitmesuguseid vorme, alates reklaamidest uudisteni, rakenduste värskendusteni ja mõne ettevõtte brošüüride ja isegi petukirjadeni. Siin on mõned näpunäited rämpsposti haldamiseks.

- Üldiselt on nende rämpspostiks liigitamiseks hea põhjus, nii et ärge puudutage ühtegi linki, välja arvatud juhul, kui see pärineb ülemaailmselt tuntud veebisaidilt nagu Google või Yahoo jne.
- Kasutage populaarsetes meiliteenustes, nagu Gmail ja Yahoo, kindlasti rämpspostifiltrit.
- Uudiste ja värskenduste korral saate lihtsalt nende meilide tellimusest loobuda; tavaliselt leiate e-kirja lõ-pust tellimuse tühistamise alaosa.

2. Väärkasutuse aruanne

Viimasel ajal on saanud tavaliseks kuulda laste küberkiusamisest. Kuid see võib juhtuda ka eakatega. Kui saate sõnumi või e-kirja, mis sisaldab kiusamist, ähvardamist või mis tahes kuritahtlikku vormi, küsige abi ükskõik millisel täiskasvanult ja teavitage sellest veebisaidi abikeskust. Kõigil kuulsatel veebisaitidel on 24/7 saadaval, et teid selles küsimuses aidata. Kui näete, et kedagi võrgus kiusatakse, saate teda aidata, esitades aruande.



3. Hoiduge pettuste eest

Petturid kasutavad inimeste petmiseks ja nende raha tasku panemiseks mitmesuguseid petukirjade vorme. Kui pakkumine või reklaamimeil kõlab liiga hästi, et olla tõsi, järgige oma sisetunnet ja kontrollige seda enne toimingute tegemist. Pettusi on mitmel kujul, siin on mõned neist:

- Isiklik hädaabipettus: kui saate meili või näete postitust sõbralt, mis ütleb, et ta on hädas ja tal on kohe raha vaja, leidke mõni muu viis veendumaks, et see on tõsi, võttes selle inimesega otse ühendust või küsides temalt millestki ainult teie mõlemad teate. Tõenäoliselt avastate, et nende kontole või e-posti aadressile häkiti sisse ja raha küsib kurjategija.

- Olete raha võlgu: kui olete kunagi saanud arvete kogujalt või valitsusasutuselt e-kirja, milles väidetakse, et olete võlgu, on tõenäoliselt tegemist pettusega. Enne toimingute tegemist veenduge alati, et see arve on seaduslik.

- Veebitutvumispettus: nagu me varem mainisime, olge alati ettevaatlik sellega, kellega veebis kohtute. Internetis tutvumise veebisaitide ja rakenduste peetakse pettuste jaoks üheks külalishakemaks veebisaidiks. Ärge jagage oma isikuandmeid võõrastega enne, kui olete nendega isiklikult tuttavaks saanud.

- Arvutiga nakatunud pettus: kui näete teatist või meili, mis ütleb, et teie arvuti on nakatunud ja Microsoft parandab selle teie eest, on tõenäoliselt tegemist pettusega. Teil on õigus oma seadme ohutuse pärast muretseda. Konsulterige eksperdiga või käivitage juba olemasolev viiruse- või pahavaratõrje, kuid ärge laadige alla ühtegi programmi ebausaldusväärsetest allikatest.



4. Internetis ostlemine

Interneti tõttu on ostlemine ja pangandus viimase paari aasta jooksul tohutult arenenud. Inimestel sai hiireklõpsuga võimalikuks oma vajadused osta, pangaasju ajada, investeringuid jälgida, reisida planeerida ja isegi makse maksta. Enamik protsesse kulgeb sujuvalt ja ilma kaebusteta. Inimesed leiavad kõik oma toidukaubad Internetist ning säästavad aega ja vaeva, et ise kohalikes poodides käia. Sellest oli palju abi ka piiratud liikumisvõimega inimestele. Samuti saate veebist hankida kingitusi ja suveniire, kõi ke tuua teie ukse taha, tasuda arveid ja hallata oma investeringuid, kui istute oma lemmiktoolil. Muidugi on Interneti-ostlemise ja pangandusega seotud riske, mida saab hallata. Siin on mõned vihjed ja näpunäited turvaliseks ostmiseks:

- **Kasutage ainulaadseid parooli:** ikka ja jälle mängivad tugevad paroolid teie kaitseliinis olulist rolli, nagu ka teie sotsiaalmeedia kontodel. Ärge kunagi jagage oma parooli ja kui pidate oma konto haldamiseks kellegagi parooli jagama, ärge unustage hiljem oma parooli muuta. Veenduge, et teie parool oleks piisavalt pikk ja sisaldaks vähemalt kaheksa tähemärki, sealhulgas tähti, numbreid ja erimärke. Saate lisada täiendava kaitsekihi, lisades suurtähti. Muutke oma parool unikaalseks ja teie jaoks asjakohaseks, et seda oleks lihtne meeles pidada, kuid häkkeritel pole seda liiga lihtne ära **aruata**.

- **Kahefaktoriline autentimine:** kahefaktorilise autentimise lubamine annab teile eriti tugeva kaitsekihi. Kahefaktoriline autentimine tähendab, et iga sisselogimise või veebipõhise ostu korral peab veebisait kinnitama, et see olete tõesti teie. Kahefaktorilisel autentimisel on palju vorme, see toimub kas teise spetsiaalse parooli või lukukoodi, näoluku või sõrmejäljeluku küsimisega. Teised kahefaktorilise autentimise vormid on koodisõnumi saatmine, mida saab kasutada ainult üks kord teie kinnitatud telefoninumbri le, et saaksite sisestada enne ostu sooritamist või helistada, et teavitada teid iga protsessi jaoks nõutava ühekordse parooliga. Enamikul veebisaitidel, eriti maksete ja ostudega tegelevatel veebisaitidel, ja isegi sotsiaalmeedia veebisaitidel on kahefaktoriline autentimise turvasüsteem. Saate selle lihtsalt lubada, järgides igal veebisaidil olevaid juhiseid. Internetis on ka palju videoid selle kohta, kuidas lubada iga rakenduse jaoks kahefaktoriline autentimine.





- **Ärge puudutage ebausaldusväärseid linke:** ärge klõpsake meili teel või sotsiaalmeedias saadetud linkidel, mis väidetavalt pärinevad pankadest, valitsusasutustest, kuulsatest ettevõtetest või krediitkaardifirmadest, isegi kui veebiaadressis on ettevõtte nimi. See on levinud kelmuse vorm, mida nimetatakse andmepüügiks ja selle eesmärk on varastada teie privaatsed sisselogimisandmed. Ükski pank ei küsi teilt teie kaartide numbreid ega kaartide turvakoodi (CSC), mis on kirjutatud teie viisa või Master Cardi tagaküljele. Kui te pole nende meilide õigsuses täiesti kindel, pääsete nende veebiaadressidele juurde, tippides need oma brauserisse nagu tavaliselt. Kahtluse korral eelistatakse helistada organisatsiooni.

- **Liiga head, et olla tõsi:** olge eriti ettevaatlik, kui tegemist on uskumatult suurepäraste pakkumistega, mis on teile saadetud e-kirjade kaudu, näiteks kui võitsite konkursi, millel te pole kunagi osalenud, võitsite väga kalli kingituse või kui teil on väga suur allahindlus. kallis ese, mida te poleks oodanud, et saate endale lubada. See võib olla ka loterii võitmine või puhkusereis Hawaiile! Kõige ohtlikum tüüp on odava ravimi või täieliku ravikindlustuse võitmine. Kõik need petuskeemid tahavad varastada teie isiklikku ja finantsteavet.

- **Ostke veebis tuntud kaupmeeste kaudu:** olge tundmatute kaupmeeste või veebiostlemise rakenduste suhtes ettevaatlik. Tehke oste alati usaldusväärsest mainekast rakendusest. Enne nende kasutamist küsige uute rakenduste ja kaupmeeste eeskirjade, kommentaaride ja arvustuste kohta oma usaldusväärset suhtlusringilt. Enne ostu sooritamist otsige alati tagastus- ja tagasimaksepoliitikat.

- **Veenduge, et veebisait oleks turvaline:** Internetis midagi makstes kontrollige alati veebisaidi aadressi, kui see algab https-iga: siis on tegemist turvalise ühendusega, S tähistab turvalist. Mobiilirakendusi kasutavad kanad veenduge alati, et kasutate ametlikke verifitseerijaid. Muul juhul otsige veebisaitide või rakenduste arvustusi enne nende kasutamist

- **Parem on kasutada krediitkaarte:** veebimaksete tegemisel on parem kasutada krediitkaarte, muul juhul deebetkaarte või turvalisi veebimaksemeetodeid nagu Paypal. Ärge kunagi saatke tarnerakenduste kaudu sularaha, tšেকে ega rahakorraldusi. Kuigi kaartide kasutamisel võib olla teatud risk, on see minimaalne võrreldes sularaha või tšekkide saatmisega transpordirakenduse kaudu. Kui kasutate kaarte, kui midagi läks valesti, saate nõude esitada ja raha tagasi maksta. Deebetkaartidel kulub raha tagastamiseks rohkem aega kui krediitkaartidel. Veebimakseteenustel, nagu Paypal ja Skrill, on oma privaatsus- ja tagasimaksepoliitika.

- **Kontrollige enne maksmist kaks korda:** kontrollige ja vaadake alati selle kauba spetsifikatsioone, mida soovite osta. Lugege hoolikalt läbi ka veebisaidi tagastus-, tagasimakse- ja tühistamispoliitika. Võite avastada, et broneerite vale hotelli või nõustute ekslikult tagastamatu tagastamispoliitikaga. Kui midagi läheb valesti, proovige muudatuse tagasivõtmiseks ühendust võtta teenusepakkujaga. Paljudel veebisaitidel on tühistamisvabad eeskirjad, mis võimaldavad teil ostu tagasi võtta, kuid peate tegutsema kiiresti. Kuna pärast kauba väljasaatmist ei saa tellimust tühistada. Tavaliselt saate ostetud kauba tagastada, kui midagi on valesti, kuid peate tasuma kohaletoimetamise tasu. Enne ostu kinnitamist tutvuge alati ostupoliitikaga, mis hõlmab kõigi tasude arvutamist, saatmistasu teadmist ning ka maksude ja käitlustasude lisamist, et mitte üllatada pärast ostu kinnitamist kaardilt maha arvatud summaga.

- **Uurige enne annetamist:** seal on palju tuntud mainekaid rahastamisveebisait, kus saate oma raha turvaliselt annetada, et pakkuda inimestele rahalist toetust või aidata neid, kes on abivajajad, kuid te peaksite alati tegutsema ettevaatlikult. Uurige juhtumit põhjalikult, lugege annetuse peenes kirjas kirja ja teadke, kuhu teie annetus läheb. Proovige välja selgitada raha kogumise tegelik põhjus ja kahtluse korral minge edasi.

- **Hoiduge identiteedi varguse eest:** ärge kunagi registreerige oma sotsiaalkindlustuse numbrit veebis, välja arvatud juhul, kui olete sada protsenti kindel, et see veebisait on seaduslik ja teil on sellise teabe saamiseks tõsine põhjus, näiteks uue pangakonto loomine, krediitkaardi loomine või laenu taotlemine. Kui te pole kindel veebisaidi legitiimsuses, vältige isikuandmete (nt sünnikuupäeva või sünnikoha) jagamist. Samuti olge väga ettevaatlik oma koduse aadressi või telefoninumbri või sotsiaalmeedia kontode jagamisel. Kuulsad sotsiaalmeediakontod võivad nõuda, et sisestaksite registreerimisel oma isiklikud andmed (nt sünnikuupäev), pärast seda saate muuta oma privaatsusseadeid, et seda teavet teiste eest peita. Kui kahtlete, vaadake teiste inimeste arvustusi.

- **Hoidke alati oma veebipõhistel finantskontodel silm peal:** kontrollige regulaarselt oma kontosid volitamata tegevuse suhtes. Kontrollige alati, kas teie krediit- või deebetkaartidele või pangakontodele on rakendatud lisatasusid. Kui leiate midagi kahtlast, teavitage sellest kohe oma panga või krediitkaardi pettuste osakonda. Muutke see oma konto aeg-ajalt kontrollimiseks regulaarseks tegevuseks, isegi kui te ei tee e-oste ega pangakontot, kuna on siiski väike võimalus, et võite sattuda pettuse ohvriks.



- **Heategevuspettused:** enamikul heategevusorganisatsioonidel on annetuste jaoks ametlik veebileht ja see on ohutu seni, kuni olete täiesti kindel, et olete õigel veebisaidil ja see on seaduslik. Jälgige e-kirju, milles väidetakse, et tegemist on heategevusorganisatsiooniga, ja palutakse annetada. Kui te organisatsiooni ei tunne, tehke enne annetamist selle kohta otsing. Kõiki registreeritud heategevusorganisatsioone saate vaadata saidil CharityNavigator.org. Kui olete otsustanud, et teete annetuse veebis, veenduge, et olete heategevuslikul veebisaidil. Kahtluse korral pääsete veebisaidile juurde, kirjutades selle aadressi oma veebisaidi brauserisse nagu tavaliselt.

- **Maksude esitamisel kasutage ainult seaduslikke saite või tarkvara:** saate föderaal maksud esitada veebis tasuta. Saate neid isegi nutitelefoni kaudu ette valmistada. Kontrollige maksude esitamisel alati kasutatava veebisaidi legitiimsust.

OHUTUSABINÕUD

1. Hoiduge oma nutika telefoni eest

Nutitelefoni võivad lisaks asukoha jälgimisele salvestada kogu teie privilegeeritud teabe. Olge alati ettevaatlik, mida ja kust alla laadite. Laadige rakendusi alla ainult usaldusväärsetelt veebisaitidelt. Kasutage oma telefoni kaitsmiseks ka paroole.



2. Turvaline Interneti-ühendus

Interneti-ruuter on väike seade teie kodus, sellel on oma kasutajanimi ja parool. Ruuterite vaikeparoole on tavaliselt lihtne ära arvata. Kahtluse korral võtke ühendust oma teenusepakkujaga, kuidas parooli muuta.

3. Kaitske oma seade

Nutitelefonide puhul kasutage telefoni kaitsmiseks tugevat parooli. Arvutite ja sülearvutite puhul lubage alati oma tulemüüri turvasüsteem ja installige hea viirusetõrje. Kui vajate abi, pöörduge meie pere või sõprade või teie ümber asuva serveriteenuse poole.

4. Hoidke oma seadmed isiklikud

Alati on soovitatav mitte kasutada avalikke seadmeid ega isegi mitte kellegi seadet, kui teil on vaja sisse logida või ostu sooritate. Te ei saa garanteerida, et nende seadmed on ohutud ja vabad pahavarast ega troojalastest. Ja kui mingil juhul pidite sisse logima avalikust arvutist, ärge kunagi salvestage sellesse seadmesse paroole ega jätke oma kontot sisse logituks. Logige alati välja kõigist ebausaldusväärsetest seadmetest. Samuti ärge kunagi jätke oma privaatsaadet lukustamata ja kaitsmata. Kui olete selle kasutamise lõpetanud, võtke kasutusele täiendav turvaetapp ja logige igalt veebisaidilt välja.



5. Pööra lisatähelepanu manustele

Ärge kunagi laadige alla võõrastelt meilimanuseid. Lisaks tuleb alati kontrollida, kas allalaaditud faililaiend vastab nõutavale failitüübile või mitte. Kui ei, tühistage kohe allalaadimine.

6. Uudishimu tapab kassi

Hoiduge kahtlaste linkide ja veebisaitide eest. Kontrollige alati kaks korda, enne kui vastate mis tahes veebipakkumisele või reklaamile. Ärge laske end kiusata ostma seda, mida te ei vaja, ja ärge laske ühelgi kaupmehel oma otsust mõjutada. Küsige ja uurige alati enne ostu. Kahtluse korral liikuge edasi.

7. Määra varukoopiad

Isegi uusimat viirusetõrjetarkvara kasutades tekib kahjuks alati uut tüüpi rünnak, mida veel ei teata. Võite ikkagi nakatuda ja teid ähvardab kõigi oma andmete kaotamine. Kõigi andmete varukoopia hoidmine piirab teie kadusid. Saate hõlpsasti oma mobiiltelefoni varukoopiaid seadistada kas kõvakettale või pilveserverisse. Samamoodi saate oma arvutiandmed turvaliselt varundada igaks hädaolukorraks. Proovige varundada regulaarselt. Windowsil ja MacOS-il on oma varuoperatsioonisüsteemid, mida saate igal ajal hõlpsalt taastada.



8. Küsi abi

Ärge kunagi häbenege abi paludes. Meie poole võite alati pöörduda pere, sõprade või isegi naabrite poole. Seal on palju vanemate keskusi, kogukondi või usurühmitusi ja isegi mõned koolid, mis pakuvad odavaid või tasuta tunde. Apple'i ja Microsofti kauplused pakuvad nende müüdavate toodete osas tasuta tuge. Võite pöörduda ka kohaliku arvuti või elektroonikapoe poole. Mobiilsidevõrgud pakuvad tasuta abi ka kõnekeskuse või klienditoe keskuste kaudu.

Kokkuvõte

Selle uuringu eesmärk ei ole hirmutada teid veebis kasutamast, vaid anda teile sirvimise ajal piisavalt enesekindlust ja tuge. Internet on suurepärase koht uute võimaluste leidmiseks ja uue maailma avastamiseks. Internetis surfates peaksite siiski olema ettevaatlik. Internetti kasutades järgige alati oma sisetunnet ja tervet mõistust. Ärge erutage, sest mõned asjad on “liiga head, et tõsi olla” ja enamasti on need lõpuks pettused. Mõelge alati kriitiliselt ja targalt enne mis tahes toimingut sooritamist võrgus. Järgige ülalnimetatud näpunäiteid turvaliseks sirvimiseks ja pidage alati meeles, et harjutamine muudab selle täiuslikuks! Olge kaitstud ja kohtumiseni võrgus!



Viited

- Hsin-yi Sandy Tsai, Mengtian Jiang, Saleem Alhabash, Robert LaRose, Nora J. Rifon, Shelia R. Cotten, (June 2016). Understanding online safety behaviors: A protection motivation theory perspective.
- Sarah Burns and Lynne Roberts, (February 2013). Applying the Theory of Planned Behaviour to predicting online safety behaviour.
- Kaspersky Lab, Tips to Safe Online Shopping. <https://usa.kaspersky.com>
- ConnectSafely, (August 2021). The Senior's Guide to Online Safety. <https://www.connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>

v



RAHVASTIK MAAILM JA EAKARKOND

Interneti-võrkude kasutamise kasv erinevates hariduskontekstides on vaieldamatu. Selle tarbimine on palju silmatorkavam kõigis arengumaade ülikoolides. Seetõttu väheneb digitaalne kirjaoskamatus selles elanikkonnas iga minuti võrra. Kuigi sotsiaalvõrgustikke kui erialase koolituse vahendit on eakate seas kasutatud väga vähe.

Digipädevused on keerulised kontseptuaalsed konstruktsioonid, mis püüavad määratleda teadmised ja oskused tegevuste läbiviimiseks akadeemilises, tööalases või sotsiaalse arengu jaoks olulises valdkonnas. Sellega seoses nõustuvad nad käsitlema neid pädevusi kui inimese võimalusi kohaneda digitaalsete kogukondade kooseksisteerimises domineerivate virtuaalsete nõudmistega. Digipädevused on põhi- ja edasijõudnute oskused inimestevaheliste suhete saavutamiseks, õppimiseks ja õpetamiseks inimsuhtluse saavutamiseks. Kui lisada sellele kontseptsioonile virtuaalse õpetamise eelised nii ülikoolikeskkonnas kui ka kooli kontekstis, saame omakorda mõista digipädevusi või -oskusi kui esmaseid võimeid vastata õppekava nõuetele [1-6]. , lahendada ühiskondade konjunktuurseid probleeme, millesse on sukeldunud riigi ülikoolide ja koolide visioonijõud. Seetõttu käsitletakse selles pädevuste kogumis hoiakulist aspekti, kuigi mõned ettepanekud ei käsitle selle kaasamist digiteooriasse.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71065/AC_Holguin_AJA-Garay_RP-Amasifuén_SV-Huaita_ADM-Luza_CFF-Cruz_MJ-Ledesma_PF.pdf?sequence=1



Digitehnoloogia kasutuselevõtt on muutumas hädavajalikuks kõigis teenindus- ja ärivaldkondades, sealhulgas tervishoius. Globaalse vananemise ajastul nähakse digitehnoloogiat uue võimalusena ületada mitmesugused vananemisega seotud väljakutsed, nagu vähenenud füüsiline ja kognitiivne funktsioon, mitmed kroonilised haigused ja muutunud suhtlusvõrgustikud. Kooskõlas selle suundumusega on digitaaltehnoogiat kasutavate vanemate elanikkonna osakaal plahvatuslikult kasvanud, kuigi see osakaal on siiski väiksem kui noorematel põlvkondadel. Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) viimase digitaalrajanduse väljavaate aruande kohaselt on praegu Interneti-ühendusega 62,8% 55-74-aastastest ja 96,5% 16-24-aastastest.

Vanemate täiskasvanute digitaaltehnoogia kaasamise ja kaasamise parandamine muutub nende tervise ja funktsioonide edendamiseks üha olulisemaks. Kuigi arvukad uuringud on mõõtnud nooremate põlvkondade digitaalset kirjaoskust, on vähesed uurinud vanemate täiskasvanute kaasamist digitehnoloogiate uurimisse ja kujundamisse. Veelgi enam, olemasolevad eakate digitaalse kirjaoskuse meetmed keskenduvad üldiselt aktsepteerimismudelitele ja vastuvõtmise takistustele, mis ei võta arvesse kasutajate võimete heterogeensust. Nagu rõhutasid Mannheim jt, võivad kujundused, mis keskenduvad tugevalt tōketele, tōrjuda vanemaid täiskasvanuid, eeldades, et nad on vähem võimelised digitaaltehnoogiaid kasutama kui nende nooremad kolleegid.

Tervishoiutōtājate jaoks on sotsiaal- ja tervishoiuteenuste kiirel digitaliseerimisel erinevad tagajärjed vanematele täiskasvanutele parema juurdepääsu, teadmiste ja käitumise pakkumisele. Teletervise platvormid on lahendus nõrgematele, vanematele täiskasvanutele, et saada meditsiinilist abi eemalt, samas kui GPS-i saab kasutada isikupärastatud andmete kaevandamiseks, et tuvastada vanemate patsientide asukoht ja jälgida või prognoosida nende vajadusi. Internetikasutust seostatakse pensionäride seas depressiooni tõenäosuse vähenemisega ning suhtlusvõrgustikud pakuvad vanematele täiskasvanutele võimalust pere ja sõpradega veebis suhtlemise kaudu vähendada üksindustunnet. Näiteks kasvav Alzheimeri tõve foorumite arv mikroblogisüsteemis Twitter näitab, kuidas suhtlusvõrgustikud toimivad platvormina vanematele inimestele, et jagada teistega uusimat terviseteadet.



Vanemate täiskasvanute digitaal tehnoloogia kaasamise ja kaasamise parandamine muutub nende tervise ja funktsioonide edendamiseks üha olulisemaks. Kuigi arvukad uuringud on mõõtnud nooremate põlvkondade digitaalset kirjaoskust, on vähesed uurinud vanemate täiskasvanute kaasamist digitehnoloogiate uurimisse ja kujundamisse. Veelgi enam, olemasolevad eakate digitaalse kirjaoskuse meetmed keskenduvad üldiselt aktsepteerimismudelitele ja vastuvõtmise takistustele, mis ei võta arvesse kasutajate võimete heterogeensust. Nagu rõhutasid Mannheim jt, võivad kujundused, mis keskenduvad tugevalt tōketele, tōrjuda vanemaid täiskasvanuid, eeldades, et nad on vähem võimelised digitaal tehnoloogiaid kasutama kui nende nooremad kolleegid.

Tervishoiutōtajate jaoks on sotsiaal- ja tervishoiuteenuste kiirel digitaliseerimisel erinevad tagajärjed vanematele täiskasvanutele parema juurdepääsu, teadmiste ja kaitumise pakkumisele. Teletervise platvormid on lahendus nõrgematele, vanematele täiskasvanutele, et saada meditsiinilist abi eemalt, samas kui GPS-i saab kasutada isikupärastatud andmete kaevandamiseks, et tuvastada vanemate patsientide asukoht ja jalgida vōi prognoosida nende vajadusi. Internetikasutust seostatakse pensionäride seas depressiooni tōenäosuse vähenemisega ning suhtlusvõrgustikud pakuvad vanematele täiskasvanutele vōimalust pere ja sõpradega veebis suhtlemise kaudu vähendada üksindustunnet. Näiteks kasvav Alzheimeri tōve foorumite arv mikroblogisüsteemis Twitter näitab, kuidas suhtlusvõrgustikud toimivad platvormina vanematele inimestele, et jagada teistega uusimat terviseteavet.

<https://www.jmir.org/2021/2/e26145/>





Vanemate inimeste digipädevused on vahend minimeerida nende võimalikke riske ühiskonnast tõrjumiseks.

Kui Internet esimest korda ilmus, kaldusid varajased teadlased digitaalse lõhe nähtust liialt lihtsustama, pakkudes välja dihhotoomilise jaotuse nende vahel, kes kasutavad Internetti ja kes on tõrjutud (Hoffman ja Novak, 1999; Katz ja Aspden, 1997). Nad keskendusid ebavõrdsusele Interneti-juurdepääsus, mis sõltuvad sotsiaalmajanduslikest ja kultuurilistest erinevustest (DiMaggio et al., 2001), mida tänapäeval tuntakse digitaalse lõhe esimese tasemena (Attewell, 2001). Sellest tulenevalt näitasid need esialgsed leiud, kuidas sotsiaalselt kõige soodsamad inimesed omandasid esimesena tehnoloogiad ning juurdepääsu info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatele (IKT; DiMaggio et al., 2004). Kuid seoses IKT leviku ja Interneti levikuga laiendasid mõned teadlased seda määratlust, hõlmates Interneti erinevaid kasutusviise ja erineva tasemega digioskuste omamist, mida tänapäeval tuntakse digitaalse lõhe teise tasemena (Hargttai, 2002). See teine tase näitas digitaalset "kihistumist" (Peter ja Valkenburg, 2006) ja ebavõrdsust nii Interneti kasutamise (Van Dijk, 2006) kui ka veebis osalemise osas. Lõpuks on teadlased tuvastanud ka digitaalse lõhe kolmanda taseme (Ragnedda, 2017; Wei et al., 2011), mis viitab ebavõrdsusele kasu ja konkreetsete tulemuste osas, mida kasutajad võivad IKT kasutamisest saada (Van Deursen et al., 2015).

Erinevatest vaatenurkadest ja vaatenurkadest näitasid need uuringud, kuidas ebavõrdsus Interneti-juurdepääsu (esimene digitaalne lõhe), digitaalsete oskuste (teine digitaalne lõhe) ning IKT-le juurdepääsul ja nende kasutamisest tulenevate eeliste ja võimaluste (kolmas digitaalne lõhe) osas on tugev. läbi põimunud sotsiaalse ebavõrdsusega. Kirjandus näitab, kuidas ressursside ja kapitali (mitte ainult majandusliku, vaid ka sotsiaalse ja kultuurilise kapitali) ebaühtlane jaotus elanikkonna vahel (Van Deursen et al., 2015) on digitaalse ebavõrdsuse aluseks. Kuigi elanikkonna sotsiaalkultuurilise ja majandusliku tausta vaatlemine on IKT-le juurdepääsu ja ebavõrdsuse analüüsimisel ülioluline (Blank ja Groselj, 2015), ei arvesta see digitaalse ebavõrdsuse mitmemõõtmelisust täielikult (Anthias, 2013). Hiljuti on teadlased digitaalse ebavõrdsuse paremaks mõistmiseks rõhutanud vajadust kujundada uus kapital, nimelt digitaalne kapital, mis suudaks tabada „dispositsioonide kogumit”, mille üksikisikud arendavad uute tehnoloogiatega suhtlemiseks (Park, 2017) ja internaliseeritud võimed ja võimed ning välised ressursid, mida üksikisik saab koguda ja kasutada IKT kasutamisest kasu saamiseks (Ragnedda, 2018). Kirjandusest jääb puudu katsest seda konkreetset kapitali konkreetset mõõta ja empiiriliselt testida.

Tegelikult, nagu varem mainitud, pole keegi püüdnud mõõta digitaalset kapitali ja testida seda sotsiaaldemograafiliste ja sotsiaalmajanduslike muutujatega. Sellisena puudub sellekohane kirjandus. Digitaalse ebavõrdsuse uuringud on aga korduvalt toonud esile märkimisväärse seose sotsiaaldemograafiliste ja sotsiaalmajanduslike muutrite ning ebavõrdsuse vahel IKT-dele juurdepääsul, nende kasutamisel ja sellest kasu saamisel (DiMaggio et al., 2004; Robinson jt, 2015; Zillien ja Hargittai, 2009). Kirjandus on tõepoolest näidanud, kuidas need muutujad mõjutavad seda, kuidas inimesed Interneti pääsevad (Tsatsou, 2011), nende digitaalsete oskusi (Jones-Kavaliier ja Flannigan, 2008) ja veebitegevusi (Hargittai ja Hinnant, 2008; Zickuhr ja Smith, 2012). Kuigi digitaalne kapital on äsja väljatöötatud mõiste ja seda pole kunagi mõõdetud konkreetse kapitalina, eeldame, et see on omavahel seotud nende viie muutujaga, mis on omakorda seotud sotsiaalse ebavõrdsuse peamiste telgedega. See üldine eeldus on jagatud viieks erinevaks hüpoteesiks järgmiselt.

Digitaalne kapital on positiivselt seotud sissetulekuga Sissetulek on üks peamisi tunnuseid, mida digitaalse ebavõrdsuse uuringud arvestavad (Mardis, 2013; Ragnedda ja Muschert, 2013; Talukdar ja Gauri, 2011; Witte ja Mannon, 2010). Ebavõrdsus IKT-le juurdepääsul ja selle kasutamisel on seotud sotsiaalmajanduslike rühmadega ning need erinevused mõjutavad inimeste heaolu nii veebis kui ka väljaspool seda (Van Deursen et al., 2017). Lisaks töid mitmed autorid välja, kuidas traditsioonilised sotsiaalsed struktuurid, sealhulgas sissetulek, sotsiaalse ebavõrdsuse alusel mõjutavad ka digitaalset ebavõrdsust (Ragnedda ja Muschert, 2015; Robinson et al., 2015). Seda uurimissuunda järgides oletame, et kõrgemad sissetulekud mõjutavad positiivselt digitaalse kapitali taset. H2. Digitaalne kapital on negatiivselt seotud vanusega Varasemad leiud näitasid, kuidas vanus mõjutab nii juurdepääsu (Dutton ja Blank, 2013) kui ka veebitegevuste tüüpe (Blank ja Groselj, 2014; Lee et al., 2011), mõjutades seega digitaalse põhielemente. Kapital. Seetõttu eeldame, et kooskõlas mitmete uuringutega, mis näitasid vanuse negatiivset mõju digitaalse kaasatuse ja tegevuste tasemele ja tüüpidele (Fox, 2004; Hargittai ja Hinnant, 2008; Niehaves ja Plattfaut, 2014), eeldame, et vanus mõjutab negatiivselt digitaalse kapitali tasemel.

Meestel on suurem digitaalse kapitali tase suurem kui naistel. Varasemad digitaalse lõhe uuringud keskendusid mitmele sotsiaaldemograafilisele muustrile, sealhulgas soole (Katz ja Rice, 2002; Norris, 2001; Wilson et al., 2003). Hiljuti on mõned uuringud näidanud, kuidas arenenud riikides, näiteks Ühendkuningriigis, on meeste ja naiste vaheline lõhe Interneti-juurdepääsu osas ületanud (Blank ja Groselj, 2014). See viitab sellele, et digitaalse lõhe esimest taset (põhineb ebavõrdsel IKT-le juurdepääsul) ei eksisteeri enam nendes riikides, mida iseloomustab kõrgem Interneti levik. Siiski võib meeste ja naiste vahel siiski tuvastada mõningaid digitaalse ebavõrdsuse vorme intensiivsuse (Hargittai, 2010), kasutamise sageduse (Wasserman ja Richmond-Abbott, 2005), veebitegevuste ulatuse (Haight et al., 2014) osas ja digioskuste enesehindamine (Hargittai ja Shaw, 2015). Seetõttu eeldame nende uuringutega kooskõlas, et sugu on seotud digitaalse kapitali tasemega.



Digitaalne kapital on positiivselt seotud haridustasemega Kirjandusest selgub, et haridustase mõjutab tugevalt ja positiivselt juurdepääsu (Attewell, 2001; Clark ja Gorski, 2001, 2002), digitaalse kaasatuse taset (Mossberger et al., 2007; Shelley, 2009).) ja veebitegevuste tüüp (Blank ja Groselj, 2014; Van Deursen ja Van Dijk, 2013; White ja Selwyn, 2013). Kuna need kolm funktsiooni (juurdepääs – kaasamine – tegevused) on DCI-s kinni, eeldame, et kõrgem haridustase mõjutab positiivselt digitaalse kapitali taset. H5. Linnakasutajatel on tõenäolisemalt suurem digitaalne kapital kui maapiirkondades Seda hüpoteesi toetavad uuringud, mille kohaselt on Interneti levik linnapiirkondades suurem kui maapiirkondades (Crang et al., 2006; Townsend jt, 2013) ja et lairibaühenduse puudumine mõnes maapiirkonnas avaldab negatiivset mõju mitmetele sotsiaalsetele probleemidele (Ashmore et al., 2015; Philip et al., 2017). Seetõttu ootame linnapiirkondades elavate inimeste seas digitaalse kapitali kõrgemat taset võrreldes väikelinnade või maapiirkondade elanikega.

Digipädevus kui inimõigus

Digipädevus on nii kodanike nõue kui ka õigus, kui nad tahavad tänapäeva ühiskonnas toimida. Siiski on selgunud, et kodanikud ei pruugi kiiresti tehnoloogilisest muutusest ja kasutuselevõtust tulenevate muutuvate vajadustega sammu pidada. Digipädevuse kontseptsioon on mitmetahuline liikuv sihtmärk, mis hõlmab paljusid valdkondi ja kirjaoskusi ning areneb kiiresti uute tehnoloogiate ilmumisel. Digipädevus on mitme valdkonna lähenemises. Digitaalne pädev olemine eeldab tänapäeval võimet mõista meediat (nagu enamik meediate on digitaliseeritud), otsida teavet ja olla leitava suhtes kriitiline (arvestades Interneti laialdast levikut) ning suutlikkust teistega suhelda. Kasutades erinevaid digitaalseid tööriistu ja rakendusi (mobiil, internet). Kõik need võimed kuuluvad erinevatesse distsipliinidesse: meediauuringud, infoteadused ja kommunikatsiooniteooriad. Digitaalse kirjaoskusega seotud pädevuste repertuaari analüüsimine eeldab kõigi nende aluseks olevate mõistete mõistmist. Lisaks on digitaalses keskkonnas toimimise uute eeldustena esile kerkinud muud lisaaspektid, nagu näiteks hüperlingitud tekstide lugemise võimalus.

<http://www.ifap.ru/library/book522.pdf>

Kaasaegne tegelikkus, nimelt COVID-19 levikust põhjustatud pandeemia, on aga muutunud kodumaise majanduse digitaliseerimise praeguse taseme lakmuspaberiks ning sõnastanud selge teadus- ja rakendusprobleemi, milleks on kriisinähtuste uurimine riigi ristumiskohas. palju uurimisvaldkondi. Esiteks on seda kriisi raske klassifitseerida, kuna sellel on palju ilminguid, alates bioloogilistest (uue kiirelt mutatsioonivõimelise gripitüve tekkimine) kuni sotsiaalmajanduslike ja poliitiliste (kõikidel tasanditel isiklikust makromajandusliku) ilminguteni.

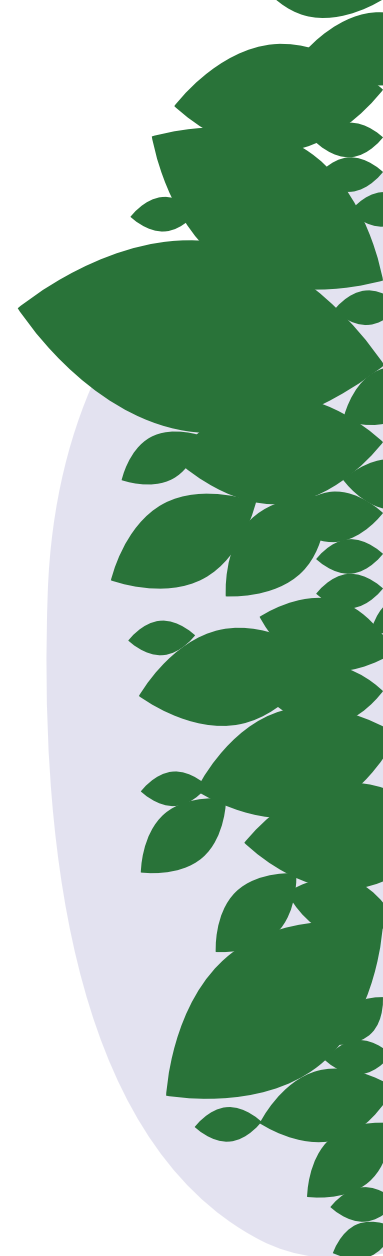
Tänaasel kriisil on mittemajanduslik päritolu, kuid see toob muu hulgas kaasa majanduslike tagajärgi makromastaabis. Nende tagajärgede hindamine on võimalik alles pärast pandeemia lõppu. Tänapäeval on aga võimalik ja vajalik teha esimesi järeldusi riigi ja maailma valmisolekust sellistele globaalsetele kriisidele vastu seista massilise digiplatvormidele ülemineku seisukohast enamikus ühiskonna ja sotsiaal-majanduslike protsesside valdkondades maailmas ja maal.

Ühiskonnas ja majanduses kasutatakse tehnoloogiaid üha enam ning see muudab muu hulgas töötamise, õppimise, suhtlemise, teabele juurdepääsu ja vaba aja veetmise viise. Digivahenditest ja meediast kasu saamine võib toetada tänapäeva ühiskonna kõiki eluvaldkondi. Internetti ja eriti sotsiaaltehnoogiaid kasutavad üha enam kõik kodanike rühmad. Kuid see, kuidas kodanikud neid tehnoloogiaid kasutavad ja millist kasu nad sellest saavad, võib olla väga erinev. Uuringud näitavad, et digikasutus ei too kaasa kõrgetasemelise digipädevuse kui sellise paranemist ega arendamist. Lisaks ei ole kõigil inimrühmadel piisavalt huvi, kindlustunnet, sotsiaalset tuge ega võimalust alustada oma digipädevuse arendamist. Piisava digipädevusega inimesi ähvardab oht jääda olulistest tegevustest kõrvale, ei suuda olemasolevaid võimalusi täiel määral ära kasutada ning nad võivad digivahendite ja -meedia kasutamisel end isegi ohtu seada. Digipädevuste lõhedel on kalduvus kattuda teiste sotsiaalsete ja majanduslike lõhedega ja võib-olla neid suurendada. Seetõttu on vaja meetmeid, mis soodustavad kõigi kodanike digipädevuste arendamist, olenemata nende vanusest, elukutsest või praegusest IKT kasutusest.



Digipädevuse aspektid on nii mitmekesised, et ühtset kontseptsiooni ega globaalselt kokkulepitud määratlust ei eksisteeri. Asjaolu, et digipädevusega seotud mõisteid on palju ja erinevaid, peegeldab selle olulisust. Erinevaid kontseptsioone käsitlevad uuringud ja kirjandus toovad esile digipädevuse erinevaid aspekte, mida inimesed vajavad selleks, et digivahenditest ja -meediast kasu saada. Käesolevas aruandes antakse ülevaade peamistest kasutatud mõistetest: IKT kirjaoskus, Interneti-kirjaoskus, meediapädevus, infopädevus ja digitaalne kirjaoskus. Need kattuvad mitmel viisil ja aruanne koostab nende suhete kaardistamise. Kõik need sisaldavad aspekte, mida tuleks üldise digipädevuse kasvatamisel arvesse võtta. See aruanne viitab sellele, et ei ole kasulik keskenduda kõikehõlmava definitsiooni väljatöötamisele, vaid pigem keskenduda aspektidele ja elementidele, mida on vaja praeguste ja tulevaste digitaalsete keskkondade jaoks vajaliku pädevuse õppimiseks. See on aruandes välja töötatud kontseptuaalse mudeli aluseks.

Euroopa poliitikas on digipädevusele võetud mitu lähenemisviisi. Poliitilised lähenemisviisid rõhutavad erinevaid vaatenurki ja on sageli välja töötanud oma spetsiifilised kontseptsioonid ja definitsioonid, et esile tõsta soovitud aspekte. Infoühiskonna ja meedia peadirektoraat (INFSO) rõhutab digiühiskonda kaasamist, ettevõtluse ja tööstuse peadirektoraat (ENTR) edendab IKT-oskusi, mis on vajalikud innovatsiooniks ja tööstuseks, hariduse ja kultuuri peadirektoraat (EAC) tõstab esile digipädevuse kui elukestva õppe võtme ning Tööhõive, sotsiaalküsimuste ja kaasatuse peadirektoraat (EMPL) tunnistab digitaalpädevust uute töökohtade jaoks vajalike uute oskuste hulgas. Kõik need vaated täiendavad üksteist. Lisaks rõhutavad nad kõik, et tänapäeval ei ole põhiprobleem enam juurdepääs tehnoloogiatele ja nende kasutamine, vaid võime neist elu, töö ja õppimise jaoks tähendusrikkalt kasu saada.



Euroopa mõõtmised keskenduvad praegu rohkem juurdepääsu ja kasutamise kui oskuste (st kasutusvaliteedi mõõtmise) või pädevuse (st hoiakute ja kasutusstrateegiate mõõtmisele). Küll aga käib töö mõõtmiste täiustamise nimel, et toetada pädevuseesmärke. Aruandes pakutakse välja digipädevuse kontseptuaalne mudel, võttes arvesse järgmisi põhivaldkondi: 1) Instrumentaalsed teadmised ja oskused digivahendite ja -meedia kasutamiseks; 2) Täiustatud oskused ja teadmised suhtlemiseks ja koostööks, infohalduseks, õppimiseks ja probleemide lahendamiseks ning mõtestatud osalemiseks; 3) Suhtumine strateegiliste oskuste kasutamisele kultuuridevahelisel, kriitilisel, loomingulisel, vastutustundlikul ja autonoomsel viisil. Instrumentaalsed teadmised ja oskused on eelduseks arenenumate oskuste arendamiseks või kasutamiseks.

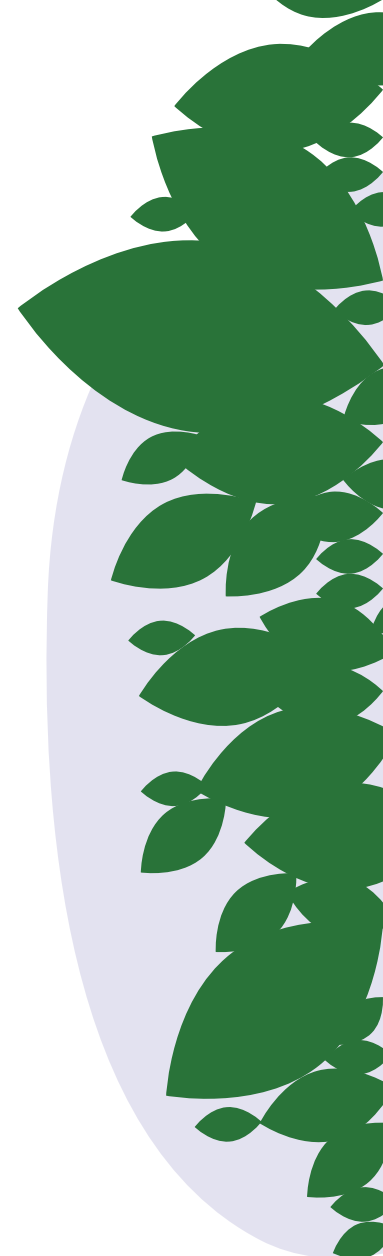
Digipädevuse kontseptuaalne mudel, võttes arvesse järgmisi põhivaldkondi:

- 1) Instrumentaalsed teadmised ja oskused digivahendite ja -meedia kasutamiseks;
- 2) Täiustatud oskused ja teadmised suhtlemiseks ja koostööks, infohalduseks, õppimiseks ja probleemide lahendamiseks ning mõtestatud osalemiseks;
- 3) Suhtumine strateegiliste oskuste kasutamisele kultuuridevahelisel, kriitilisel, loomingulisel, vastutustundlikul ja autonoomsel viisil. Instrumentaalsed teadmised ja oskused on eelduseks arenenumate oskuste arendamiseks või kasutamiseks.

Sotsiaaltoetused. Internet pakub inimestele uusi võimalusi suhelda tuttavate inimestega, neid huvitavate kogukondadega või luua uusi sidemeid oma huvide alusel. Traditsioonilised asukohapõhised kogukonnad on kaotamas oma tähtsust paljude inimeste jaoks, kes on loonud oma isikliku mobiilse kogukonna võrkude kaudu (Ala-Mutka, 2010).

Kasu tervisele. Nagu juba mainitud, tõstab internet sotsiaalsest elukvaliteeti nende inimeste jaoks, kes on oma suhtlusringidest kaugel või kuuluvad teatud rühmadesse. Erinevate kogukondade esilekerkimine pakub uusi tugisüsteeme ka haruldasi haigusi põdevatele patsientidele, haigete lastega vanematele või operatsioonijärgsele taastusravis olevatele inimestele. On ressursse, mille on loonud üksikisikud, aga ka spetsialistid ja mõnikord ka professionaalse toimetuse juhtimisega.⁵ Üldiselt on veebis saadaval palju tervisealast teavet ja kogukonna ressursse ning neid kasutatakse laialdaselt. Näiteks leidis Pew/Internet, et 61% USA täiskasvanutest (83% Interneti-kasutajatest) otsib tervise teavet veebist (Fox & Jones, 2009). Pew/Interneti andmetel on internet tervishoiutöötajate (86%) või sõbra või pereliikme (68%) küsimise järel kolmas kõige levinum võimalus tervise teabe otsimiseks. 52% veebipõhistest tervise päringutest tehakse kellegi teise kui veebiotsingu sooritaja nimel.

ComScore'i uuring näitas, et naised väitsid, et pöörduvad tervise teabe saamiseks sagedamini Internetti ja veebisaitide (60%) kui sõprade, pereliikmete ja teiste oluliste inimeste poole (51%), kuigi nad sõltusid endiselt suuresti spetsialistidest (82%).⁶ Majanduslik kasu. Digipädevus on muutunud tööalase konkurentsivõime oluliseks probleemiks, kuna kõigis sektorites on vaja IKT-spetsialiste ning IKT-d kasutatakse nüüd igat tüüpi ülesannete täitmisel. Tööandjad tajuvad, et viie aasta pärast nõuab 95% kõigist töökohtadest IKT- oskusi (Proofpoint, 2007). 2010. aastal kasutas EL27s 52% töötavatest inimestest arvuteid ning 94% ettevõtetest oli juurdepääs Internetile ja 96% kasutas arvuteid (Eurostati andmed). Van Deursen (2010) vaatas läbi uuringute näited ja leidis, et Interneti- oskustega töötajatel on parem juurdepääs soovitud töökohtadele ja arvutit kasutavad töötajad saavad paremat palka kui need, kes seda ei tee.



Digipädevusel on ka muid majanduslikke mõjusid tavatarbijale, kuna paremini digivarustatutel on võimalik otsida madalamaid hindu ning osta või müüa tooteid ja teenuseid erinevate kanalite kaudu. Võimalus saada IKT-st kasu on iga ettevõtja jaoks oluline, kuna see pakub hõlpsasti seadistatavaid platvorme uuenduslikele ettevõtetele isegi siis, kui neil on väga kitsas sihtrühm (Lindmark, 2008), võimaldades uusi tooteid ja teenuseid ning toetades toodete ühishanke mudeleid. arengut. Kodanikutoetused. Digitaalsed tööriistad ja meedia pakuvad laia valikut ressursse, mis võimaldavad inimestel pääseda juurde erinevatest allikatest pärinevale ajakohasele teabele ja olla seeläbi paremini kursis toimuvate sündmustega oma riigis ja maailmas. Need tööriistad annavad inimestele ka võimaluse oma muresid ja ideid väljendada või probleemidest nähtavamalt teatada. Lisaks saavad digipädevusega kodanikud kasutada digitaalseid keskkondi sotsiaalsete uuenduste platvormide loomiseks, näiteks kohaliku kogukonna jaoks kollektiivsete aktsioonide käivitamiseks või katastroofide ohvrite abistamiseks (Ala-Mutka, 2008). Näited näitavad, kuidas internetti on kasutatud koostöörakenduste käivitamiseks organisatsioonide läbipaistvuse suurendamiseks läbi kodanike avaldatava teabe⁷ (Osimo, 2008).

Valitsused ja avalikud organisatsioonid arendavad ka avalikke veebiteenuseid ja katsetavad osaluslähemisi, kus kodanikud saavad anda oma panuse nii enda kui ka teiste teenuste ja juhtimise parandamisse⁸ (Ala-Mutka, 2008; Osimo, 2008). Kultuurihüved. Internet ja erinevad sotsiaalsed platvormid annavad inimestele ka uue võimaluse oma isiklike väljendusi jagada ja soovi korral publikuga suhelda. Näiteks USA blogijate poolt ajaveebi pidamise põhjusteks olid loov väljendus (77% vastanutest), isiklike kogemuste jagamine (76%) ja praktiliste teadmiste jagamine (64%) (Lenhart & Fox, 2006). Inimesed saavad oma professionaalset või kunstilist pädevust näidata ka veebiportfoolio ja vitriinide kaudu, arendades seeläbi oma professionaalset identiteeti ja usaldusväärust. Digitaalsed tööriistad ja meedia pakuvad ka elukestva õppe võimaluste jaoks uut mõõdet. Need pakuvad vahendit uuendusliku õppimise ja õpetamise arendamiseks õpilasekesksete lähenemisviisidega ning koolide ühendamiseks organiseeritud haridusmeetodites (Redecker, Ala-Mutka, Bacigalupo, Ferrari ja Punie, 2009). Lisaks pakuvad erinevad kogukonnad ja võrgustikud, kus teadmisi arendatakse ja vahetatakse, inimestele nende isikliku tegevuse osana informaalset ja mitteformaalset õppimist isegi siis, kui nad ei kavatsengi õppida (Ala-Mutka, 2008, 2010).



Töötajatel ja spetsialistidel on Interneti-põhiste praktikakogukondade kaudu uus ja tõhus vahend ülesannete toetamiseks ja teadmiste arendamiseks koos teiste spetsialistidega üle kogu maailma. Ühiskondlik kasu. IKT kasutamine on tunginud kõikidesse töö-, äri- ja teenindusvaldkondadesse. Eelmised lõigud näitavad, kuidas digipädevus ja juurdepääs IKT-le võivad inimestele erineval viisil kasu tuua. Transformatsiooniuringust selgus, et 66% inimestest leidis, et internet on aidanud neil nautida vaba aega, saada head haridust (60%), leida head tööd (58%), osaleda elukestvas õppes (55%), parandada elutingimusi oma äri (53%) ja nautida elukvaliteeti (51%). Need on kasulikud ühiskonnale ja majandusele tervikuna. Lisaks on IKT-l eriline roll innovatsiooni soodustamisel ja uute lahenduste väljatöötamisel sellistele ühiskondlikele väljakutsetele nagu jätkusuutlikkus. IKT-spetsialiste on vaja kõigis sektorites ja eSkills Monitori projekti viimaste hinnangute kohaselt kasvab see vajadus lähiaastatel rohkem kui vastavate oskustega inimeste kättesaadavus.⁹ Juba praegu on 55% IKT töötajatest väljaspool IKT-tööstust. IKT-töötajate ja teenustest kasu saavate inimeste digipädevuse tagamine on Euroopa majanduse kasvu ja taastumise jaoks ülioluline.¹⁰

Arvestada tuleb riskidega

2010. aastal oli EL27-s 69% inimestest viimase 3 kuu jooksul internetti kasutanud ja 26% polnud seda kunagi kasutanud. 16-24-aastastest oli aga internetikasutajate hulgas 93%, 55-74-aastastest aga 54% polnud seda kunagi kasutanud. Teisel lõhel on hariduslik alus: vaid 47% madala haridusega inimestest kasutas viimastel kuudel internetti, samas kui kõrgharidusega inimestest oli seda teinud 92%. See tõstab esile vajaduse tagada, et kõigil oleks juba varasest hariduse omandamisest võimalus näha digitaalsete tööriistade ja meedia väärtust ning omandada nende kasutamise oskused. Teine statistika õppetund on vajadus arendada õppimisvõimalusi

neile, kes on küll juba formaalhariduse lõpetanud, kuid vajavad ühiskonnaelus osalemiseks ning töö- ja eraelus digipädevust. Lisaks vajavad vanemad arusaamist digipädevusest, et kaitsta, toetada ja harida oma väikelapsi digikasutust kasutama. Näiteks hiljutised andmed näitavad, et praegu kasutab Euroopas suhtlusportaalide 77% 13-16-aastastest ja 38% 9-12-aastastest ning kõik neist ei ole privaatsusseadetest teadlikud.¹¹ Isiklik ohutus ja privaatsus.

Internet loob uusi riske võrreldes traditsioonilise meedia või sõpradega võrguühenduseta aruteludega. Isiklike panuste avalik avaldamine loob sageli püsiva nähtava jälje, mis võib hiljem isegi mõjutada tööalast konkurentsivõimet. Näiteks 2009. aastal läbiviidud Careerbuilderi uuring¹² näitas, et 45% USA tööandjatest kasutavad suhtlusvõrgustikke töökandidaatide uurimiseks ja 35% neist olid leidnud sisu, mille tõttu nad ei võtnud kandidaati tööle (nt sobimatud fotod või teave, joomist puudutav sisu). või narkootikumide tarvitamine, kolleegide solvamine). Kuna suhtlusvõrgustike kasutamine kasvab, on ülioluline, et kasutajad mõistaksid, et need saidid (ilma sobivate privaatsusseadete ja kriitiliste oskusteta) võivad viia isikuandmete üle kontrolli kaotamiseni ja nende edastamiseni kolmandatele isikutele ärilistel eesmärkidel. Isikuandmete avaldamine Internetis võib kasutajaid ohustada ka identiteedivarguste, ahistamise või muude soovimatute tagajärgedega. USA hiljutises tarbijaaruandes (ConsumerReports.org, 2011) leiti, et 15% Facebooki kasutajatest olid postitanud oma praeguse asukoha või reisiplaani ning ligikaudu iga viies ei olnud Facebooki privaatsuskontrolli kasutanud. Lisaks riskidele, mida inimesed endale arvutikeskkondades loovad, võivad nad kokku puutuda erinevate tehniliste riskidega nagu pahavara ja ka pahatahtlike inimestega. 2010. aastal oli 31% EL27 inimestest, kes olid viimase 12 kuu jooksul internetti kasutanud, kogunud turvaprobleeme (Eurostati andmed).

Vastutustundlik, eetiline ja seaduslik kasutamine.

Interneti-panuste kaudu võivad inimesed kahjustada mitte ainult ennast, vaid ka teisi. Näiteks 21,4% USA ettevõtetest on avastanud, et töötajad on ajaveebides või sarnastes tööriistades tundliku teabega kokku puutunud ja see on sageli toonud kaasa töötaja suhtes distsiplinaarmeetmeid (Proofpoint, 2007). Inimesed postitavad sageli ka tundlikku teavet oma sõprade ja kolleegide kohta, olenemata sellest, millist kahju see neile võib teha (Get Safe Online, 2007). USA tarbijaaruanne (ConsumerReports.org, 2011) näitas, et 21% lastega kodus olijatest on postitanud nende laste nimed ja fotod, mis võivad neid ahistada. Koolides valmistab sotsiaalarvutite kaudu küberkiusamine muret nii õpilastele kui ka õpetajatele ning koguni 43% õpilastest võis olla kogunud veebikiusamist (Palfrey, Sacco, boyd, DeBonis ja Tatlock, 2008). Inimesed ei ole sageli ka intellektuaalomandi õiguste normidest ja reeglitest teadlikud. Näiteks Chou et al. (2007) leidsid oma küsitluses, et ainult 66% 244 õpilasest vastas õigesti vastuvõetavate kasutusviiside kohta ja lisaks oskas vaid 37% valida oma vastuse õige põhjuse.

Kriitiline arusaam digitaalsest meediast. Veebisisu mõjutab inimeste otsuseid ja tegevusi ning seetõttu on ülioluline, et nad mõistaksid selle kui ressursi olemust, mille puhul info paikapidavus pole ilmtingimata kontrollitud. Van Deursen ja Van Dijk (2009) teatasid, et internetioskuste tulemuslikkuse testis, kus osalejad olid erinevatest sihtrühmadest ja haridustasemetest, ei hinnanud keegi leitud teavet tegelikult. Internetis vastutab teabe usaldusväarsuse ja väärtuse hindamise eest lugeja ja vastuvõtja ning on oluline, et nad seda mõistaksid. Uuringud näitavad, et näiteks 34% Euroopa internetikasutajatest on otsustanud ajaveebi põhjal mõnda toodet mitte osta (Deere, 2006; E. Hargittai, 2009). Veelgi murettekitavam on see, et 7,9% e-kasutaja uuringus vastanutest otsustas veebipõhise teabe tõttu mitte järgida arsti nõuandeid ja 19,5% mitte minna arsti juurde. Haridusasutused on Vikipeedia kasutamise keelanud, kuna õpilased ei ole näidanud, et neil on oskusi seda kriitiliselt ja vastutustundlikult kasutada (Ala-Mutka, 2008).



Vastutustundlik, eetiline ja seaduslik kasutamine.

Interneti-panuste kaudu võivad inimesed kahjustada mitte ainult ennast, vaid ka teisi. Näiteks 21,4% USA ettevõtetest on avastanud, et töötajad on ajaveebides või sarnastes tööriistades tundliku teabega kokku puutunud ja see on sageli toonud kaasa töötaja suhtes distsiplinaarmeetmeid (Proofpoint, 2007). Inimesed postitavad sageli ka tundlikku teavet oma sõprade ja kolleegide kohta, olenemata sellest, millist kahju see neile võib teha (Get Safe Online, 2007). USA tarbijaaruanne (ConsumerReports.org, 2011) näitas, et 21% lastega kodus olijatest on postitanud nende laste nimed ja fotod, mis võivad neid ahistada. Koolides valmistab sotsiaalarvutite kaudu küberkiusamine muret nii õpilastele kui ka õpetajatele ning koguni 43% õpilastest võis olla kogunud veebikiusamist (Palfrey, Sacco, boyd, DeBonis ja Tatlock, 2008). Inimesed ei ole sageli ka intellektuaalomandi õiguste normidest ja reeglitest teadlikud. Näiteks Chou et al. (2007) leidsid oma küsitluses, et ainult 66% 244 õpilasest vastas õigesti vastuvõetavate kasutusviiside kohta ja lisaks oskas vaid 37% valida oma vastuse õige põhjuse.

Kriitiline arusaam digitaalsest meediast. Veebisisu mõjutab inimeste otsuseid ja tegevusi ning seetõttu on ülioluline, et nad mõistaksid selle kui ressursi olemust, mille puhul info paikapidavus pole ilmtingimata kontrollitud. Van Deursen ja Van Dijk (2009) teatasid, et internetioskuste tulemuslikkuse testis, kus osalejad olid erinevatest sihtrühmadest ja haridustasemetest, ei hinnanud keegi leitud teavet tegelikult. Internetis vastutab teabe usaldusväarsuse ja väärtuse hindamise eest lugeja ja vastuvõtja ning on oluline, et nad seda mõistaksid. Uuringud näitavad, et näiteks 34% Euroopa internetikasutajatest on otsustanud ajaveebi põhjal mõnda toodet mitte osta (Deere, 2006; E. Hargittai, 2009). Veelgi murettekitavam on see, et 7,9% e-kasutaja uuringus vastanutest otsustas veebipõhise teabe tõttu mitte järgida arsti nõuandeid ja 19,5% mitte minna arsti juurde. Haridusasutused on Vikipeedia kasutamise keelanud, kuna õpilased ei ole näidanud, et neil on oskusi seda kriitiliselt ja vastutustundlikult kasutada (Ala-Mutka, 2008).

Suurenev ebavõrdsus

Suureks väljakutseks on tagada, et kõik kasutajad õpiksid kasu saama erinevatest saadaolevatest digitaalsetest võimalustest ning oleksid samal ajal teadlikud võimalikest riskidest, mis globaalse digitaalse meedia kasutamisega kaasnevad, ja suudaksid nendega toime tulla. Digipädevus on kriitilise tähtsusega nii inimestele kui organisatsioonidele, arengutega kaasas käimiseks ning uute toodete ja protsesside uuendamiseks.

Erilist tähelepanu on vaja selleks, et vältida täiendavaid lõhesid inimeste vahel, kes kasutavad digivahendeid ja -meediat, ja nende vahel, kes seda ei kasuta. Need, kellel puudub juurdepääs ja oskused digitaalsetest tööriistadest ja meediast kasu saada, jäävad samuti nende pakutavatest uutest võimalustest välja van Deursen (2010) viitab oma uurimistöole tuginedes, et Internet tugevdab sotsiaalse ebavõrdsuse traditsioonilisi vorme. Majanduslikud, sotsiaalsed, tervishoiu-, kultuuri- ja kodanikutoetused on rohkem kättesaadavad neile, kes on selles osas juba paremas olukorras, ja vähem kättesaadavad neile, kes seda kõige rohkem vajavad, nagu madala kvalifikatsiooniga inimesed, töötud või vanurid sotsiaalne toetus. DiMaggio et al. (2004) teevad järgmise tähelepaneku: "... Interneti-alane pädevus on seotud kasutajate rahuloluga oma kogemustest, sellega, mil määral nad peavad seda stressi tekitavaks või rahuldust pakkuvaks ning sellest tulenevalt sellega, mil määral nad jätkavad Interneti kasutamist ja omandavad täiendavaid oskusi.... Nende tähelepanekute põhjal võime eeldada, et pädevuse ebavõrdsus süveneb vääramatult, kuna osavad kasutajad leiavad, et Internet on rahuldust pakkuv ja omandab suuremaid oskusi ning vähem võimekad kasutajad muutuvad pettunud ja pöörduvad ära. (DiMaggio et al., 2004, lk 378)



Kuigi aruuti- ja internetikasutus kasvab kõigi inimrühmade seas, ei tähenda see, et neil tekivad strateegilised oskused, mis on vajalikud sellest kasu saamiseks erinevates eluvaldkondades. Need võivad lihtsalt jääda teatud spetsiifiliste (mängu-, suhtlus-) rakenduste kasutamise tasemele, nagu viitavad van Deurseni (2010) järeldused. Seetõttu ei tohiks internetikasutust kui sellist pidada digipädevuse tõendiks ning poliitikate ja hariduslike lähenemisviiside eesmärk peaks olema kõigile digipädevuse alane teadlikkus ja õppimisvõimalused.

Digipädevus sotsiaaltöö praktikas ja hariduses: kogemused Norrast

Alates 2006. aastast on digipädevust peetud üheks kaheksast kõigi Euroopa kodanike elukestva õppe võtmepädevusest (Euroopa Komisjon 2006). Mõiste „digipädevus” määratlemise osas on tehtud mitmeid katseid konsensuse saavutamiseks. See artikkel võtab vastu Norra valitsuse määratluse, mis viitab sellele, et digipädevus on “oskus suhelda digitaalsete tööriistade ja meediaga ning neid kasutada turvalisel, kriitilisel ja loomingulisel viisil”. See puudutab teadmisi, oskusi ja hoiakuid. See tähendab oskust täita praktilisi ülesandeid, suhelda, hankida või töödelda teavet. Digitaalne otsustusvõime, nagu privaatsus, allikakriitika ja infoturve, on samuti digipädevuse oluline osa” (Government.no 2012, 18). Nagu ülaltoodud definitsioon viitab, on digipädevus palju enam kui tehnilised oskused. Selle asemel peaks see hõlmama erinevaid kompetentsivaldkondi, mis on hästitoimiva digikeskkonna jaoks hädavajalikud (vt tabel 1). Need valdkonnad võivad hõlmata teavet, kommunikatsiooni, sisu loomist, ohutust ja probleemide lahendamist, mida koos nimetatakse Euroopa digitaalpädevuse raamistikuks (DigComp) (Ferrari 2013, 4).

Digipädevus on sageli nõutav Norra või teiste Euroopa riikide eeslinil tegutsevatest sotsiaaltöötajatelt, kuna IKT-d kasutatakse valdkonnas üha enam teenuste osutamisel, suhtlemisel ja ettevõttes, juhtumite korraldamisel ja administreerimisel (nt Antonio, Raquel ja Victoria 2018; Goldkind, Wolf, ja Freddolino 2018; Zhu ja Andersen 2020). Tänapäeva sotsiaaltöötajad on ametialaselt kohustatud parandama oma digipädevust, et tõsta oma teenuse kvaliteeti ja täita inimeste ootusi digitaalses ühiskonnas (Berzin ja Coulton 2017; Hill ja Shaw 2011; Zhu ja Andersen 2020). Lisaks vajavad sotsiaaltöötajad pädevust, et toetada teenusekasutajate inimõigusi läbi digitaalse kaasamise ja juurdepääsu e-valitsuse teenustele, kaitsta inimesi võrgu- ja digitaalse kuritarvitamise ja riskide eest ning propageerida marginaliseeritud rühmi ja edendada sotsiaalset võrdsust erinevate digivahendite kaudu. (Arnesen 2019; C. Chan ja Holosko 2016; Goldkind, Wolf ja Freddolino 2018).

Sellegipoolest on sotsiaaltöö uuringutes väga vähe arutletud selle üle, milliseid selgesõnalisi teadmisi ja oskusi meie spetsialistid vajavad, et arendada tänapäevastele, näiteks DigCompi poolt määratud nõuetele vastavat digipädevust. Kuna meie valdkonnas puudub üksmeel, loodame DigCompi kasutada lähtepunktina süsteemse mudeli väljatöötamisel, mis annab piisavalt detailsust kaardistamiseks sotsiaaltöövaldkonna digipädevuse teadmusvaldkondi. Selles uuringus on DigCompi raamistiku valimiseks mitu põhjust. Esiteks on see raamistik, mis on algselt välja töötatud muu 15 tuntud digipädevuse raamistiku ülevaate põhjal (Ferrari 2012; Janssen et al. 2013). Teiseks, Euroopa Majanduspiirkonna liikmena mõistab Norra, et digipädevus langeb suures osas kokku DigCompi raamistikuga. Haridusdirektoraat kasutab digipädevuse asemel terminit „digioskused“, kuid sisu vastab muidu hästi (NOU 2019, 2). Kolmandaks on DigComp laialdaselt kasutusele võetud, et täpsustada kontseptuaalset arusaama kõrghariduse digipädevusest (nt Engen, Giæver ja Mifsud 2015; Siddiq 2018).

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2156857X.2021.1899967?needAccess=true&role=button>



Digitaalse sisu loomine

Sisu loomine DigCompis viitab võimalusele luua ja redigeerida uut digitaalset sisu, integreerida ja ümber töötada varasemat sisu, toota loomingulisi väljendusi, meediaväljundeid ja programmeerimist ning käsitleda ja rakendada intellektuaalomandi õigusi ja litsentse (Carretero, Vuorikari ja Punie 2017). Varasemate uuringute kohaselt võib digitaalse sisu loomine olla tänapäeva sotsiaaltöötajate jaoks oluline ja konkurentsivõimeline pädevus propageerimise, üldsuse teadlikkuse tõstmise, teabe edastamise ja edastamise ning rühmade ja kogukonna kaasamise toetamise osas (nt C. Chan ja Holosko 2016; Goldkind, Wolf, ja Freddolino 2018). Sellegipoolest leidsime nii NAVi juhtumiuuringus kui ka õppekavade dokumendianalüüsis, et digisisu loomise pädevus on teiste digipädevuste teadmusaladega võrreldes suhteliselt vähem esile tõstetud.

Ohutus

Ohutusala teadmised hõlmavad teadmisi isikukaitsest, andmekaitsest, digitaalse identiteedi kaitsest, turvameetmetest ning tehnoloogiate turvalisest ja säästvast kasutamisest (Carretero, Vuorikari ja Punie 2017). Sotsiaaltöö valdkonnas on tehnoloogia kasutamisega seotud ohutuse ja turvalisuse küsimuste tundmine digipädevuse arendamise üks olulisemaid eesmärke (nt López Peláez, Pérez García ja Aguilar-Tablada Massó 2018; Reamer 2015; Zhu ja Andersen 2020). NAVi puhul tõid osalejad välja, et nende praktikas on suurenenud arutelu kahe peamise IKT kasutamisega seotud ohutusvaldkonna üle. Esiteks vajavad osalejad infomahuka elukutse esindajana teadmisi ja oskusi, et kaitsta teenusekasutajate isikuandmeid ja privaatsust digitaalses keskkonnas. NAV-il on palju asjakohaseid rangeid regulatsioone ja poliitikaid, mis tagavad rikkumiste vähendamise. Näiteks andmeid, mis sisaldavad tundlikku teavet, nagu isiklik tervise- ja finantsteave, saab jagada ainult teatud digitaalsete kontaktkanalite kaudu.

Infohalduseks kasutatavad tööarvutid ja mobiiltelefonid peavad olema parooliga kaitstud. Lisaks võib digitaalse teabe jagamine hoolekandesektorite vahel aidata välja töötada ühtse hoolekandelahenduse teenusekasutajatele. Selline protsess tekitab ka muret, sealhulgas kasutajate privaatsuse kaotamine, teadliku nõusoleku äravõtmine või oht, et mõned kliendid märgistatakse ja suunatakse nad kontrollimiseks või sekkumiseks nende tahte ja autonoomia vastaselt (Kingsley et al. 2018; Steiner 2020). Seetõttu peavad sotsiaaltöötajad selliseid väljakutseid mõistma ja saama teadlikeks eestkõnelejateks, kes edendavad eetiliste andmete kogumist ja jagamist hoolekandesektorite vahel. Samuti on spetsialistidel hea võimalus tagada, et nende teenusekasutajad mõistavad, kuidas nende andmeid võidakse kasutada ja mis on sellise kasutamise eesmärk (Fitch 2019; Zhu ja Andersen 2018). Teiseks peavad ohutuselased teadmised käsitlema ka digitaaltehnikate kasutamisest tulenevaid terviseriske ja ohte füüsilisele ja psühholoogilisele heaolule. Paljud osalejad rõhutasid, kui oluline on tasakaalustada tehnoloogia eeliseid ja sellega seotud terviseriske, nagu digitaalne silmade väsimus ja luu- ja lihaskonna probleemid kaelas, õlas, seljas, selgroos, sõrmedes ja randmetes ning emotsionaalsed probleemid, sealhulgas stress.

Samuti märkisid nad digitaalsete lahenduste positiivseid ja negatiivseid külgi ühiskonnas üldiselt. Mõned osalejad arutasid, kuidas maandada tehnoloogia kasutamisega seotud riske, nagu võrgus seksuaalne ärakasutamine, peibutamine ja küberkiusamine, kuigi ükski neist ei olnud oma praktikas selliseid riske kokku puutunud. Ohutus kui digipädevuse teadmiste valdkond on sotsiaaltöö hariduse riikliku juhendi määruses (2019) sõnaselgelt rõhutatud. Juhendis aga mainitakse vaid seda, et sotsiaaltöö kandidaatidel peavad olema teadmised digiturvalisusest ning hea arusaam tehnoloogia kasutamise võimalustest ja piirangutest. See ei paku üksikasjalikke kirjeldusi ega

näiteid selle kohta, mida kujutab endast digitaalne turvalisus praktikas või milliseid ohutuselaseid väljakutseid tehnoloogia kasutamine tekitab. Samaseid ohusteadmistega seotud sõnastusi võib leida sotsiaaltöö õppekavadest (nt N1, N3, N5, N6 ja N9). Eelkõige juhib N5 tähelepanu sellele, et nende õpilastelt eeldatakse praktika ajal „teadmist digitaalse turvalisuse kohta töökohal“. N1 oma neljanda semestri kursusel Interdistsiplinaarne spetsialiseerumine täpsustab, et õpilased õpivad „teadmisi digitaalse turvalisuse kohta ja oskavad rakendada digipädevust heade teenuste arendamisel“. N3 teise semestri kursusel Sotsiaaltöö lapse ja perega mainitakse, et õpilased peaksid valdama digitööriistu, omama teadmisi digitaalsest turvalisusest ning teadma oma võimalusi ja piiranguid sotsiaaltöös. N11 märgib, et selle valikkursus BVV3050

Laste heaolu, meedia ja avalikkus aitab õpilastel arendada "digitaalseteadmisi, sealhulgas teadmisi digitaalse turvalisuse kohta töös laste, noorte ja peredega". Nagu näeme, ei ole NAVi juhtumiuuringus välja toodud kaks peamist ohutusteadmiste valdkonda, digitaalne privaatsus ja tehnoloogia kasutamisega seotud terviseprobleemid/ohud digipädevuse oluliste aspektidena välja toodud praegustes sotsiaaltöö õppekavades. Meie pedagoogide sõnul on teadlikkus tehnoloogia kasutamisega seotud ohutusvaldkondades küsimustes nende asutuses tõusnud. Kuigi programmikirjeldused seda valdkonda oluliselt ei käsitle, on pedagoogid püüdnud loengutes ja seminarides vastavaid teemasid oma kursuste reaalsesse õpetamisse kaasata. Näiteks käsitles üks koolitaja oma kooli sotsiaaltööga seotud loengus küberkiusamist, teine aga privaatsusprobleeme seoses abitehnoloogiatega teenusekasutajate isikuandmete salvestamisel. Pealegi on COVID-19 kriisi tõttu enamik 2020. aasta sügise kursusi digitaliseeritud. See kiirendas nii õpetajate kui ka õpilaste seas tulist arutelu tehnoloogia kasutamise ohutusvaldkondade väljakutsete üle. Nende väljakutsete hulka kuuluvad: 1) andmeturbe ja privaatsusprobleemid, mis on seotud erinevate tarkvarade kasutamisega interaktiivse veebipõhise õppe toetamiseks; ja 2) digitaalne ülekoormus ja surve füüsilisele ja psühholoogilisele tervisele.

Probleemide lahendamine Probleemide lahendamine DigCompis tähendab võimet lahendada konkreetseid tehnilisi probleeme, tuvastada digitaalset vajadusi ja ressursse, kasutada loovalt tehnoloogiat, tuvastada digipädevuste lünki ning ajakohastada enda ja teiste pädevust (vt tabel 1) (Carretero, Vuorikari ja Punie 2017). See kompetentsivaldkond on NAVi puhul hästi kajastatud. Näiteks peavad paljud meie osalejad omama elementaarset pädevust tehniliste rikete lahendamisel, kuna nad peavad igapäevaselt käsitsema erinevaid digitaalsete süsteemide ja tööriistade ning mõnel neist süsteemidest on suhteliselt nõrk kasutajaliides. Nende tehniliste tõrgete hulka kuuluvad süsteemi külmutamine, andmete kadu ja automaatsete värskendusprotseduuride ebaõnnestumine. Paljud NAVi andmehaldussüsteemide ülesandepäringud katkusid, kuna asjakohase teabe integreerimisel ja sünkroonimisel ei õnnestunud.

Praktikud peavad sageli täitma samu ülesandeid, näiteks andmete sisestamist, mitu korda tagamaks, et kõikidel nende süsteemide kasutajatel (NAVi sees või väljaspool seda) on võrdne juurdepääs kriitilistele andmetele. Seetõttu väljendavad paljud osalejad pettumust juhtumihaldussüsteemide ülesehituse ja juurdepääsetavuse üle, mis on andmete registreerimiseks ja jagamiseks aeganõudvad. Kuigi enamik osalejaid sai enne uue süsteemi või lahenduse kasutuselevõttu asjakohase koolituse, peavad mõned praegust institutsionaalset koolitust, mida juhivad PPT-d ja videod, "antiinterak-

tiivseks”, “arusaamatuks” ja “aeganõudvaks”. Osalejad on ka digitaalse transformatsiooni spektri erinevates punktides. Kui mõned on supertehnoloogia kasutajad, kes on pühendunud erinevate digilahenduste võimaluste uurimisele oma praktika tegelikkusse sobitamisel, siis mõned on süsteemi uuendamise suhtes vastupidavad ja kurdavad kiire digitaliseerimise üle. Samuti tõstavad need supertehnoloogia kasutajad suurema tõenäosusega teadlikult oma kompetentsi digivahendite kaudu ja aitavad teisi tehnilistele probleemidele kalduvaid kolleege.

Nagu kirjandus kinnitab, kipuvad need, kes pole tehnoloogia superkasutajad, tehnoloogiarikas keskkonnas vähem õppima ja arenema ning lõpuks ei suuda nad digitaalseid tööriistu professionaalsetel eesmärkidel loominguiliselt kasutada (Hill ja Shaw 2011; Baker et al. 2014; Antonio, Raquel ja Victoria 2018).

Osalejad märkasid ka, et nende teenusekasutajate digipädevus võib olla oluline tegur nende inimeste kogemuse kujundamisel NAV digiteenuste ja tehnoloogia vahendatud praktikaga. Teenuse kasutajad, kellel puuduvad vastavad ressursid ja digipädevus, võivad kogeda väljakutseid või isegi kõrvalejätmist NAVi tehnoloogia vahendatud teenustest ja praktikast. Selliste kasutajate hulka kuuluvad näiteks isikud, kellel puudub BankID ja muud autentitud võrgutuvastusvahendid, mis on vajalikud NAV-i digiplatvormile juurdepääsuks või kes ei saa endale lubada nutitelefone, personaalarvuteid ja WiFi-ühendust. Need võivad olla ka need, kellel puudub digipädevus instrumentaal- ja struktuuritasandil, st nad ei pruugi osata klaviatuuri kasutada ega arvutisüsteemis navigeerida. Inimesed, kes suhtuvad tehnoloogiasse skeptiliselt või ei usalda NAVi digilahenduste võimet kaitsta oma privaatsust ja isikuandmeid, võivad olla asutuses digipraktika suhtes vastupanuvõimelised või üldiselt negatiivsed kogemused.

Eelneva kirjanduse põhjal võib järeldada, et teenusekasutajate erinev digitaalse kirjaoskuse tase ja ebaühtlane juurdepääs IKT-le võivad võrdsust pärssida. Ebavõrdsuse määratlemine digitaalse heaolu uuel ajastul ja ebasoodsas olukorras olevate rühmade digipädevuse parandamiseks vajalike ressursside väljaselgitamine on digitaalse kaasamise edendamise olulised komponendid (Goldkind, Wolf ja Freddolino 2018; Olsson, Samuelsson ja Viscovi 2019; Zhu ja Andersen 2020).

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2156857X.2021.1899967?needAccess=true&role=button>

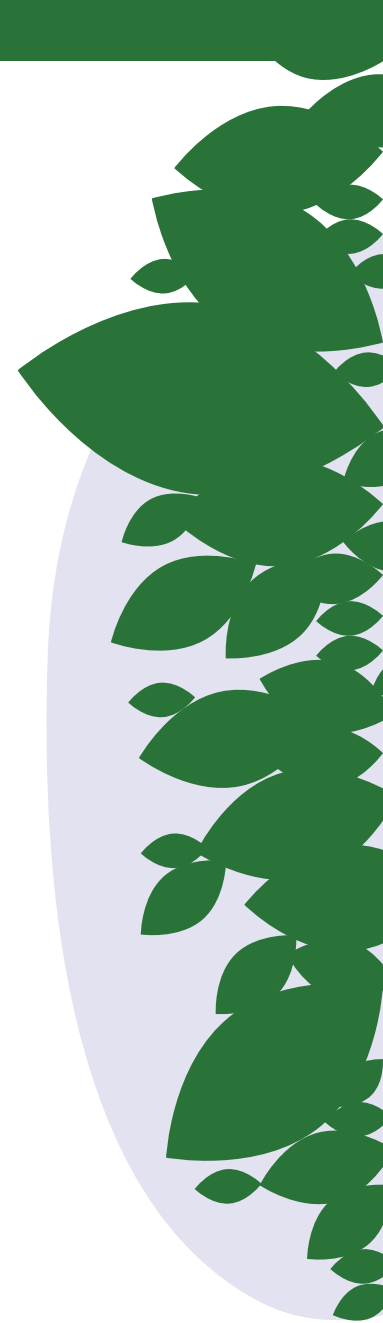


Eakad digitaalajastul. Abistavate tehnoloogiate teoreetilised vaated

Esiteks on nii Euroopa kui ka riiklikul tasandil vananemine ja oodatava eluea pikenemine kiirenenud. Nende nähtuste peamised tagajärjed on seotud nii olulise survega tervishoiusüsteemile kui ka eakate üha suureneva enesehooldusvajadusega. Pealegi kasvab maailm tänapäeval tehnoloogiliselt. Arvestades neid kahte reaalsust, on põhiküsimuseks see, kuidas saab tehnoloogiat kasutada tõhusa vahendina, mis aitab eakatel elada iseseisvat elu. Rahvusvahelisest kontekstist lähtudes annab käesolev artikkel teoreetilise ülevaate sellest, kuidas kirjanduses käsitletakse abistava tehnoloogia küsimust.

Alustades digitaalse lõhe probleemist ja tutvustades, kuidas inimvõimed eluea jooksul nõrgenevad, keskendub artikkel abitehnoloogia kontseptsioonile kui võimalikule lahendusele eakate elu parandamiseks. Kuna tegemist on väga keeruka mõistega, antakse pärast abitehnoloogia defineerimist ette kaasaegne perspektiiv. Kirjeldatakse abitehnoloogia aktsepteerimise mudeleid ja tehnoloogia disaini soovitusi, et anda põhjalik ülevaade olulisematest muutujatest, mis võivad mõjutada vanemate otsust tehnoloogia kasutamise kohta nõustuda.

Kontekstis, kus eakatel, üle 65-aastastel inimestel peetakse suurel hulgal teadmisi ja kogemusi, võib nende ühiskonnaelust väljajätmine, eriti pensionile jäämise kaudu, ning rahvastiku vananemise küsimust arvestades kaasa tuua olulise sotsiaalse kapitali defitsiit. Seega võivad uued tehnoloogiad (seadmed, mis aitavad suhtlemisel ja teatud käitumis- või meditsiiniprobleemide jälgimisel) aidata (taas)integreerida vanemaid inimesi loomulikkusse eluprotsessi. Tehnoloogial on võime parandada elukvaliteeti eelkõige eakate jaoks, peamiselt jälgides nende tervislikku seisundit kaugjuhitavate tehnoloogiate abil, suurendades enesehinnangut, kuna nad ei sõltu enam teistest inimestest, integreerides nad konkreetsetesse veebikogukondadesse, seega üksinduse taseme vähendamine või eakate aktiivseks hoidmise võrgusuhtluse võimaluse kaudu.



Kuigi tehnika on kõikjal (alates pankadest, kus arveid tuleks tasuda peaaegu eranditult automaadiga, kuni bussijaamadeni, kus bussipileteid saab osta ka automaadist), on eakatel motivatsioon uute seadmetega töötada. tavaliselt vähendatud. Kontekstis, kus vananemisega kahanevad sensoorsed ja kognitiivsed võimed, on tõenäoline, et vanemad inimesed peavad uute võimete õppimise vajadust takistuseks uute tehnoloogiate, nagu sularahaautomaatide, arvutite ja arvutite kasutamisel. veebipõhine navigeerimine.

Vananemisprotsessi peetakse sotsiaalse evolutsiooni (meditsiin, elukvaliteet, sotsiaalkaitse jne) tulemuseks ning selle põhjuseks on eakate suremuse vähenemine, oodatava eluea pikenemine ja inimeste eluea oluline vähenemine. sündimus. Vananemine on ülemaailmne nähtus, mis praegu mõjutab kõiki riike. Seega tekitab laste arvu vähenemine samaaegselt vanade inimeste arvu suurenemisega põlvkondadevahelise tasakaalu muutust. Kuna tegemist on pikaajalise ja pöördumatu nähtusega, siis suure tõenäosusega mõjub see samamoodi kogu 21. sajandi jooksul. Arvatakse, et aastal 2050 moodustavad eakad umbes 22% maailma kogurahvastikust ning ÜRO majandus- ja sotsiaalosakonna andmetel on üle 65-aastaste inimeste kasvumäär 2,4 protsenti aastas kogu maailmas. 2047. aasta hinnangud näitavad, et vanurite arv on suurem kui laste arv.

Euroopa tasandil on keskmine vanus aastatel 2004–2014 igal aastal tõusnud keskmiselt 0,3 aasta võrra. Euroopa Liidus on keskmiselt 65–84-aastaste inimeste seas 6,8% kogu elanikkonnast. 65-aastased mehed elavad eeldatavasti keskmiselt 17,9 aastat kauem, naistel aga 21,3 aastat. Viimasel juhul on vaja avaliku poliitika sekkumist. Kuna kasvab iseseisvusvõimetute arv, on surve arstiabisüsteemile suurem kui kunagi varem.

Eurostati andmetele tuginedes oli 65–74-aastaste eakate internetitegevus 2012. aastal valitud Euroopa riikides mitmekesine. Seega ei tundnud üle 55% internetist huvitatud, 27% väitis, et ei vaja interneti, 19% ei oma arvutit, 16% pidas arvutit liiga kalliks, 15% ei teadnud, kuidas interneti kasutada. arvuti ja 12% väitis, et koolitust ei olnud.

Seega, arvestades murettekitavat eelsoodumust vananemiseks, vanema elanikkonna madalat Interneti ja uute tehnoloogiate kasutamise taset ning uue tehnoloogia võimekust parandada eakate elukvaliteeti, on vaja vanemaid inimesi harjuda tehnoloogia kasutamine nende eeliseks.



Digitaalne lõhe

1977. aastal leidis sotsioloog Daniel Bell, esimene sotsioloog, kes kirjeldas digitaalse meedia suhtluse sotsiaalset mõju, et tehnoloogial on suured sotsiaalsed tagajärjed. Lisaks Interneti poliitilisele ja majanduslikule kasule rõhutatakse kirjanduses arvutivõrkude sotsiaalset kasu. Seega võib internetti tajuda kui uut sotsialiseerumise, kogukonna loomise vormi või kohtumiste vormi “elektroonilises linnas”.

See, mil määral kogukond midagi uuenduslikku omaks võtab, sõltub esiteks ühilduvuse tasemest (olemasolevad väärtused, varasemad kogemused, üksikisikute olemasolevad vajadused) ja teiseks selle konkreetse suhte suhtelistest eelistest. tehnoloogia. Lisaks intiimsuse küsimusele on ebavõrdsus probleem, mille üle arutletakse tehnoloogilise arengu protsessis. Ebavõrdsust nimetatakse digitaalses keeles digitaalseks lõheks.

Olphert rõhutavad, et digitaalset lõhet on erinevat tüüpi. Esimene neist on globaalne lõhe, mis viitab tööstus- ja arengumaade Interneti-juurdepääsu erinevustele. Teiseks on sotsiaalne lõhe, mis rõhutab lõhet teaberikaste ja teabevaeste inimeste vahel igas riigis. Lõpuks räägib ta demokraatlikust lõhest, mis tähendab erinevusi nende vahel, kes kasutavad ja kes ei kasuta tehnoloogiat avalikus elus osalemiseks.

Täpsemalt tähendab digitaalne lõhe veebikontekstis ebavõrdset juurdepääsu internetile kaasatud teadmiste, ühenduse kvaliteedi või teabe hindamise võime seisukohalt. Ameerika Ühendriikides riikliku telekommunikatsiooni- ja teabeameti poolt välja töötatud uuringud ja aruanded väidavad, et Interneti-ühendust soodustatakse kõrgharidusega, keskmise ja keskmisest kõrgema sissetulekuga, alla 55-aastastel inimestel, peamiselt linnapiirkondadest pärit meestel. Huvitaval kombel rõhutavad uuringud, et kaks lahknevust (meeste eelis naiste ja noorte eelis vanade ees) ei kehti enam, eriti kontekstis, kus tehnoloogia muutub üha kasutajasõbralikumaks ja laialdasemalt kasutatavaks.

Teine uuring näitab, et Interneti kasutamise mõjud sõltuvad kasutaja pädevusest. Seetõttu on algajal tõenäoliselt raskusi vajaliku teabe leidmisega ja seetõttu tekivad tehnoloogia suhtes vastuolulised tunded, nagu frustratsioon ja töövõimetus.

Vananemise mõju

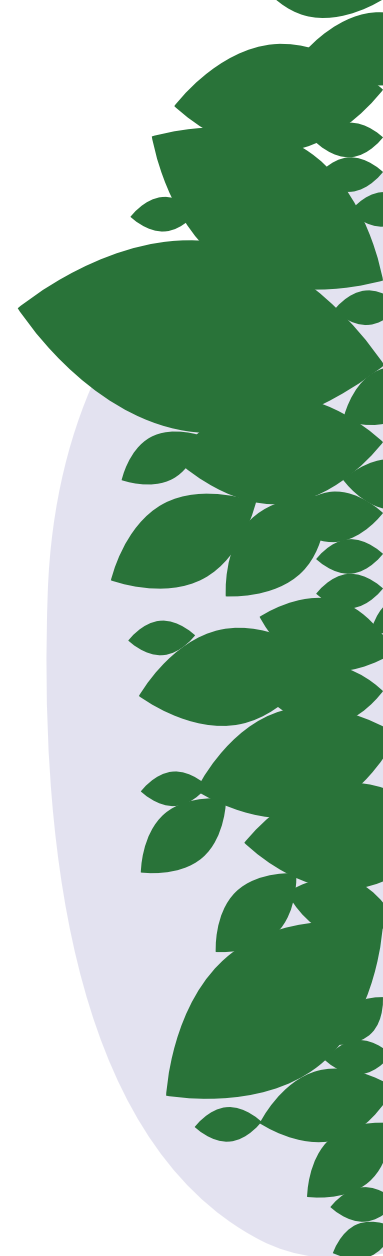
Teadmine, kuidas eakad tehnoloogiat tajuvad, ja nende profiili mõistmine on olulised aspektid, mida peavad arvesse võtma ettevõtted, valitsuse ja sotsiaalteenuste sidusrühmad, kes pakuvad eakatele suunatud teenuseid, tooteid või programme. Seega peetakse vanureid tundlikuks kogukonnaks, mida iseloomustab keskmine ja mõnikord madal sissetulek, vähem rahalisi nõudmisi ja palju vaba aega. Siiski vajavad nad sotsiaalset integratsiooni.

Muutused esinevad ka füüsilisel, emotsionaalsel ja sotsiaalsel tasandil. Seega on sensorsete muutuste osas nii nägemis- kui ka kuulmisteravus vähenenud ja see võib mõjutada teabe tajumist. Eakatel väheneb tõenäoliselt nägemisvälja laius, valgustundlikkus, värvide tajumine, vastupidavus pimestamisele, teravus, kontrastitundlikkus, visuaalne otsimine ja töötlemine ning mustrituvastus.

Vananev inimene vajab rohkem valgust nii lugemiseks kui kirjutamiseks, info töötlemise kiirus langeb, vaateväli muutub väiksemaks (lk 18). Nägemisprobleemid on seotud ka väikese teksti lugemise, hämaras nägemise, objektide visuaalse asukoha määramise ja lähedal asuvate objektide või inimeste nägemisega. Kuigi neid probleeme esineb tavaliselt umbes 15–20% täiskasvanud elanikkonnast, vajavad prille peaaegu kõik üle 55-aastased täiskasvanud lk 4–5). Samas arvatakse, et kuulmislanguus on kolmas kõige levinum krooniline haigus, millest eakad on teatanud, ligikaudu 30–35% üle 65-aastastest inimestest, eriti meestel (lk 4–5). Akustilisel tasandil on kahjustused seotud kuulmise halvenemisega, õige taju ja heli lokaliseerimise halvenemisega (lk 18). Eelkõige eluaegsest müraga kokkupuutest tingitud kuulmisprobleemide tõttu väheneb võime kuulda teatud kõneheliseid või kõrgeid heliseid (nt linnu säutsumine, telefoni helin jne) (lk 4–5). Kuulmise vähenemise tõttu peaks liidese või veebilehe kujunduses heli olema tavapärasest madalamates sagedusvahemikes.

Tabel 1 annab ülevaate sellest, kuidas mõned inimvõimed aja jooksul arenevad. Näiteks alates 35. või 40. eluaastast hakkavad halvenema nägemisvõime (seoses valguse intensiivsuse ja ruumiliste omadustega) ja mõned kuulmisvõimed (seotud kõrvade füüsiliste aspektide ja väliste muutujatega).

Tabel 1. Sensorsete võimete areng kogu elua jooksul, kohandatud pärast.



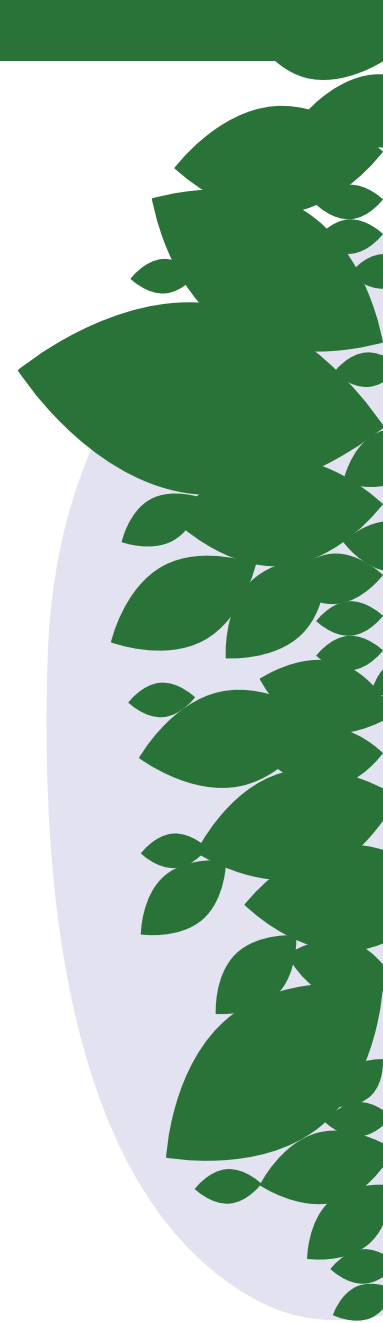
Füüsilisel tasandil on eakatel probleeme painduvuse, jõu, sooritamiskiiruse, käe-silma koordinatsiooni, liikuvuse ja väledusega. Mis puudutab motoorseid oskusi, siis peamised muutused viitavad liikumiskiiruse vähenemisele, jõu ja vastupidavuse langusele, tasakaalu ja koordinatsiooni langusele ning tahtmatute liigutuste tõenäosusele.

Arvatakse, et kuni 65-aastaselt on inimene kaotanud juba kolmandiku oma lihasmassist. Seetõttu ei halvene mitte ainult tasakaal ja püsti seismine, vaid aja jooksul vähenevad koordinatsioon, täpsus ja peenmootorika. Seega võivad tehnoloogia kasutamisel tekkida probleemid kiire sisestuse (nt topeltklõpsu) kontekstis või olukorras, kus vajutatakse korraka rohkem kui ühte nuppu (lk 18).

Kognitiivsel tasandil on peamised mõjutatud elemendid, eriti vanemate inimeste puhul, mälu, arutluskäik ja abstraktne mõtlemine. Mõned levinumad ilmingud on mälukaotus, segasus, „mõtlemise häired, otsustusvõime häired, eneseväljendusraskused, raskused tuttavate inimeste äratundmisel ning desorientatsioon ajas, ruumis ja asukohas” (lk 4-5). Lisaks, kuna keskendumine tähelepanu muutub väljakutseks, tuleks pakutava teabe hulka vähendada ja esitada lihtsalt ja äratuntavalt (lk 18).

Arvestades elanikkonna vananemist, üle 65-aastase rahvastiku heterogeensust ja selle vanusega kaasnevat tavalisi terviseprobleeme, muutub tõhus suhtlemine eakatega, eriti tervishoiutöötajate poolt, väljakutseks (lk 3). Keelest arusaamise kaotuse põhjuseks on tavaliselt töömälu, „ajusüsteemi, mis võimaldab ajutist salvestamist ja keeruliste kognitiivsete ülesannete täitmiseks vajaliku teabe töötlemist” (lk 4-5) vähenemist. Olemasolevad uuringud ei ole aga leidnud tõendeid eakate keeleoskuse (keele kõla, tähenduslik sõnade kombinatsioon või verbaalne mõistmine) languse kohta. Vastupidi, arvestades, et pikaajaline mälu ei ole mõjutatud (teadmised, sõnavara, perekonna ajalugu), siis arvatakse, et sõnavara paraneb koos vanusega ja intelligentsus püsib stabiilsena (lk 4).

Sotsiaalsed muutused võivad hõlmata sissetulekute vähenemist, olemasolevate suhtlusvõrgustike kadumist ja isolatsiooni. Ülaltoodud muutuste põhjal võivad emotsionaalsed nihked hõlmata üksinduse ilmnemist, pingeid, ärevust teistest sõltumise ees ja hirmu turvalisuse pärast.





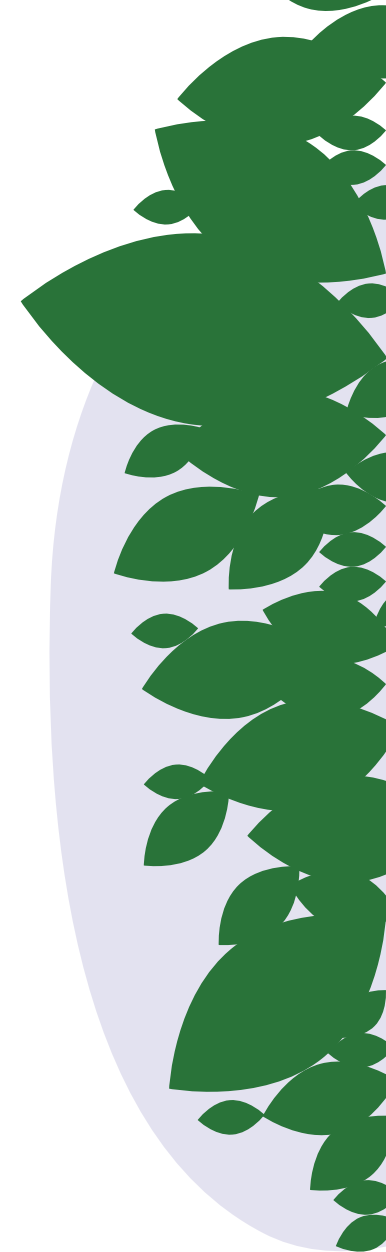
Abistav tehnoloogia eakatele

Tehnoloogia võib aidata vanematel hoida ühendust oma perede ja sõpradega, arendada majas turvalisemat keskkonda, hõlbustada arstiabi, tuua inimese ellu uusi motivatsioone, luua suuremat juurdepääsu teabele ning tõsta sotsiaalse suhtluse taset, -hinnang, eluga rahulolu ja autonoomia (lk 287). Seega saavad eakad tehnoloogiale juurdepääsu kaudu olla iseseisvamad ja sotsiaalsemalt kaasatud.

Kirjanduses räägitakse arenenud anduritest ja tehnoloogiavõrkudest, mis võivad elukvaliteeti parandada. Näiteks intelligentsed majad, mis on varustatud intelligentsete valgustussüsteemidega, intelligentsed köögid (köögi-seadmetest tulenevate ohtude tuvastamise süsteemid), energiakasutuse järelevalve, turvasüsteemid jne. Need tehnoloogiad on kasulikud eelkõige eakatele inimestele, kelle eesmärk on elada iseseisvalt omaette kodusesse ja samal ajal omada kontrolli oma tervisliku seisundi üle. Veelgi enam, inimese ja roboti või inimese ja seadme suhtlus võib olla kasulik hädaolukorras, näiteks köögis kukkunud inimese tuvastamisel. Arukas maja suudab selle ebanormaalse olukorra ära tunda ja saata robotseadme sellele inimesele esmaabi andmiseks.

Abistav tehnoloogia on defineeritud kui varustus, mida saab personaliseerida ja mis suudab säilitada või parandada meditsiiniliste probleemidega inimese võimeid (lk 288). Traadita sidesüsteemid võivad hõlbustada arstlikke läbivaatusi, andmete kogumist patsiendi kohta, kontrollida keskkonda, kus inimene elab, et vältida haigusi, säilitada füüsilisi ja kognitiivseid funktsioone ning aktiivset osalemist.

Gamberini et al. (lk 287–288) räägivad mitmest eesmärgist, mis seovad eakad tehnoloogiaga. Esiteks, peamiselt haiguste vältimiseks, võib tehnoloogia muutuda sidemeks meditsiinispetsialistide ja eakate vahel, kes saavad nõu (tele-tervise tehnoloogia) või mida saab kaugjuhtimisega jälgida. Teiseks võib tehnoloogia aidata inimese kognitiivset ja füüsilist järelevalvet andurite kaudu, mis koguvad pidevalt andmeid inimese asukoha ja tema sooritatud tegevuste kohta. See kehtib füüsiliste puuetega (nt kes ei saa kodust lahkuda), kognitiivsete puuetega isikute, isolatsiooni, frustratsiooni või depressiooni all kannatavate inimeste puhul, kes saavad suhelda inimestega, kellel on sarnane haigus (lk 287–287) 288).



Kirjanduses käsitletakse kahte igapäevaelu tegevuste abistamisega (ADL) seotud mõistet, milleks on isiklik abi ja tehnoloogiline abi. Kui isiklik abi tähendab puudega inimesele teiste (nt abikaasa, laps, sõber, tasustatud hooldaja jne) abi osutamist, siis tehnoloogiline abi tähendab varustuse (nt ratastool, jalutuskärukäik, tõstetud tualetttoolid jne) kasutamist igapäevases tegevuses lubatud isik. Tehnoloogiline abi loob rohkem iseseisvust kui isiklik abi (lk 330).

Abitehnoloogia vajaduse kohta eakate igapäevaelus on kaks peamist argumenti. Esimene viitab ootusele lähitulevikus töötajate ja kvalifitseeritud tervishoiutöötajate nappuse tekkeks. Teine viitab tõsiasjale, et inimesed eelistavad üha enam elada oma majas, selle asemel, et olla paigutatud turvakodudesse, kui see nii on.

Selles kontekstis on palju katseid luua kõige tõhusamaid roboteid, mida saaks tervishoius kasutada. Tervishoiutehnoloogia arendamiseks on kaks suunda. Esimene suund viitab füüsilisele abitehnoloogiale (rehabilitatsioonirobotid), mis ei ole peamiselt suhtlemis- ja sotsiaalsed, näiteks ratastoolid, tehisekärukäik, eksoskeletid jne. Teine suund viitab tervishoiutehnoloogiatele, mis eeldavad suhtlemist ja mida võib pidada sotsiaalseteks robotiteks või sotsiaalsed üksused, mis suhtlevad kasutajaga (abistavad sotsiaalsed robotid) (lk 95).

Abistavate sotsiaalsete robotite valdkonna raames on kirjanduses juttu teenindustüüpi robotitest ja kaaslane tüüpi robotitest. Teenindustüüpi robotid toetavad põhitegevusi (nt söömine, vanniskäik, tualeti kasutamine, riietumine), tõstavad liikumistaset (nt navigeerimine), hooldavad majapidamist ja jälgivad püsivat tähelepanu vajavaid inimesi. Seda tüüpi robotid on näiteks nursebot Pearl, Hollandi iCat ja Saksa Care-obot (lk 95). Kaaslane tüüpi robotite põhiülesanne on kasutaja heaolu suurendamine. Mitmed kirjanduses toodud näited on Jaapani hülgekujuline robot Paro, Huggable ja Sony välja töötatud Aibo. Sama oluline on see, et kirjanduses rõhutatakse, et on roboteid, mis on nii abistavad kui ka kaastehnoloogiad (nt Aibo). Tabel 2 annab ülevaate mõne ülalmainitud abistava roboti kohta.



Omandamine vs tehnoloogia aktsepteerimine

Renaud ja Van Biljon teevad vahet tehnoloogia kasutuselevõtul ja aktsepteerimisel. Kui tehnoloogia kasutuselevõtt hõlmab protsessi (alates tehnoloogiast teadlikuks saamisest kuni tehnoloogia kasutamiseni eluviisina), siis aktsepteerimist defineeritakse kui suhtumist tehnoloogiasse. Kahe autori toodud näide viitab kasutajale, kes ostab seadme, kuid vajab aega, kuni selle kasutuselevõtt iseenesest võtab. Täielik vastuvõtmine toimub alles pärast täielikku aktsepteerimist.

Huvitav on see, et kuigi infosüsteemide valdkonnas räägitakse mikrotasandil tehnoloogia aktsepteerimismudelitest, arvestamata täieliku kasutuselevõtu protsessi, rõhutavad sotsioloogid makrotasandi lähenemisviisi, kaaludes ostuotsust (vastuvõtt või tagasilükkamine) kasutuselevõtu protsessi osana.

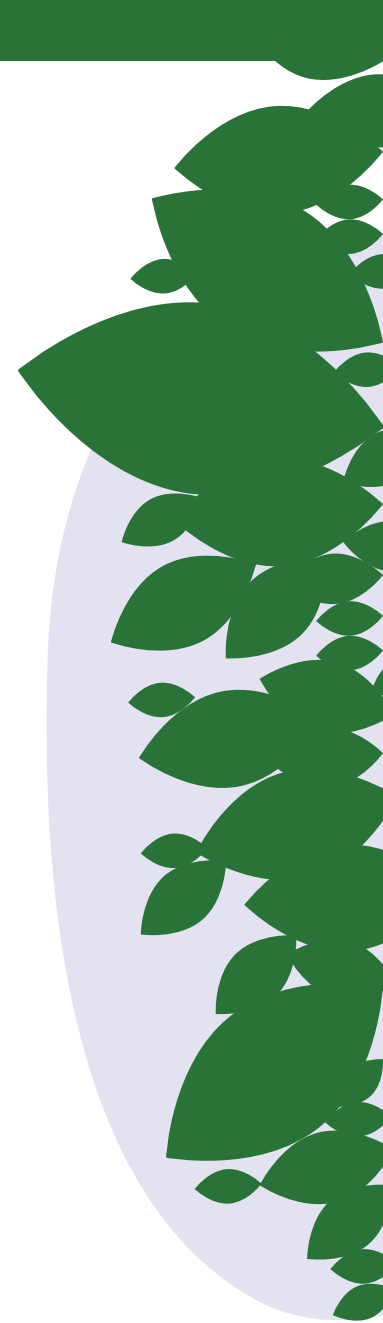
Tehnoloogia kasutuselevõtu protsessi kirjeldavad Renaud ja Van Biljon kui viie etapi kogumit: teadmiste staadium (indiviid saab tootest teada), veenmise faas (indiviid veendub toote vajaduses), otsustamise etapp (mis viib ostuni), juurutamise etapp (toodet kasutatakse) ja kinnitusetapp (vajadus kinnitada toote ostmise otsust). Samas osas räägivad Renaud ja Van Biljon tehnoloogia kodustamisest, mille puhul kasutajaid peetakse sotsiaalseteks toimijateks ning mille puhul keskendutakse peamiselt sellele, kuidas tehnoloogilised uuendused muutuvad ja mida muudab sotsiaalne kontekst.

Kõige olulisem tehnoloogia aktsepteerimisega seotud mudel on tehnoloogia aktsepteerimise mudel (TAM). Selle mudeli tutvustas Fred Davis 1986. aastal ning see aitab selgitada ja ennustada infotehnoloogia kasutajate käitumist. Teisisõnu, TAM suudab selgitada, miks kasutaja infotehnoloogiat aktsepteerib või tagasi lükkab, ja see põhineb kahel kognitiivsel veendumusel: tajutud kasulikkus ja tajutav kasutuslihtsus (lk 151).

Tehnoloogia vastuvõtmise protsess tõlgitakse TAM-i, tuginedes kuuele muutujale: välised muutujad (demograafilised muutujad, tajutav kasulikkus, tajutav kasutuslihtsus), tajutav kasulikkus (aste, mil määral tehnoloogia suurendab jõudlust), tajutav kasutuslihtsus (aste mille puhul indiviid peab tehnoloogiat kasutamata, suhtumine kasutusse (süsteemi kasutamise soovitus), käitumuslik kavatsus (ennustab suhtumine kasutusse ja tajutav kasulikkus) ja tegelik kasutamine (ennustatakse käitumusliku kavatsusega). See mudel ei võta aga arvesse sotsiaalset mõju.

TAM-i põhikirjeldus viitab asjaolule, et tehnoloogia kasutamist mõjutavad otseselt või kaudselt kasutaja käitumuslik kavatsus, hoiak, süsteemi tajutav kasulikkus ja tajutav kasutuslihtsus. Samal ajal võivad välistegurid mõjutada kavatsust ja kasutamist läbi tajutava kasulikkuse ja kasutuslihtsuse.

frustratsiooni või depressiooni all kannatavate inimeste puhul, kes saavad suhelda inimestega, kellel on sarnane haigus (lk 287-287) 288).





Eakate disainitehnoloogia

Kui rääkida eakatele mõeldud abitehnoloogiast, siis on kirjanduses tõstatatud kaks peamist probleemi. Esiteks peetakse tehnoloogiat tundmatuks ja seda seostatakse kasutusärevusega. Teiseks peetakse tehnoloogiasse investeerimise kulusid tavaliselt liiga kõrgeks. Alustades hüpoteesist, et vanus üksi ei ennusta tehnoloogia aktsepteerimist, Nedopil et al. räägivad tehnoloogia aktsepteerimist mõjutavate tegurite ja tehnoloogia vajadust mõjutavate tegurite eristamisest. Seega on tehnoloogia aktsepteerimist mõjutavateks teguriteks kulu, vastavus individuaalsetele vajadustele, isiklik kogemus tehnoloogia kasutamisega ning ligipääsetavuse tõkked (füsioloogilised, kognitiivsed). Samas on tehnoloogiavajadust mõjutavateks teguriteks kasutajate genereerimine, majapidamisstiil, leibkonna elanike arv ja tüüp ning isiklik suhtumine tehnoloogiasse.

Kirjanduses leitakse, et eakad on motiveeritud tehnoloogiat kasutama eelkõige teatud olukordades. Seetõttu on nad avatumad, kui tehnoloogia ühildub nende rutiiniga ja kui nad saavad hinnata, et tehnoloogilised eelised kaaluvad üles selle kasutamise õppimise pingutused. Lisaks on oluline märkida, et info- ja kommunikatsioonitehnoloogiat (IKT) kasutavate vanemate inimeste arv kasvab ootuspäraselt pidevalt.

Suur hulk eakatele mõeldud rakendusi ja tooteid, kuigi need on juurdepääsetavad, ei ole spetsiaalselt nende vajaduste jaoks loodud ega tekita seega piisavalt tuttavust. Sõltumata selle kasulikkusest on tehnoloogia hirmutav ja seda tajutakse enamiku vanemate inimeste jaoks tundliku teemana, peamiselt siis, kui see on liiga pealetükkiv, keeruline, piinlik või keskkonda häiriv (lk 1703). Sellega seoses peetakse disaini ja liidese tundmist väga oluliseks probleemiks, millega tuleks eakate e-kaasamisel tegeleda. Nagu Wakefield rõhutab, on tavatehnoloogia toimimise ja vanemate võimete vahel lõhe. Näiteks kui Apple'i seadme ikooni reageerimisaeg on 0,7 s, võib üle 65-aastase inimese reageerimisaeg olla umbes üks sekund. Kuigi olemasolevad puuetundlikud ekraanid ei sobi inimesele, kelle sõrmede närvid on vähem tundlikud ja seega ka tugevama puudutusega, võib kergelt kätt värinat tõlgendada, kuid seadet pigem nipsamisena kui puudutusena. Seetõttu tuleks olemasolev tehnoloogia täielikult kohandada eakate vajadustele ja võimetele.

On suur hulk ettevõtteid, kes püüavad luua eakatele ja nende vajadustele sobivaimat seadet. Siiski on uuringuid, mis rõhutavad, et abistavate tehnoloogiliste lahenduste puhul tuleb teadvustada, et eakad ei taha, et neid tajutaks abivajajate ja nõrkadena.

Arvestades, et eakate tehnoloogiakasutusega seotud küsimusi saab lahendada disaini täiustamise ja koolituste kaudu, on Gamberini jt. (lk 289) räägivad viiest tehnoloogia kasutamise tunnusest: õppimise raskusaste (tegevuse lõpetamiseks vajalik aeg), efektiivsus (aste, mil määral rakendused vastavad indiviidi vajadustele, vältides sellega kaotatud aega ja frustratsioon), vead (seda, mil määral teatud rakendused annavad vigu ja mil määral inimene suudab neid lahendada) ja rahulolu (teatud seadme või rakenduse kasutamisega seotud rahulolu).

Samas, kuigi eakad suhtuvad jälgimistehnoloogiasse pigem positiivselt, sõltub nende aktsepteerimine selle kasulikkusest iseseisva elu toetamisel ja eraellu sekkumise tasemest (lk 1704), eriti arvestades nende omaksvõttu. mure ruumi ja mitte teabe privaatsuse pärast (lk 1704). Leonardi jt. pakuvad välja suhtlemisviisi, mis põhineb eakatele tuttavatel tuntud ja loomulikel žestidel. Näiteks soovivad nad käskluse "kustuta" asemel objekti sõrmega nühkimist, tavamenüü ja tööriistade vältimist, arutelufoorumi kujutamist linnaväljakuna ning klassikalise stiili kasutamist vapustavate kujundite ja värvide asemel.

Samas on uuringud, mis näitavad, et Interneti-juurdepääs võib suurendada eakate sotsiaalset suhtlust ja kognitiivset jõudlust, peamiselt seetõttu, et Internetis sirvimine eeldab kognitiivseid ja motoorseid võimeid. Neuroimaging uuringus, milles osales 24 eakat ja küpset täiskasvanut, uurisid Small et al. näitas, et nii raamatut lugedes kui ka internetist otsides aktiveeruvad sarnased ajupiirkonnad. Ainus erinevus seisneb selles, et internetiotsing aktiveerib intensiivsemalt prefrontaalset ajukoort – piirkonda, mis vastutab kiirete otsuste ja keeruka infohindamise eest. Seega võib väita, et digitaalne kaasamine suurendab eakate kognitiivseid võimeid, aitab kaasa nende füüsilisele ja vaimsele tervisele ning annab neile võimaluse iseseisvaks eluks. Progresseeruvate füüsiliste, kognitiivsete ja psühholoogiliste raskuste kontekstis võib tehnoloogia olla väärtuslik komponent eakate iseseisva koduelu parandamisel (lk 1703). Peamised olukorrad, milles tehnoloogiast abi võib olla, on järgmised: kodutööde ja ohutuse lihtsustamine (nt ülesannete meeldetuletused, gaasi-, tulekahju- ja sissetungisignalisatsioonid, kukkumisandurid, visuaalsed ja akustilised seiresüsteemid) ning side ja suhtlusvõrgustike säilitamine (nt. , videosidesüsteemid) (lk 1703).

Nedopil et al. (lk 21–22) pakuvad mitmeid elemente, mida tuleks eakatele mõeldud toote kujundamisel arvestada. Esiteks tuleks pakkuda lisaväärtust, väärtust, mis on seotud eeldatava tulevase eelisega, nagu ohutus ja mugavus. Oluline on see, et see, mida lubatakse, tuleks täita. Teiseks peaks tehnoloogia olema kohandatav tugi. See tähendab, et see peaks andma abi nende ülesannete jaoks, mis aitavad eakatel iseseisvaks saada, mitte nende ülesannete jaoks, millega ta saab hõlpsasti hakkama. Kolmandaks, toode peaks olema kujundatud väga lihtsalt ja arusaadavalt. Kuigi ahvatlev disain jääb oluliseks komponendiks ka eakate jaoks, peaks funktsionaalsuse puhul arvestama sellega, et keskendumisvõime ja mälu vähenevad koos vanusega. Lõpuks peaks seade võimaldama rõõmustavat kogemust, olema hõlpsasti kasutatav ja positiivsete emotsionaalsete praktikate loomiseks (lk 21–22).

Eakate vajadustega sobivate toodete väljatöötamise protsessis on kolm peamist etappi: mõistmine, kontseptualiseerimine ja testimine. Esimene samm, mõistmine, viitab faasile, mille käigus kogutakse eaka käitumise ja vajadustega seotud infot (enesedokumentatsioon, intervjuud, turu-uuringud, kirjandus). Teine samm, kontseptualiseerimine, on ideede genereerimise etapp, selliste kontseptsioonide väljatöötamine, mis peaksid rahuldama kasutajate vajadusi. Lõpuks on testimine etapp, mille käigus testitakse uusi kontseptsioone ja tooteid, et saada väärtuslikku tagasisidet lõpliku toote täiustamiseks.

Vanemate omadustest lähtuvalt peaksid seadmed sisaldama suuri nuppe, sobima rohkem värisevate käte korral, andma hoiatusi tuvastatud hädaolukorras, olema kergesti puhastatavad, veekindla ekraaniga, hea kontrastiga, pimestava valgusega ekraan, ühilduvus teiste liideste/rakendustega, hõlpsasti loetav piltide ja samm-sammult juhistega juhend, suur andmesalvestusruum jne.

Mobiililiidese korraldus võib oluliselt mõjutada seda, kuidas inimesed seda tajuvad. Liidese tajutav kvaliteet sõltub meelelahutuse tasemest, navigeerimisraskustest ja sellest, kui informatiivne see on. Kui navigeerimisraskused või juurdepääsetavus on seotud õigeaegsuse, mugavuse, tõlgendatavuse ja täielikkusega, siis informatiivsus eeldab täpsust, asjakohasust, kõikehõlmavust, hiljutisust ja usaldusväarsust.

<https://www.mdpi.com/2227-7080/5/3/60>



4. „ÕPPIJATE OSKUSTE JA PÄDEVUSTE HINDAMINE“

4.1. Emotsioonid pensionärides

Vananemine toob endaga kaasa rea muutusi füüsilisel-sensoorsel, kognitiivsel, sotsiaalsel ja emotsionaalsel-motivatsiooni tasandil ning tugeva heterogeensuse: kõik vanemad inimesed ei ole ühesugused, kuid on olemas märkimisväärne sisemine ja inimestevaheline varieeruvus, mille määravad elukogemused, haridusvõimalused, perekondlik kontekst, töö tüüp. (De Beni & Borella, 2015).

Vananemine on seega see mitmesuunaline ja mitmemõõtmeline nähtus, mis vaatamata as-jaosalise mandumise nägemisele suudab emotsioone kontrolli all hoida: positiivsete eelistamine ja negatiivsete positiivses võtmes ümbertöötamine on oluline enesetunde parandamiseks.

Paljud uuringud näitavad, kuidas emotsioonid mõjutavad positiivselt erinevaid konstruktsioone, nagu näiteks mälu, taju ja õppimine, aga ka mälestuste taasesitamist, milles emotsioonil on tugevdav roll.

Tihti on meenutamine rohkem seotud tunnetatud emotsiooniga kui tegeliku sündmusega. Mõnda autorit tsiteerides saame viidata klassikalistele teooriatele.

James ja Lange kavatsesid kummutada terve mõistuse teooria veendumust, et aistingud tekitavad emotsioonide füsioloogilisi aspekte, väites, et emotsioon on füsioloogiliste muutuste aisting: emotsiooni määraks seega teadvuse tasandil keha reaktsioonide tajumine stiimulitele. põhjustada hirmu, viha, kurbust või rõõmu.

Selle asemel pakkusid Cannon ja Bard välja nn keskse teooria: selle teooria kohaselt ei esine emotsioonid mitte vistseraalsel tasandil, vaid ajutasandil paleoentsefaloni (eriti taalamuse ja hüpotalamuse) ahelates, mis aktiveerivad ajukoore ja hiljem vistseraalsed funktsioonid. Seetõttu kulgeb selles teoorias sündmuste voog emotsionaalsest



sündmusest närvisüsteemi ja sealt sa-maaegselt nii siseelunditesse kui ka kortikaalsetesse piirkondadesse sündmuse kognitiivseks töötlemiseks.

Vananemine toob kaasa emotsioonide suurema modulatsiooni, mis seletab suuremat meeleolu stabiilsust, psühhofüsioloogilise reaktsiooni vähenemist ja emotsioonide otsimise vähenemist. Ea-kas kannab endaga kaasas suurt emotsioonidepagasit, olgu need siis elus kogetud rõõmud või mured, mis kujundavad iseloomu ja mõtlemist.

Vähe sellest, emotsioone peetakse ka sotsiaalsete ja kultuuriliste suhete aluseks.

Mida vanemaks me saame, seda enam väheneb sotsiaalne suhtlus, tiheneb sõprusringkond ning me toetume üha enam perekonnale ja kiindumustele. Seda nähtust on kinnitanud uuringud ja uuringud, mis hõlmavad Carstense-ni psühholoogilist teooriat, mis töötati välja 1990ndatel: "Sotsio-emotsionaalse selektiivsuse teooria".

Selle teooria kohaselt toovad eakad mängu "positiivsuse efekti", emotsioonide reguleerimise mehhanismi, mis keskendub pigem emotsionaalsetele kui kognitiivsetele eesmärkidele, mille eesmärk on kõrvaldada negatiivsed kogemused, vähendades seeläbi emotsionaalseid riske, nagu pinget, stressi ja konflikte, ning eelistades rahuldavaid emotsioone, stimuleerida heaolu.

Aja tajumine on selle teooria teine oluline aspekt, mõistmine, et aega on vähe, sunnib eakat keskendumise lühiajalistele eesmärkidele, mitte pikaajalistele eesmärkidele, näiteks uute teadmiste loomisele, mis võtab aega ja energiat. Soov on elada olevikus ja nautida seda täiel rinnal.

See keskendumine ainult elu positiivsetele külgedele võib aga kaasa tuua negatiivseid tagajärgi. Eakas, kes püüab vältida negatiivseks kalduvat infot ning delegeerida raskete ja ebameeldivate otsuste tegemisel kolmandaid osapooli, kipub infotöötlemise ebaõnnestumisega seotud väärkäitumisele.

Püüdes seda probleemi hiljutises uuringus käsitleda, küsiti osalejatelt (nii noortelt kui vanadelt), kas nad eelistavad küsida tasuta, usaldusväärset ja anonüümset teavet oma isikliku vastuvõtlikkuse kohta erinevatele haigustele ja keskkonnaohtudele.

Pooltele osalejatest öeldi, et nad teavad "riski" (negatiivne juhendamise raamistik); teisele poolele öeldi, et nad oskavad "kaitset" ohtude eest (positiivne juhendamise raamistik).



Kokkuvõttes selgus, et vanemad täiskasvanud küsisid tõenäolisemalt teavet, kui need esitati kaitseraamistikus kui riskiraamistikus.

See paneb mõtlema, kuidas tervishoiutöötajad peavad kohandama sõnumit, mida nad soovivad ea-kale patsiendile edastada, vastavalt nende eelistustele ja eesmärkidele. Alates 1960. aastatest töökoha leidnud koolitaja roll on oma tööhõives muutumas. Kui algusaegadel keskenduti erialal eakate rühmade harivale ja animatiivsele poolele, siis tänapäeval tegeleb kutsekasvataja kuju ka rehabilitatsiooni ja hooldusega, lähtudes oma töös suhetest eakatega. Eesmärk on oskuste säilitamine ja täiendamine igapäevaeluga seotud tegevuste kavandamise ja juhtimise kaudu, mis on mõeldud seatud hariduslike eesmärkide saavutamise kanaliks.

Need avastused on viinud meie ühiskonna revolutsioonini eakatele mõtlemisel ja nende juhtimisel. Suurt tähelepanu pööratakse nende heaolule ja tulevikuperspektiivile.

Valdkonnas tehtud uuringud näitavad, et psühho-füüsiliste tegevuste ja mängude abil saab vananemisfaasi parandada ja haigestumist vähendada, saavutades parema eluea; teadveloleku seansid võivad aidata elada "siin ja praegu", töödelda olnut ja nautida olevikku, suunates vanurid paremini emotsioone juhtima ja väljendama.

Seetõttu on emotsionaalse kogemuse parandamiseks vaja teha sihipärast tööd emotsioonidega, mis viivad samaaegselt emotsionaalse kontakti stimuleerimiseni ja erinevate emotsionaalsete seisundite tajumiseni, emotsioonide meenutamise tõhustamiseni, tunnetatud emotsioonide verbaalse väljendamise stimuleerimiseni ja nende jagamisele. ja heaolu, stimuleerides nii otseseid kui kaudseid emotsioone.





4.2. Harjutustele hinnangu andmise tähtsus emotsionaalse pädevuse arendamiseks

Professionaalsetel koolitajatel on eakate elus määrav roll, mis saadab nende teekonda ja mõjutab nende tulemusi. Selle konkreetse probleemi lahendamiseks on kasulik teha emotsioonidest üldine ülevaade, suutes öelda, et: "Teabe ja sündmuste emotsionaalne sisu igapäevaelus määrab püsiva mälu organiseerimise; kui teave või sündmus on rikkalikult emotsionaalne sisu, on mälu tugevam ja kestab kauem; seda nimetatakse emotsionaalseks võimenduseks (Neurobiol Aging 2004; 25: 1117-24)" ja amügdala on emotsionaalse mälu süsteemi keskus, kus võrreldakse erinevaid stiimuleid, mis on saadud minevikukogemused, mis annavad elule värvi.

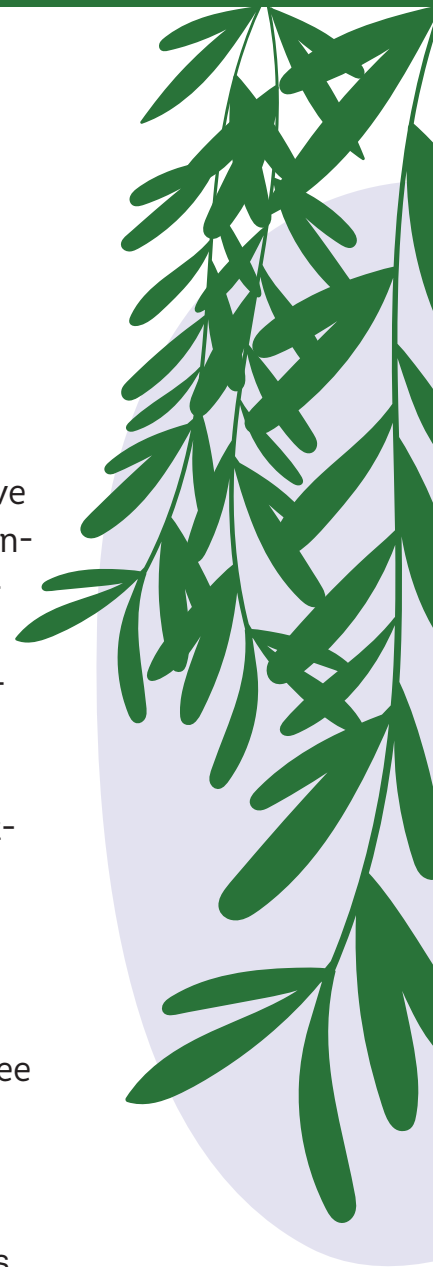
Hariduse tasandil on oluline eristada esmaseid emotsioone, nagu rõõm, kurbus, hirm, viha, üllatus, vastikus, sekundaarsetest emotsioonidest, sealhulgas häbi, süü, piinlikkus, häbelikkus, põlgus.

Vananemine toob kaasa muutused, mitte ainult füüsiliselt, vaid ka emotsionaalselt. Sotsiaalsed rollid muutuvad, füüsiline välimus, tervise ja elu ebakindlust täiendab sageli majanduslik ebakindlus, rääkimata sotsiaalsete suhete vähenemisest, sest sageli jäetakse üksi. Probleem on selles, et kui seda kõike kogeda ainult kaotusena, on oht saada viha ja negatiivsete emotsioonide alla väga suur.

Negatiivsed emotsioonid panevad immuunsüsteemi proovile ja soodustavad paljusid haigusi, nagu veresoonte kahjustused ja kolesterooli tõus. Tolerantsuse ja tolerantsuse vähenemine, istuv eluviis ja harjumustesse kiindumine stimuleerivad depressiivsete seisundite tekke riski, mille tulemuseks on aleksitüümia, see häire, mis kahjustab kogetud emotsionaalsete seisundite teadvustamist ja kirjeldamisvõimet, muutes suhtlusstiili steriilseks ja värvituks (Treccani, 2010).

See oli 1990, kui Salovey ja Majer kirjutasid emotsionaalse intelligentsuse (EI) esimese definitsiooni.

See sündis selleks, et uurida emotsioonide valdkonda ja mõista selle rolli inimeste heaolus ja käitumises.



Emotsionaalne intelligentsus hõlmab võimet täpselt tajuda, hinnata ja väljendada emotsioone, mõista ja/või kogeda tundeid, mõista emotsioone ja neid reguleerida, et soodustada oma emotsionaalset ja intellektuaalset kasvu (Salovey, Mayer, n. d.).

See mõjutab ka inimeste võimet tulla edukalt toime keskkonna nõudmistega ja survega (Martinez, 1997).

Hiljem, et paremini selgitada oma ideed emotsionaalsest intelligentsusest, jagasid nad selle neljaks põhioskustasemeks:

1. Emotsioonide tajumine ja väljendamine;
2. Emotsioonide kasutamine mõtlemise hõlbustamiseks;
3. Emotsioonide mõistmine;
4. Emotsioonide juhtimine.

Daniel Goleman seevastu defineerib seda kui "võimet end motiveerida, püsida eesmärgi poole püüdlemisel pettumusest hoolimata, kontrollida impulsse ja lükata rahuldust edasi, moduleerida oma meeleolu, takistades kannatusi takistamast meil mõelda, olla empaatiline ja lootusrikas" ning eristab isiklike oskusi sotsiaalsetest oskustest. Esimesed viitavad üldiselt võimele haarata tund-eelu erinevaid aspekte, teised aga sellele, kuidas keegi teisi mõistab ja nendega suhestub.

Goleman usub, et emotsionaalne intelligentsus koosneb viiest oskusest:

1. Oma emotsioonide tundmine: see puudutab võimet tunda ära tunne, kui see tekib, eneseteadvust, mida mõistetakse kui pidevat peegeldavat tähelepanu oma kogemusele. Emotsionaalse intelligentsuse teise väga olulise aspekti konstruktiivne element, milleks on võime vabaneda negatiivsest meeleseisundist.
2. Oma emotsioonide juhtimine ja reguleerimine: viitab oskusele kontrollida tundeid, et need vastaksid olukorrale. Rasked ja ka positiivsed hetked annavad elule maitset, kuid selleks peavad need olema tasakaalus; tegelikult määrab indiviidi heaolu just positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe.
3. Enesemotivatsioon: Oskus emotsioone juhtida on eelduseks keskenduda, leida motivatsiooni ja enesekon-



trolli. See on eelduseks, et motiveerida ennast teatud eesmärgi saavutamiseks ja püsida pühendumises, kui olukorrad muutuvad väga frustrerivaks. Motivatsioon on sisemine mootor, mis juhib terve rea käitumist, mis võimaldab eesmärkide saavutamist.

4. Teiste inimeste emotsioonide äratundmine: empaatia: see võime võimaldab teada, kuidas teine inimene end tunneb, ja see tuleb mängu paljudes olukordades, alates tööelu tüüpil-istest kuni eraeluni, romantilistest suhetest kuni vanemate ja laste suhteni. . Teiste tunnete ja emotsioonide mõistmise võti peitub võimes lugeda sõnumeid, mis avalduvad mit-teverbaalse suhtluse kaudu. Nagu Watzlawick (1980) väitis, ei suhtle üksikisikud mitte ainult erinevate koodide kaudu, vaid ka metakommunikatsioon (metakommunikatsioon: kommu-nikatsioon selle kohta, kuidas teavet tõlgendatakse), tehes teistele selgeks, mis on saadetud sõnumi taga. Empaatilised inimesed on tundlikumad peente sotsiaalsete signaalide suhtes, mis viitavad teiste vajadustele, soovidele või soovidele, samas kui "võimetust registreerida teiste tundeid peetakse emotsionaalse intelligentsuse väga tõsiseks puudujäägiks". (Goleman, n. d.)

5. Suhete juhtimine: oskus juhtida teiste emotsioone on inimestevaheliste suhetega tegelemise põhioskus. Teiste emotsioonide juhtimiseks ja teistega ühenduse loomiseks on oluline, et teil oleks hea enesevalitsemine, sisemine rahulikkus ja hea arusaam oma tunnetest. Inimestevaheliste suhete tõhusat haldamist võib määratleda kui "peent suhete kunsti", mis nõuab kahe teise emotsionaalse oskuse, enesekontrolli ja empaatia küpsust." Need kaks oskust ilmnevad umbes kaheaastaselt ja arenevad seejärel hilisematel aastatel.

Meie öeldule tuginedes ja professionaalsete koolitajatena on asjakohane tõsta oma oskusi tundekasvatuses, lähenedes uutele tehnoloogilistele õppemeetoditele.

Sellised vahendid mõjutavad positiivselt motivatsiooni ja muudavad õpetamise huvitavamaks. Tehnoloogia jõud suureneb märkimisväärselt koos teie empaatia- ja suhtlemisvõimega, mis jääb teie elukutse põhiosaks.

Animatiivsete ja mänguliste tegevuste kõrval on oluline, et läheksite vastama sotsialiseerumise, su-hete, kog-nitiivsete ja väljendusoskuste arendamise ja säilitamise ning mälu ning isikliku ja perekon-na ajaloo taastamise vajadustele. Pakutavad mitmesugused tegevused peaksid taas looma ter-vitatava ja tuttava õhkkonna, mis võib paranda-da kasutaja harjumusi ja teadmisi, austades tema rütme.

See esimene samm on oluline eakate eelsoodumuse loomiseks uuele reaalsusele ja emotsionaalsele lähene-



misele. Nagu varem näha, on emotsionaalse kogemuse stimuleerimine, viies selle heterogeensemale tasemele, üks fookuspunkte.

Peate eakat sihipäraselt stimuleerima, lastes tal teha harjutusi, mis aktiveerivad teda teatud emotsionaalsetel aspektidel erinevate väljendusviiside kaudu.

Tegelikult kipuvad inimesed vanemas eas taasesitama peaaegu alati samu kogemusi, mis oma-korda on seotud kitsa emotsioonide rühmaga. Sageli väljendab eakas esmaseid emotsioone, nagu leina, rõõmu, hirmu, viha, seostades teatud minevikukogemustega; on ebatõenäoline, et nad räägivad sündmustest, väljendades verbaliseerides keerukamaid emotsioone, nagu piinlikkus, lootus, resignatsioon, solvumine, pettumus, ja kui sellest räägitakse, siis on see väheoluline või ise-gi ilma selle emotsiooniga nii palju kontakti võtmata. kuna teine on ülekaalus.

Teema paremaks mõistmiseks on harjutuse näide paluda inimestel mõne emotsiooni nimed värvida ja seejärel selgitada selle sidumise põhjust.

Harjutust saab süvendada, paludes seostada iga emotsiooni mälestusega. See harjutus võimaldab teil uurida isiklike mälestusi ja laiendada patsiendi emotsionaalset sõnavara.

Äsja väljaõeldu aitab mõista, et eaka inimese heterogeense emotsionaalse kontakti soodustamine on kognitiivsete jääkvõimete stimuleerimise töö lahutamatu osa.





4.3. Kuidas tekitada eakates positiivseid emotsioone?

Nagu varem öeldud, on psühholoog Daniel Goleman tuvastanud peamised emotsionaalse intelli-gentsusega seotud isiklikud ja interpersonaalsed oskused, selgitades, miks emotsionaalne intelli-gentsus on edu saavutamisel sama oluline kui IQ (The Institute of Chartered Accountants in England and Wales [ICAEW], 2021):

1. Eneseteadvus, mis seisneb oma emotsioonide äratundmises ja mõistmises, on meie moraalne kompass ning tunneb ära meie tugevad ja nõrgad küljed.
2. Eneseregulatsioon, mis seisneb meie emotsioonide, nii positiivsete kui negatiivsete, juhtimises, mida saab teha lõdvestus- ja hingamisharjutustega.
3. Motivatsioon, mis seisneb püüdluses parandada ja saavutada oma eesmärgid.
4. Empaatia on põhioskus, võime näha olukorda teise inimese vaatenurgast ning mitmekesisuse ja kaasatuse austamine on selle võtmeaspekt.
5. Sotsiaalsed oskused, nende oskustega inimesed oskavad hästi teistega suhelda, oskavad olla juhid, konfliktidega toime tulla ja teisi motiveerida.

Positiivsed emotsioonid on need emotsioonid, mille kogemine on meile meeldiv. Oxford Handbook of Positive Psychology järgi on positiivsed emotsioonid “meeldivad või soovitavad situatsioonireaktsioonid, mis erinevad meeldivatest tunnetest ja eristamata positiivsest mõjust” (Cohn & Fredrickson, 2009, nagu viidanud Ackerman, 2019).



Positiivsed emotsioonid võivad olla (Ackerman, 2019):

- rahulikkus,
- huvi,
- rahulolu,
- rõõm,
- armastus.

Negatiivsed emotsioonid on need emotsioonid, mille kogemine on meile ebameeldiv. Neid võib määratleda kui “ebameeldivat või õnnetut emotsiooni, mis kutsutakse esile inimestes, et väljendada negatiivset mõju sündmusele või inimesele” (Pam, 2013, viidanud Ackerman, 2019).

Negatiivsete emotsioonide hulgast leiame (Ackerman, 2019):

- hirm,
- viha,
- vastikus,
- üksindus,
- kurbus.

Nii negatiivsed kui ka positiivsed emotsioonid mängivad aju toimimises olulist rolli (Ackerman, 2019).

Nagu me juba teame, asuvad emotsioonid “limbilises süsteemis”, tuntud ka kui “emotsionaalne aju”, ja esimene, kes seda arutas, oli Paul Broca. Hiljem uurisid neid edasi Papez (1939, viidatud Biviano, 2019) ja MacLean (1949, viidatud Biviano, 2019).

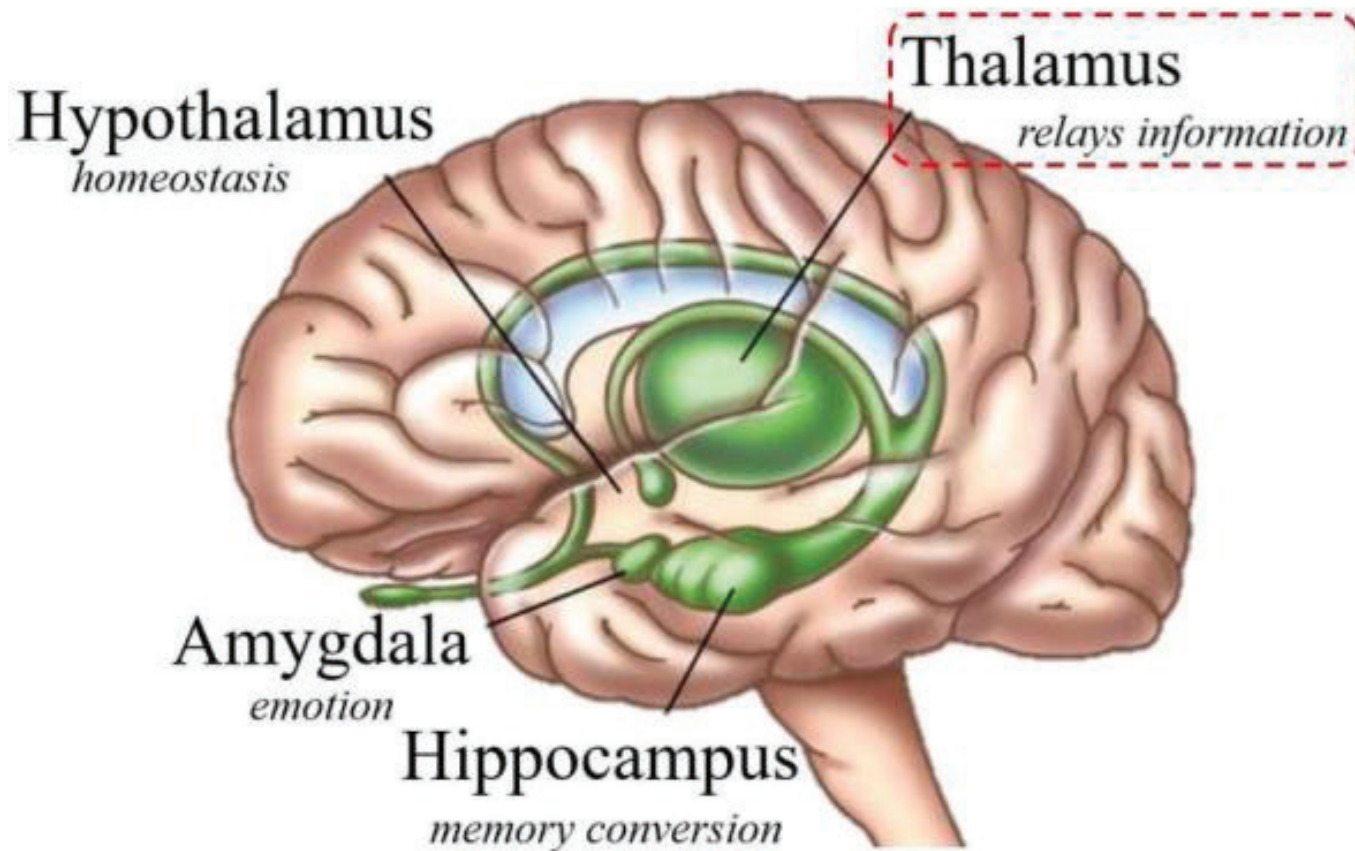
Limiline süsteem koosneb mitmest ajustruktuurist, mis koordineerivad taju, teadlikkust, mälu ja emotsioone: hipokampus (emotsionaalse mälu asukoht), amygdala (kust pärineb hirm, emotsioonide keskus), hüpotalamus (mammillaarkehad edastavad impulsse mandelkehast ja hipo-kampusest), talamusele), fornixile (edastab emotsionaalset informatsiooni) ja limbilisele ajukoorele. Lisaks limbilisele süsteemile on emotsioonireaktsioonides oluline ülesanne ka autonoomsel närvisüsteemil, kuna see koordineerib füsioloogilisi reaktsioone hirmustiimulitele (Biviano, 2019). (Joonis 1. – Limiline süsteem)

Mis puudutab positiivseid emotsioone, siis neil võib ajule olla erinev mõju (Ackerman, 2019):

- Positiivsed emotsioonid võivad suurendada meie sooritust kognitiivse ülesande täitmisel, tõstes meie moraali, ilma meie tähelepanu segamata, nagu negatiivsete emotsioonide puhul (Jordan & Dolcos, 2017, nagu viidanud Ackerman, 2019).
- Nad võivad alustada premeerimisvõimalusi, aidates vähendada kortisooli taset ja tõsta heaolu (Ri-card et al., 2014, nagu viidanud Ackerman, 2019).
- Need võivad aidata meil laiendada oma silmaringi ja laiendada meie aju tegevusulatust (Fredrick-son, 2001, nagu viidanud Ackerman, 2019).



The Limbic System



Pilt 1.
Mäрге. Limbilisest
süsteemist - Thal-
amus [Pilt], autor E.
Pan, 2020.,
([www.thereignofthe-
brain.com/resourc-
es/thelimbic system
thalamus](http://www.thereignofthe-brain.com/resources/thelimbic-system-thalamus))



Vaatamata ebameeldivusele on negatiivsed emotsioonid vajalikud ka indiviidi kasvamiseks. Vastavalt Fredricksoni (1998, viidatud Micieli, 2019) väljatöötatud „laiendamise ja ehitamise teooriale on positiivsetel emotsioonidel kohanemisvõimeline funktsioon, kuna need motiveerivad inimesi tegema evolutsioonilisi tegevusi. kohanemisvõimeline. Tegelikult oli Barbara Fredrickson (1998, nagu viidatud Micieli, 2019) esimene, kes uuris positiivseid emotsioone ja tuvastas neli tüüpi: rõõm, rahulolu, huvi ja armastus.

Kuid keskendume sellele, kuidas eakates positiivseid emotsioone tekitada.

Negatiivsed emotsioonid, eriti viha, kipuvad vanusega kahanema (välja arvatud haiguse korral), samas kui positiivsed emotsioonid jäävad üsna stabiilseks (Carstensen et al., 2000; Charles et al., 2001, nagu on viidanud Ong et al., 2011).

Vananedes võivad nad tunda end ühiskonna poolt kõrvale tõrjutuna ja oma perekonnale koormana ning nad võivad osaleda negatiivses tervise- ja tervisekäitumises, nagu näiteks kehv toitumine ja istuv eluviis (Ong et al., 2011).





3.2. Strateegiad

3.2.1. Elustiil

Eakatel on soovitatav püüda säilitada aktiivne ja tervislik eluviis, mis ei ole liiga pingeline, et neil oleks tervislik une-ärkveloleku rutiin, kuna vananemist seostatakse unekvaliteedi halvenemisega (Bloom et al., 2009, nagu viidatud Ong jt, 2011), samas kui positiivsed emotsioonid võivad soodustada adaptiivseid unemustreid (Steptoe et al., 2008, nagu viidanud Ong et al., 2011).

Mõned strateegiad eakatel positiivsete emotsioonide soodustamiseks võivad olla (Davis, n. d.):

- tähelepanelikkuse meditatsiooni harjutused,
- hingamisharjutused,
- keskendumine oma positiivsetele omadustele,
- positiivsete kinnituste kasutamise õppimine (olen õnnelik; püüan alati näha asjade positiivset külge; kõik mu tunded on kehtivad ja abivalmid; suhtun endasse lahkuse ja kaastundlikult; olen oma pere poolt armastatud/armastatud),
- tõsta enesekindlust,
- harjutada aktsepteerimist

3.2.2. Lemmikloom

Kui senior tunneb end üksikuna, võib lisaks hooldajate ja pereliikmete tähelepanule ja kiindusele, kui nad elaksid oma korteris või kodus, abiks anda talle lemmikloom, kelle eest hoolitseda: tegelikult võib see anda eakatel sihikindlust ja eneseteostust, mis tõstab enesehinnangut ja vähendab hai-guste, näiteks depressiooni riski (Maccarone, 2018).



3.2.3. Julgustada füüsilisi harjutusi

Treenimist tuleks julgustada: see on hädavajalik vaimu ja keha tervise säilitamiseks, tegelikult “mens sana in corpore sano”. Soodustada võib pereliikme, sõbra, tervishoiutehniku seltsis pargis jalutamist või eakate aeroobikarühmades osalemist puhkekeskuses. Liikumisprobleemide korral võib soodustada istumisharjutusi; Tegelikult võib aktiivsus hoida eakaid erksana ja peletada depressiooni (Maccarone, 2018).

3.2.4. Julgustada raamatuid lugema

On tõsiasi, et lugemine aitab meelt aktiivsena hoida ja me teame, et meelega aktiivsena hoidmine aitab meil tunda eneseteadlikkust. Positiivsete lugude ja narratiividega raamatute, reisija-kirjade või autobiograafiate lugemine aitab eakatel aega veeta ja kujutlusvõimega sammu pidada ning huvi teadmiste ja tegevuste vastu kõrgel hoida. Lisaks võib ristsõnade, sudokude ja rebusside lahendamine aidata vaimu noorena hoida (Maccarone, 2018).

3.2.5. Kokkamine

Tervislik toitumine, eriti vanuse kasvades, on oluline, et vältida selliseid haigusi nagu kõrge ko-lesterooolitase ja diabeet. Ebapiisav söömine võib põhjustada ärrituvust, väsimust ja kurbust. Kokandustundide läbimine võib aidata eakatel olla rahulikum ja tunda end osana grupist, ai-data neil mõista tervisliku toiduvalmistamise olulisust koos tervislike einetega, mis toidavad aju, keha ja positiivseid tundeid (Maccarone, 2018).



3.2.6. Mängud

Nagu varem mainitud, võib ristsõnade lahendamine ja mõistatuste koostamine aidata hoida aju aktiivsena, stimuleerituna ja tervena. Abiks võib olla see, kui eakatel saate liituda lauamänguklubi või raamatuklubiga, kus saab mängida kaarte, bridžit, scrabble'i ning kasu-tada võimalust leida uusi sõpru ja vestelda teiste vanematega (Maccarone, 2018).

3.2.7. Enesekindluse parandamine

Eriti eakatel daamidil võib oma figuuri nägemine peeglist põhjustada kurbust ja stressi, mistõttu on oluline jälgida, et eakas peseks end regulaarselt ja korralikult. Samuti võib see aidata eakal naisel end meiki kandes paremini ja atraktiivsemalt tunda, seega on soovitatav lasta tal osaleda töötubades ja näiteringides. Atraktiivse ja hoolitsetud tunne võib suurendada eaka enesekindlust ja ellusuhtumist (Maccarone, 2018).

3.2.8. Vabatahtlikkus

Vanemate inimeste jaoks on olemas töö- ja vabatahtliku töö võimalused, mis võivad anda neile elule eesmärgi ja mõtte (Maccarone, 2018).



3.2.9. Vestlus

Vestlus ja teadlikkus sellest, et ollakse ära kuulatud, on iga inimese elus väga oluline punkt. Ühis-konna poolt enim kõrvale jäetud rühm on eakad, kuna neid peetakse sageli kasutuks. Eakate kuula-mine, vestlemine, küsimuste esitamine ja huvi ülesnäitamine on oluline, et nad tunneksid end õn-nelikuna, motiveerituna ja tähtsana (Maccarone, 2018).

3.2.10. Tugirühmad

Positiivsete emotsioonide tekitamiseks saab eakas liituda tugirühmadega, kus õpitakse erinevaid lõdvestusvõtteid, tähelepanelikkust ja kus leitakse tuge, mida pereliikmed anda ei suuda. Abiks võib olla ka see, kui eakatel soovitatakse pöörduda positiivsele psühholoogiale spetsialiseerunud psüh-holoogi poole, et ta saaks pakkuda sekkumisi positiivsete emotsioonide tekitamiseks.

Järgmises peatükis näidatakse võimalikke harjutusi, mida saab rakendada ilma psühholoogi abita.



4. HARJUTUSTE KOMPLEKT POSITIIVSETE EMOTSIOONIDE JA EMOTSIONAALSE INTEL- LIGENTSUSE ARENDAMISEKS

4.1 Värvime emotsioone

Nagu 2. peatükis varem mainitud, teame harjutust, mille eesmärk on uurida isiklike mälestusi ja laiendada vanema emotsionaalset sõnavara.

Vanemal palutakse sobitada mõne emotsiooni nimega värv ja selgitada sobitamise põhjust.

Harjutust saab süvendada, paludes värvi sobitada mälestusega.

Näide: Emotsioon-Armastus. Värv-Punane

Emotsioon	Värv
Lõbus	
Üllatus	
Lõbus	
Usaldus	
Armastus	
Huvi	
Rahulikkus	



4.2. Kus ma tunnen emotsioone?

Vanemal palutakse sobitada kehaosa emotsioonidega. Seda harjutust saab sobitada füüsilise tegevusega.

Harjutust saab süvendada, paludes sobitada füsioloogiline aisting emotsiooniga. Selle harjutuse eesmärk on hoida vaimu-keha teadlikkust kõrgel.

Näide: Armastus - Rind; Armastus - soojus

Emotsioon	Kehaosa/tunne
Lõbus	
Üllatus	
Lõbus	
Usaldus	
Armastus	
Huvi	
Rahulikkus	

4.3. Andkem emotsioonidele tähendus

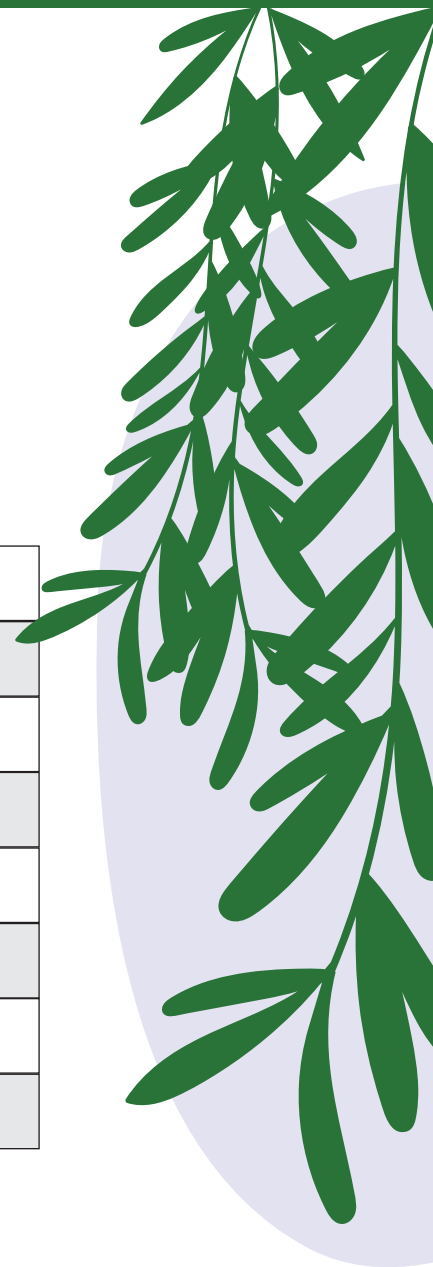
Sarnaselt eelmisele harjutusele palutakse vanemal lühidalt selgitada positiivseid ja negatiivseid emotsioone.

Harjutust saab süvendada, paludes neil kirjeldada anekdooti, mis on seotud positiivsete emotsioonidega.

Harjutuse eesmärk on anda kogetud emotsioonidele tähendus.

Näited: Lõbus - millegi tegemisel rahulolu tundmine; Lõbus - uue retsepti valmistamine

Emotsioon	Tähendus
Lõbus	
Üllatus	
Lõbus	
Usaldus	
Armastus	
Huvi	
Rahulikkus	



4.4. Emotsioonide päevik

Eriti kognitiiv-käitumuslikus teraapias kasutatakse laialdaselt harjutust kogetud emotsioonide päeviku pidamiseks.

Eakale antakse päevik ja palutakse püüda päeva jooksul kogetud emotsioonid kokku panna, sobitades seda mõne anekdoodiga.

Selle harjutuse eesmärk on võimaldada vanemal oma emotsioonide kohta rohkem teada saada ja rohkem käituda, mis toob kaasa positiivseid emotsioone.

Nt: Täna käisin perega väljas jalutamas. Tundsin õnne.

4.5. Emotsioonid ja muusika

Selle harjutuse eesmärk on panna inimesi pakutud laule kuulates emotsioone mõistma.

Eakale pakutakse laule ja laulu lõpus palutakse lauluga sobitada üks või mitu positiivset emotsiooni. Kui emotsioon peaks olema negatiivne (melanhoolia, kurbus, hirm, viha jne), palutakse vanemal oma valik argumenteerida.

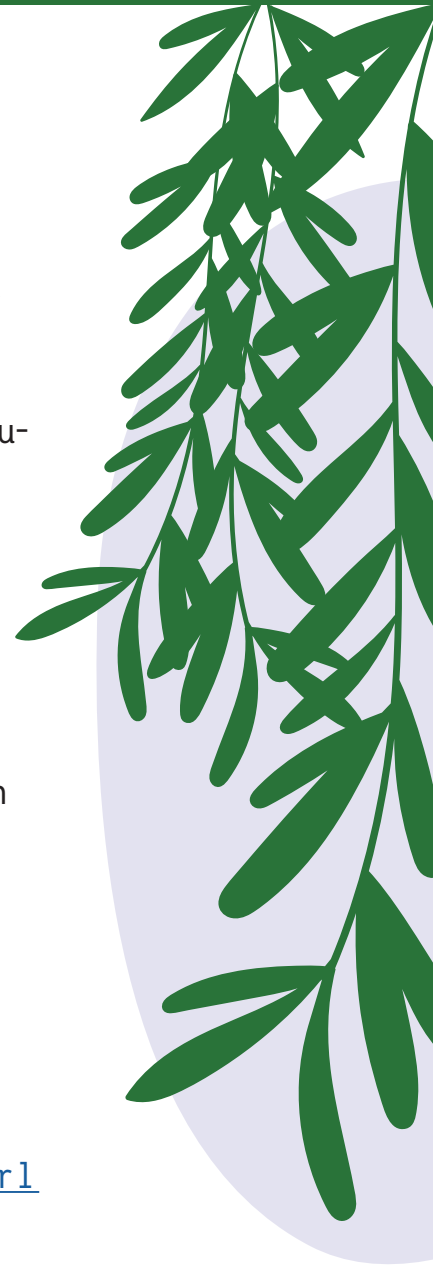
Harjutust saab süvendada, paludes vanemal valitud positiivset emotsiooni ka täpsemalt kirjeldada (Casetta, n. d.).

Pakutud lood:

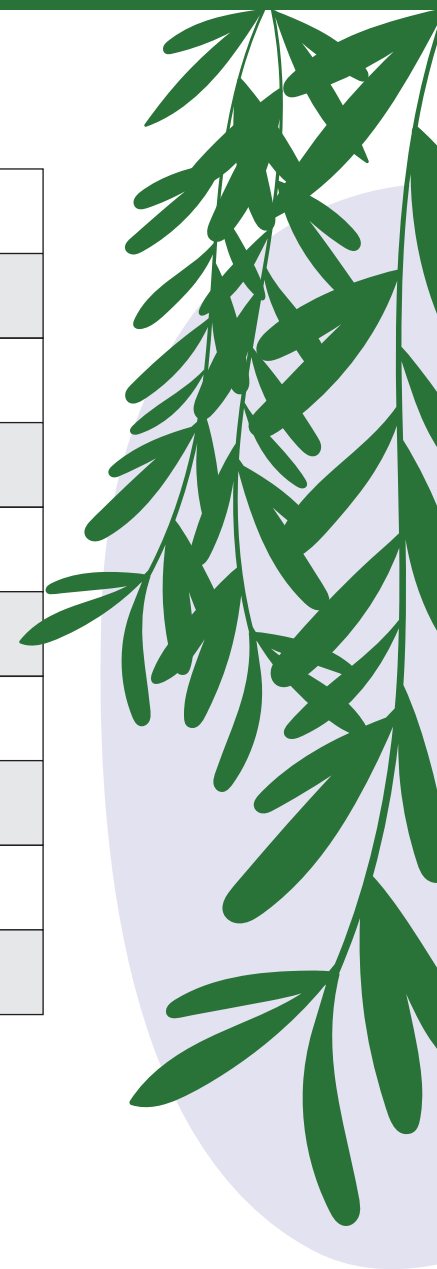
Saint-Saëns: Luik <https://www.youtube.com/watch?v=3qrKjwjo7Q>

Chopin: Revolutsiooniline etüüd (Op.10 no.12) https://www.youtube.com/watch?v=ZpuROwy_8mg

Antonio Vivaldi: La stravaganza (tempo allegro) <https://www.youtube.com/watch?v=1k4hoTdO5hs> Bach: Prelüüdi nr 1 G-duur <https://www.youtube.com/watch?v=1prweT95Mo0>



UHKUS	HELLUS	ÕNN
Täitmine	Armastus	Lõbus
Rahulolu	Hoolitsemine	Õnn
Õndsus	Hellus	Huumor
Ekstaas	Liit	Rõõmsus
Grace	Tänuikkus	Rõõm
Uhkus	Kaitse	Mängulisus
Majesteet	Magusus	Elujõud
Pidulikkus	Kaastunne	Rahulolu
	Headus	Nauding



4.6. Emotsioonid ja kunst

Selle harjutuse eesmärk on panna inimesed mõistma emotsioone, sobitades need kuulsate maalide piltidega.

Eakale näidatakse pilte maalidest ning tal palutakse kirjeldada vähemalt kahte maali nähes tekkinud emotsiooni. Kui emotsioonid on negatiivsed, palutakse vanemal seda täpsemalt kirjeldada.

Pilt 1: Monet, Poppy Field Argenteuili lähedal; Pilt 2: Van Gogh, Café Terrace in the Evening; Pilt 3: Klimt, The Kiss; Pilt 4: Bouguerau, Cupid ja Psyche

Maalimine	Emotsioon
	
	



BIBLIOGRAFIA

Caruso, F. (2019, December 24). La testimonianza: invecchiamento ed emozioni. State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2019/12/testimonianza-emozioni-eta/>

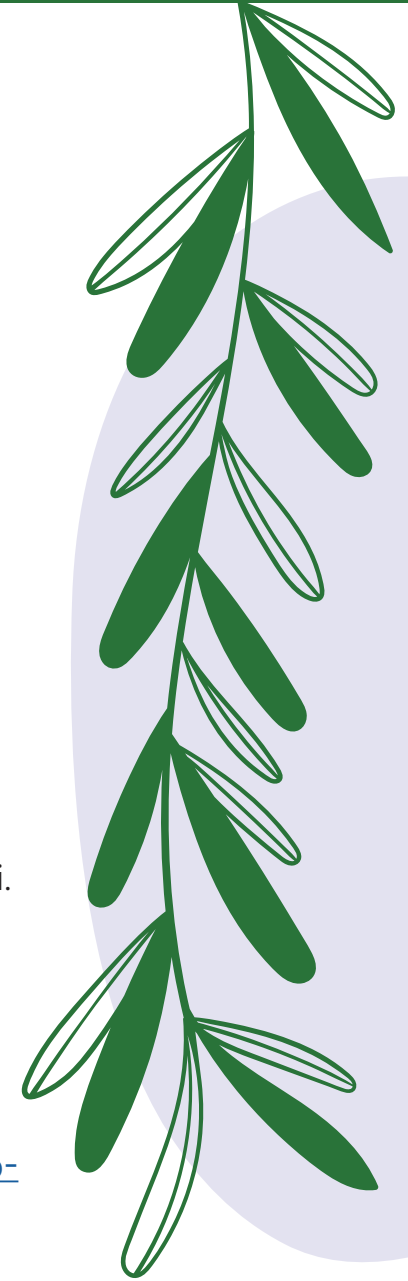
Goldin, G. (2021, April 21). Cognizione ed emozioni nell'invecchiamento. State of mind. <https://www.stateofmind.it/2021/04/paradosso-invecchiamento/>

Memini, F. (2020, November 17). L'invecchiamento e la teoria della selettività socio-emotiva. Ag-ing Project. <https://www.agingproject.uniupo.it/la-teoria-della-selettivita-socio-emotiva/>

Carrara, L. (2015, June 22). Stimolare il contatto emotivo nell'anziano. MEDICITALIA. <https://www.medicitalia.it/minforma/psicologia/2179-stimolare-il-contatto-emotivo-nell-anziano.html>

Ceron, D., Scarpa, P. N. & Vitillo, M. (2013, March 1). L'educatore professionale nel lavoro di cura con gli anziani. I luoghi della cura online. <https://www.luoghicura.it/operatori/professioni/2013/03/educatore-professionale-nel-lavoro-di-cura-con-gli-anziani/>

Pezzati, R., Ballabio, R., Curia, L., Molteni, V., Maggi, A., Contento, E., Spolidoro, E., Durante M., & Colombo, P. (2018). Programma benessere emotivo anziani. Erickson. https://stat-ic.erickson.it/Products/LIBRO_978-88-590-1528-4_X887_Programma-benessere-emotivo-anziani/Pdf/SFO_978-88-590-1528-4_Programma-benessere-emotivo-anziani.pdf



Novi, M. (2017). Competenze emotive e sociali: Validazione di un nuovo modello. [Bachelor's thesis]. Università Ca' Foscari. http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/11914/860961-1215745.pdf?sequence=2https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

Knitter, G., Mleczko, I., Dawson, S., Jaszczuk, K., La Pegna, A. & Biondo, A. (2018). Sviluppo delle competenze negli educatori di adulti. EDEC. https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

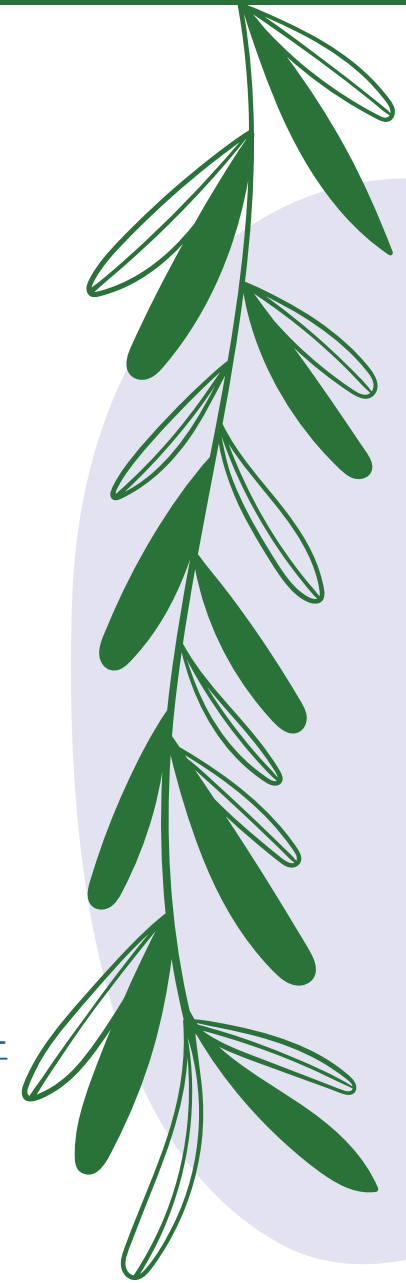
Istituto della Enciclopedia Italiana fondata da Giovanni Treccani. (2010). Alessitimia. In Dizionario di Medicina. https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia_%28Dizionario-di-Medici-na%29/

Blue Clinic. (n. d.). Gli effetti delle emozioni negative sulla salute negli anziani. <https://www.blueclinic.it/news/335-gli-effetti-delle-emozioni-negative-sulla-salute-negli->

Marcacci, G. (n. d.). Le principali teorie delle emozioni 1. James & Lange, Cannon & Bard. MindfulPath. <http://www.mindfulpath.it/portfolio/le-principali-teorie-delle-emozioni-1-james-lange-cannon-bard/>

The Institute of Chartered Accountants in England and Wales. (2021, April 28). The 5 elements of emotional intelligence. https://www.icaew.com/insights/student-insights/the-5-elements-of-emotional-intelligence?fbclid=IwAR2haLwdRqEPxtLU7PtPd5-s_5h0sNKLasUdoOqvof64KQeyJAHhDi00jr8

Ackerman, C. (2019, April 27). What are Positive and Negative Emotions and Do We Need Both? PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/>



Biviano, E. (2019, July 14). Il cervello emotivo: la sede delle emozioni. In-Psychology. https://www.in-psychology.it/il-cervello-emotivo-la-sede-delle-emozioni/?fbclid=IwAR2yYxv_lg5dHGpoyJuX0hGK5JkBH4uVzxIs1wxk-KHunSerRYdK3RSyf5g

Pan, E. (2020). The Limbic System - Thalamus [image]. The Reign of the Brain. (<https://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus>)

Mieli, S. (2019, April 10). L'importanza delle emozioni positive. Il contributo di Barbara Fredrickson. State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2019/04/barbara-fredrickson-emozioni-positive/>

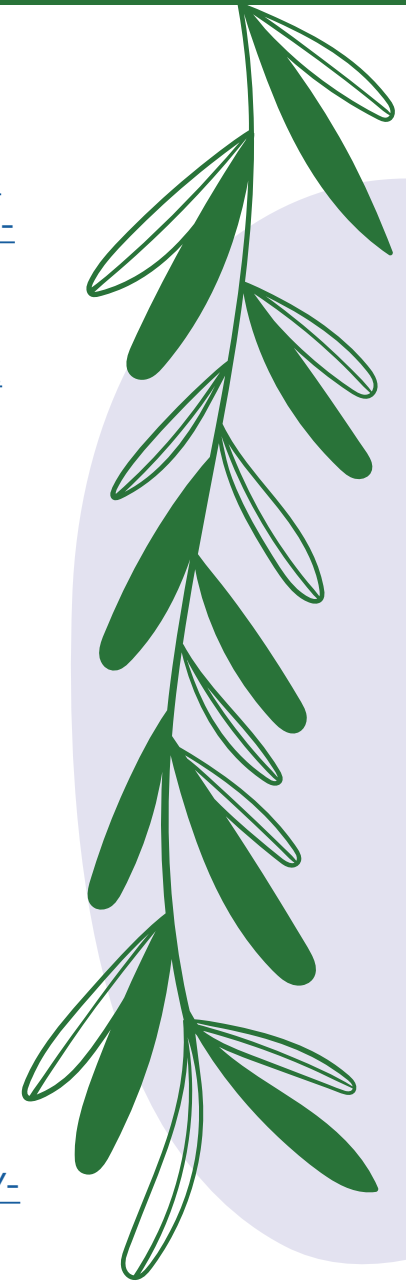
Ong, A. D., Mroczek, D. K., & Riffin, C. (2011). The Health Significance of Positive Emotions in Adulthood and Later Life. Social and personality psychology compass, 5(8), 538-551. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00370.x>

Davis, T. (n. d.). Positive Emotions: List, 90+ Examples, Theories, & Tips. The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-emotions.html>

Maccarone, D. (2018, August 31). How to Enhance Emotional Wellbeing in Older Adults. Home Care Assistance. <https://www.homecareassistancebarrie.ca/boosting-emotional-wellbeing-in-seniors/>

Casetta, L. (n. d.). Esercizi di intelligenza emotiva. Studio Psicologia Rizzi. <https://www.studiopsicologiarizzi.it/aggiornamenti/esercizi-di-intelligenza-emotiva/?fbclid=IwAR1s3nm4j4775VzWqdmqcDwkg-4p6GPDoe0oETY-0I7v4RNB7zCPA6Ii6yM>

<http://web.tiscali.it/francescopace/emozione.htm> <https://www.mimmoderosa.it/Formazione/intelligenzaemotivagoleman.pdf>





SUHTLEMIS- JA MUUD PEHMED OSKUSED TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

1. KOMMUNIKATSIOON TÄISKASVANUTELE

Suhtlemine on inimtegevuse oluline element. See on isikliku arengu sotsiaalsete vajaduste olemuslik osa ja suhtlemisvahendina on see inimestevahelise mõistmise üks võtmeküsimusi.

Vanemate inimeste koolitamisel on oluline anda edasi ideid ja teadmisi, mis on indiviidi jaoks väärtuslikud ning selleks tuleb pöörata tähelepanu suhtlemisele. Huvid, hoiakud, elu väärtustamise viisid, kogemused jms on vanemaealiste hariduses teistsugused kui noorukite või laste hariduses, seega ei tohiks teha seda viga, et töötatakse ühtemoodi ja oodatakse samu tulemusi.

Koolitusprogramm, käsiraamat või õpetlik tegevus peab keskenduma sihtrühmale ja pidama dialoogi, mis võimaldab õiget teabevoogu, et kõita tähelepanu ja pakkuda adressaatidele väärtust. Seetõttu peab suhtluskanal olema õige.

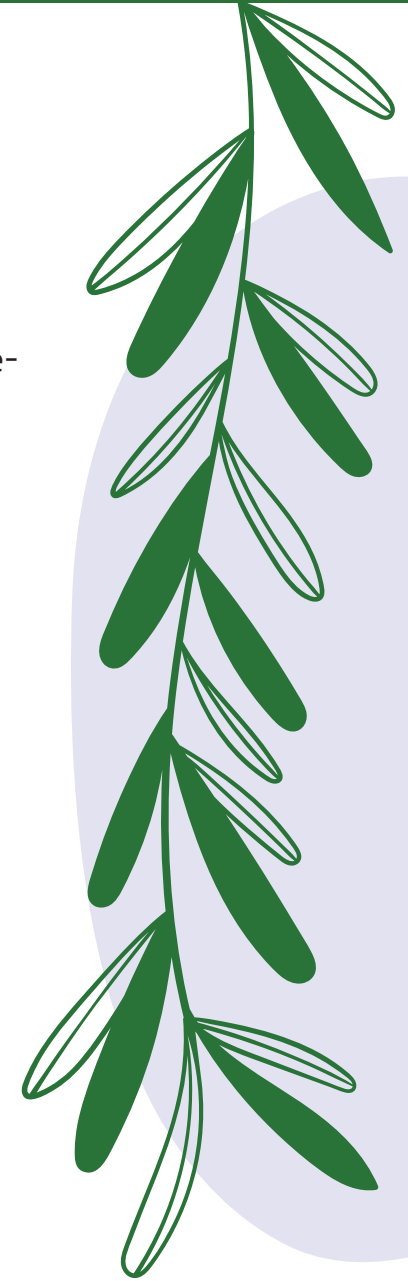


1.1. KOMMUNIKATSIOONITEORIA

Suhtlemis- ja pehmete oskuste sees, mida koolitajad peavad täiskasvanuhariduses rakendama, peab olema sisuka õppimise strateegia. See on Ausubeli (1968) välja pakutud ja välja töötatud teooria. Idee on kasutada vanemate õppijate omandatud ja talletatud teadmisi ja kogemusi õppimise alusena.

Täiskasvanutel, erinevalt lastest või noorematest õppijatest, on elatud aja tõttu suurem kogemus ja teadmiste kogunemine. Loomulik kalduvus on aga nende teadmiste rakendamisega kohaneda, nii et mitte kaugemale minnes ja uusi teadmisi, kogemusi jms valdkondi uurides ei selgu oma teadmiste tegelik piir.

Selles mõttes võib suhtlus olla kohtumispunktiks erinevate vaatenurkade, teadmiste ja kogemuste vahel. Seega tuleb ühelt poolt eristada vanemate õppijate suhtlemist koolitajaga vanemate õppijate suhtlemisest teiste õppijatega või sisekaemusest isegi iseendaga.



1.2 SUHTLEMISPROTSESSI OSALIJDAD

ÕPPIJA-ÕPPIJA KOMMUNIKATIIVSEST FOOKUSEST.

Täiskasvanute koolitajad peaksid meeles pidama selle ressursi julgustamise tähtsust. Eelteadmiste ja uue õppimise vahel loodud suhe loob ainulaadse viisi nende tõlgendamiseks, mõistmiseks ja väärtustamiseks. Väärtuspunktid võivad ka teiste täiskasvanud õppijate puhul erineda. Siin toimib suhtlus erinevate ideede, väärtuste ja kogemuste ühendajana ning hõlbustab oma teadmiste piiride äratundmist.

Enda teadmiste piiride teadvustamine ei taga aga nende piiride kokkusulamist ega õppimist, mida mõistetakse teadmiste omastamisena. Just suhtluse ja väljenduse kaudu toimub dialoogide ja argumentide loomine, mis võib luua võimaluse teadmiste avardamiseks ja kinnistamiseks. Ausubeli (1968) teooria kohaselt ei suudaks passiivne vastuvõtja teadmisi omandada. Seevastu vanemad õppijad peavad olema suhtlemisel aktiivsed. Selleks peavad neil olema kindlad teadmised või kogemused sellel teemal ning pehmed oskused, mis tugevdavad nende positsiooni, nagu enesekindlus oma ideede või väärtuste suhtes, suhtlemine, soov õppida jne.

ÕPPIJA-TÄISKASVANUTE KOOLITAJA KOMMUNIKATIIVSEST FOOKUSEST

Pedagoogid peavad arvestama, et vanemad õppijad on juba teadmisi ja kogemusi omandanud. Sellises olukorras peab koolitaja suhtlema ja tegutsema tundlikult, et mitte luua keskkonda, kus õppija tunneb end ebapädevana või et tema väärtushinnangud satuvad kahtluse alla.

Koolitaja või õpetaja peab väärtustama õppija teadmisi, kuid samal ajal tekitama õppijas huvi või uudishimu, et ta soovib edasi õppida. Õppimise või teadmiste süvendamise vajaduse nägemine on nende jaoks ülioluline, et nad suudaksid õppimisele tähendust omistada ja isikliku pühendumuse omandada.

Kommunikatiivses tegevuses on abistaja ja õppija vaheline suhe põhiline. Suhe põhineb duaalsel süsteemil, kus infovahetust teostavad mõlemad pooled ning õpetaja-õpilase roll lahustub, muutudes vastastikuseks õppimisprotsessiks, kuna kõik õpivad kõigilt teistelt (Calivá, 2009). See muudab selle õpilase ja õpetaja vahel jagatud vastutuse protsessiks.





1.3. HARIDUSLIKUD SUHTLUSSTIILID

Õpetamisel on strateegiad ja suhtlusstiilid, mida koolitaja oma õpilastega eesmärkide saavutamiseks kasutab. Sellega seoses tunnustatakse kolme peamist juhtimisstiili:

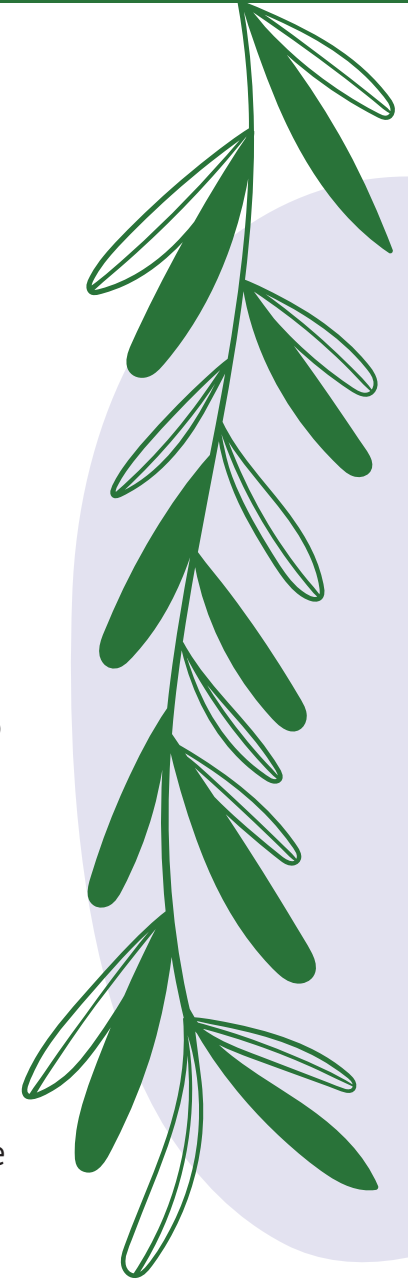
- Demokraatlik
- Autoritaarne
- Ümberkujundav

1.3.1. DEMOKRAATLIK JUHTIMINE

Koolitaja tekitab õpilastes entusiasmi, julgustades kõiki osalema. Oodatud on kollektiivne osalemine, meeskonnatöö ja silm grupi heaolule. Koolitaja edendab suhtlus- ja grupiosaluse keskkonna loomise rolli, soodustab dialoogi ja arvamuste kaasamist, mida võetakse arvesse ja mis on otsuste tegemisel põhiline. Kuid lõpuks vastutab ta nende eest (García-Allen, 2022).

1.3.2. AUTORITAARNE JUHTIMINE

Koolitaja teeb otsuseid konsulteerimata ja grupi arvamust arvestamata. Ta määrab töösüsteemi, ülesanded ja paneb paika organisatsiooni, mida järgida. Kõike kontrollib ja määrab treener. Puudub iseseisvus teadmistes ega ka õpilaste otsustusvõime; luuakse sõltuvussuhe (El Formador, 2014).



1.3.3. ÜHENDAV JUHTIMINE

Juhendajad, kes järgivad ümberkujundavat juhtimis- ja suhtlussüsteemi, kasutavad eesmärkide saavutamiseks kõrgel tasemel suhtlust.

Nad püüavad kujundada ühist nägemust eesmärkidest. Esmatähtis on õppijate paindlikkus ja motivatsioon. Koolitajad töötavad selle nimel, et arendada õppijates täielikku motivatsiooni.

Neil on nägemus õppijatele pakutavast koolitusest ja seetõttu võivad nad grupis tuua kaasa muutusi ootustes, arusaamades ja motivatsioonides. Suhtlemise kaudu tekitavad nad usaldust, austust ja õppijate imetlust.

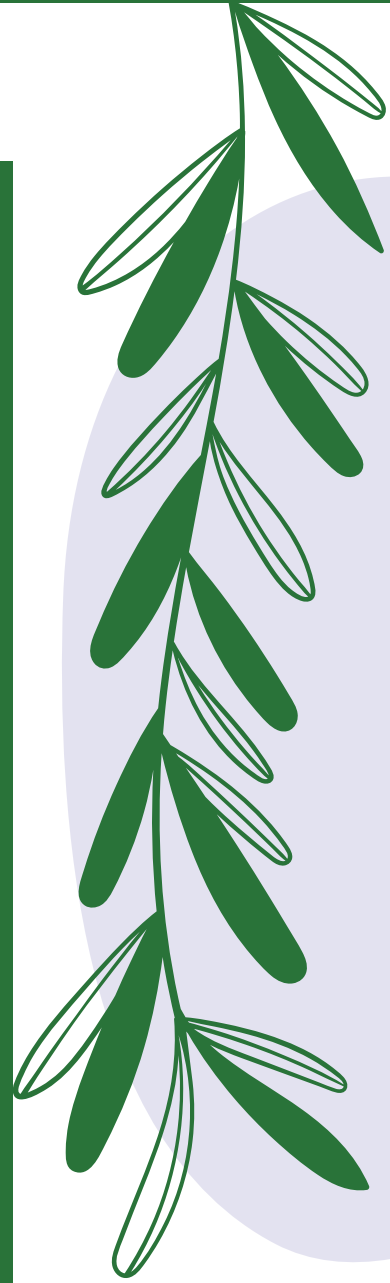
Nad ei tööta stiimulite või normidega, vaid immateriaalsete omadustega, nagu ideed, motivatsioonid jne, eesmärgiga luua suhteid ja anda iseseisvale tegevusele rohkem tähendust (García-Allen, 2022).

Üldjuhul puhast juhtimist ei eksisteeri ega ka soovitatav rakendada. Üks omadus, millest tuleb juttu hiljem juhendajate pehmete oskuste juures, on see, et nad peavad olema iseseisvad. Kommunikatiivse juhtimissüsteemi rakendamisel peab see olema piisavalt paindlik, et kohandada tegevusi, tunde ja ülesandeid vastavalt õppijate profiilile, mitte vastupidi. Püramiidi ehitamine algab alusest, kuid see ei tähenda, et kõik püramiidid peavad olema ühesuguse kujuga.

Joonis 1. Varemed Guachimontonesis, Mehhikos

Allik: Ford Brackin in Pixabay





1.3.4. JUHENDAJA KUI KOMMUNIKATIIVNE JUHT

Juhte on erinevat tüüpi, kuid mitte kõik juhid ei ole täiskasvanuhariduses sobivad ega tõhusad.

Andragoogika seisukohalt märgib kommunikatiivne mudel eristavat joont õpetaja ja juhendaja süsteemi vahel. Seega peab juhendaja roll vältima autoritaarsust, valides demokraatliku ja osaluspõhise juhtimise ning kohandama õppimist õppijate vajadustega, et soodustada motivatsiooni.

Teisisõnu, juhendaja on juhendaja, kes loovutab juhtimise teatud aegadel, kuid mitte täielikult. Tal on võime ja vastutus langetada otsuseid, kuid ta kuulab ka teisi ja mõtleb tööühma peale.

Kuid nagu Fiedler (2001) märgib, tuleb isegi üldiselt soovitatud suundumuste ja suhtlus- ja juhtimissüsteemide taustal arvestada kontekstuaalset reaalsust. Inimestevahelised suhted ja reaktsioonid õppetegevuses osalejate (koolitaja-õpilaste) vahel on otsustava tähtsusega, et otsustada, kas juhtimisstiil võib toimida või ebaõnnestuda.

Joonis 1. Koolitaja kui kommunikatiivse juhi omadused
Allikas: Adami (1987) andmetel põhinev enda väljatöötamine



Democratic leadership

Guiding role

Participatory
system

Responsive to
learners' needs

Open
communication

Does not act as
the knower of
all the answers



1.3.5. SUHTLEMISJUHI OMADUSED

Nende kuulamine ei nõua ainult tööriistade, tegevuste ja keskkonna kallal töötamist, kus sündmused toimuvad. Ka suhtlemisstiili tuleb kasvatada ja selle kallal tööd teha.

Suhtlemine on hariduses iseenesest vajalik. Kuid selleks, et see oleks kasulik, ei saa seda käsitleda ainult teadmiste edastamise süsteemina. Selleks, et need teadmised jõuaksid ja tungiksid, peab läbiviija kommunikatiivses süsteemis täitma 4 nõuet:

- Ausus (selgus)
- Autentsus (olge sina ise)
- Ausus (jääma selle juurde, mida ta ütleb)
- Armastus (mure õpilaste pärast)

AUSUS

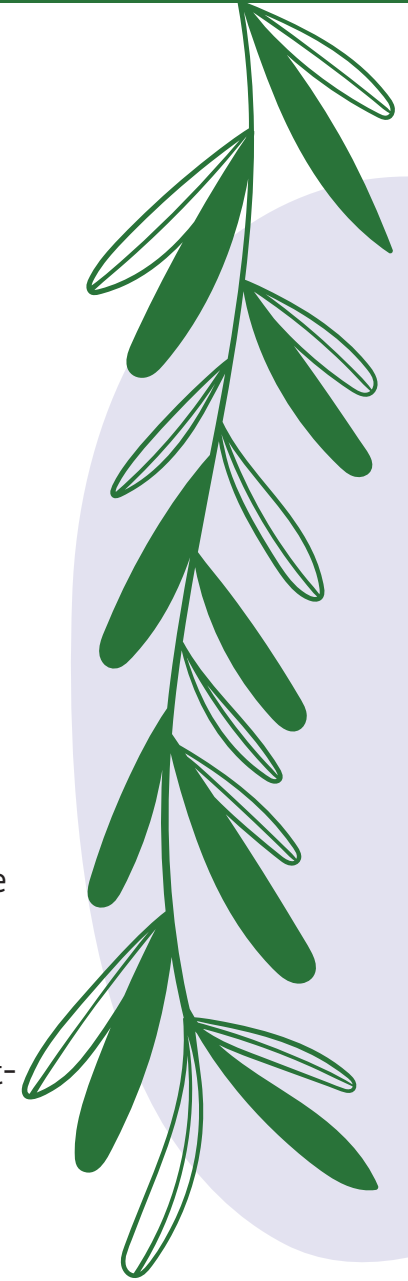
“Ausus on vale puudumine. See tundub väga lihtne, kuid tegelikult on see erakordne väljakutse, sest valetamine on osa inimloomusest” (Aare, 2017).

Tolerants valetamise suhtes on aastatega kasvanud. Pamela Meyeri uuringute kohaselt võib inimesele valetada 10–200 korda päevas. Oleme normaliseerinud valged valed ja isegi “võltsuudised”.

Kuid kõigest sellest hoolimata hindavad ja väärtustavad inimesed suhtlemisel ausust. Treasure (2017) toob suhtlemisel kriitilise tähtsusega esile kaks aususe tahku: selge olemine ja otsekohesus.

Selgus tähendab pühendumist suhtlemisele, kus sõnum on kergesti mõistetav, otsene, täielik ja konkreetne, nii et sõnum võetakse üldiselt tõhusalt vastu.

Otsene olemine tähendab avameelset olemist, see tähendab, et ütled seda, mida öelda tahad, mõtled alati sellele, mida ütled. Oma mõtetes ja hinnangutes kindlameelsuse demonstreerimine ilma kahemõttelisuseta ei jäta adressaati tahtma ühtegi sõna vahele jätta.





AUTENTSUS

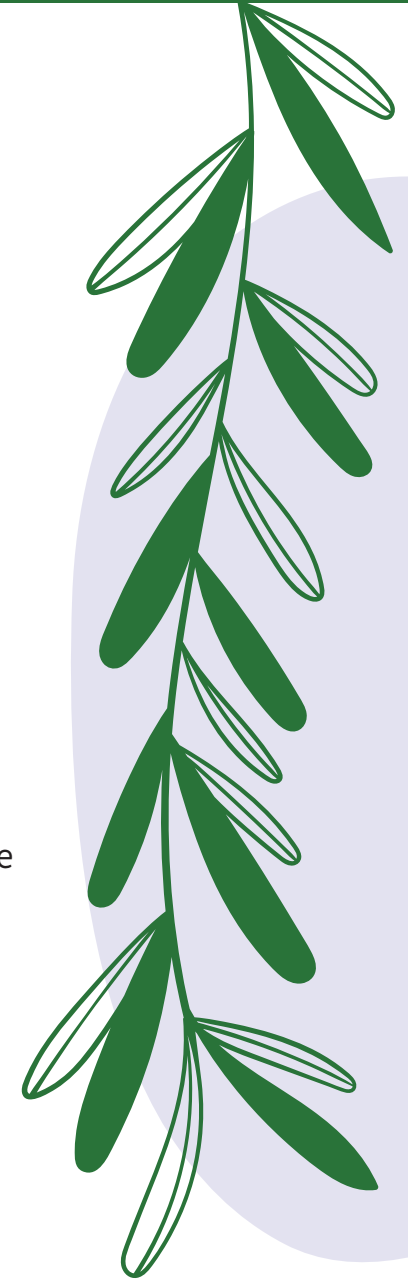
Suhtlemisel on võimalik tegutseda teadlikult või alateadlikult. Kommunikatiivseid huve arvestades võib sõnumi edastamisel olla oluline positiivse sina genereerimine, et tekitada mõjus diskursus.

Siiski on oluline selgitada, et autentsus ei ole vastuolus privaatsusega. Autentne olemine ei tähenda läbipaistvust ja filtreerimist. Isiklik privaatsus on täiesti kehtiv valik ja see ei vähenda autentsust; autentsuse tasemete ja võetud rollide vahel on suur erinevus Treasure (2017).

TERVIKUS

Ausus, mida mõistetakse kui sõna pidamist, on sõnumis oluline. Kui adressaadid annavad teie sõnadele kaalu, loovad nad austusel ja siirusel põhineva sideme. Selle punktini jõudmiseks on oluline, et teie sõnu toetaksid teod, mitte vastuolud või valed. Kui sõnad kaotavad väärtuse, kaotab ka suhtlus väärtuse ja avaneb usaldamatuse uks.

“Kui te ei suuda oma ausust järgida, pidage meeles 7 surmapatu nõuannet vabanduste kohta: lihtsalt vabandage ja selgitage, mida te paika panite, et see ei korduks.” Treasure (2017).





ARMASTUS

Seda mõistetakse kui "armastavat lahkust". Viitab suhtlusaktis edasi antud "heade soovide armastuse kavatsustele". See tähendab, et õpetused, seletused või kõned ühtivad vastuvõtjate huvide, motivatsiooni või heaoluga. See suhtumine kujundab ka teisi hoiakuid, nagu ausus, ja otsib tasakaalu filtri puudumisel, olles täiesti aus, ja kuulajate tunnete mitte "haigata". Teiste tunnustamise emotsiooniga suhtlemine ei taotle manipuleerimist, petmist ega omakasu, vaid on altruistlikum.

Olete seal, et anda oma panus kuulajatele. Enamasti on võimalik tuvastada enesesse süvenenud (meeldib ennast kuulata) ja heakskiitu otsivat kõnelejat, see on kunstlik, tõlgendatud suhtlus.

Teisest küljest ei pruugi kommunikatsioon, mille eesmärk on edastada adressaatidele väärtuslikku sõnumit (otsides õppijate kasvu, rõõmu, inspiratsiooni jne), mitte ainult teavet edastada, vaid ka sisukamalt ja soojusega kokku puutuda. ja loomulikkus, mis suurendab veelgi adressaatide tähelepanu sõnumile.

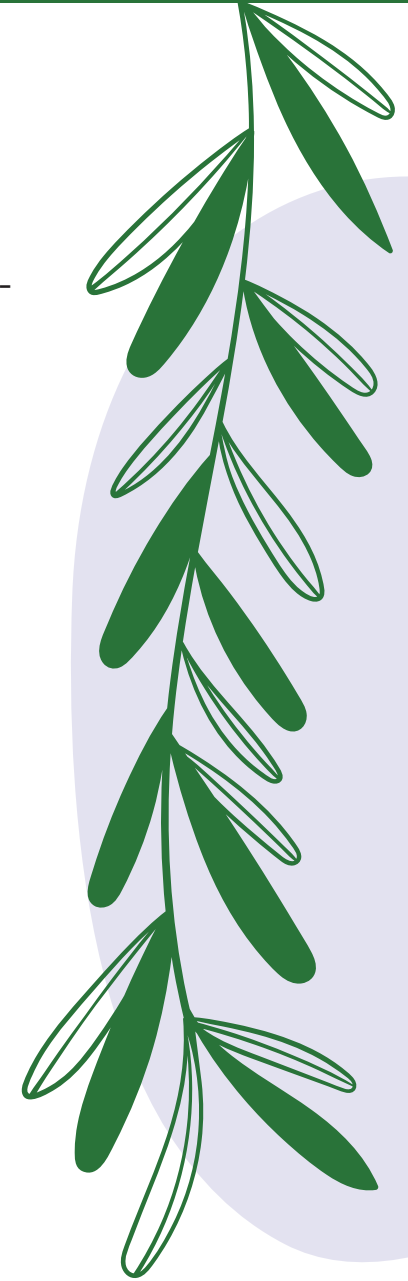
1.3.6. PEHMED OSKUSED SUHTLEMISEKS JUHTIMISEKS

Andragoogil peavad olema teatud omadused, et olla abistav juht ja teha oma tööd võimalikult tõhusalt. Nende hulka kuuluvad:

- Loominguline

- Visionäär

- Motivaator



LOOVUS

Edu saavutamiseks ei piisa pelgalt planeerimisest, vajalik on improvisatsioon (Isaac Asimov).

Koolitaja loovus võimaldab panna rõhku tehnikatele, mis kasutavad õppijate kogemusi rikkaliku õpperessursina. Õppimisel pole reegleid, õppekavad peavad olema individualiseeritud (sotsiaalne leping koolitavate ja koolitajate vahel).

Loov koolitaja jätab formaalse hariduse piirid ja suudab kasutada tööriistu, et tuvastada õppijatega seotud probleeme õppimisel ja luua loovaid lahendusi (López, 2015).

Vabaharidus on vajalik ja väärtuslik täiendus ametlikule täiskasvanuharidusele ning loovus on selles õpetamises ülioluline oskus. See toidab uudishimu ja julgustab õppijate motivatsiooni, sest kasutab väga pragmaatilisi ja reaalseid ressursse.

Näiteks toimub tehasejätmete kasulikeks toodeteks muutmise sessioon. Sellised ruumid nagu väljakud ja õppejõud muutuvad töötoaks, mis avab kõigile osalejatele ukse uutele mõtteviisidele.

Loovuse ülekandmine on veel üks võimalus, mis ilmneb koos loomingulise koolitajaga. Loovus on eriti oluline vanematele inimestele; see tähendab enese uuesti leiutamist ja enesetäiendamise võime tõestamist. Vanemad inimesed lähtuvad kogemuste ja teadmiste baasist, mis noortel puuduvad või on arenenud vähemal määral. Selline teadmiste tase takistab kohati uute ja teistsuguste asjade loomise ja katsetamise võimet, sest mugavustsoon on mugavam ja turvalisem. Asjaolu, et koolitaja pakub õppijate võimete arendamiseks tööriistu ja loomingulisi vahendeid, tühistab või vähendab nägemust traditsioonilisest, igapäevasest, monotoonsast jne, et stimuleerida osalejate uudishimu ja motivatsiooni tegevuse vastu.

Nii saab Loovtekstiili Taaskasutusmaratoni luues kujundada kultuurikeskuse hoovi moetoekojaks. Saate õppida maalima, õmblema, tõsta teadlikkust keskkonnakahjustustest ja luua kasutatud riidest kõike, mida ette kujutate.

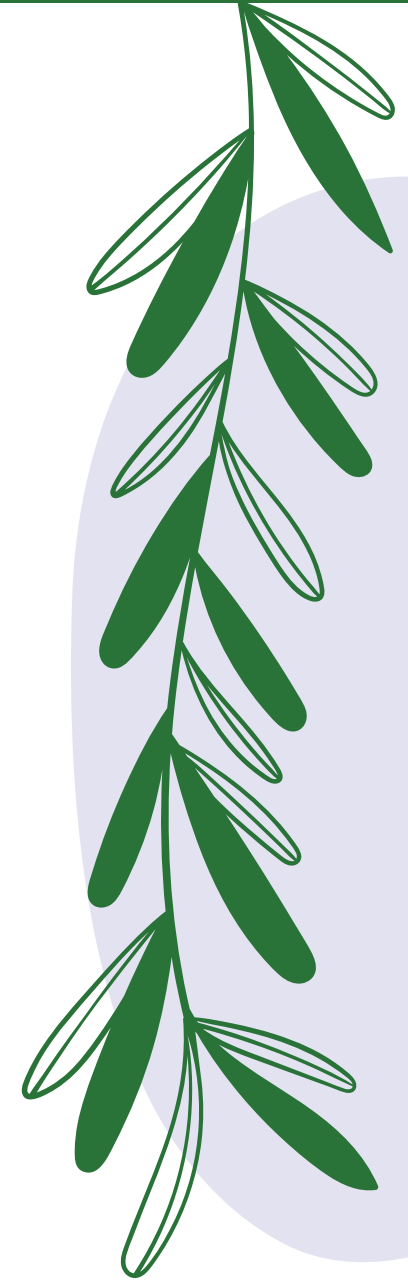


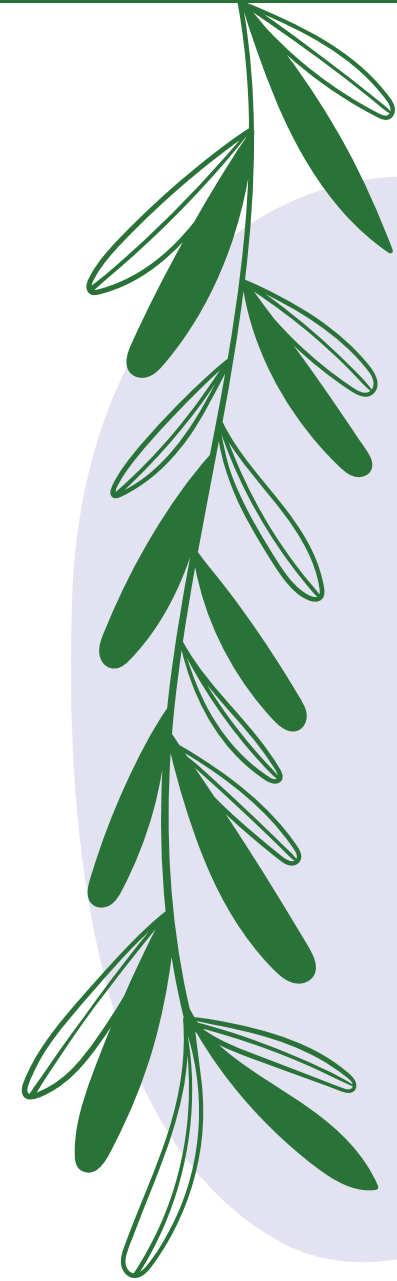
MOTIVATSIOON

Motivatsioonistrateegia koostamiseks on oluline eristada stiimuleid sisemisest motivatsioonist. Põhjus, miks inimesed tegevusega tegelevad: kuna neile meeldib, nad tunnevad selle vastu huvi, on see neile oluline. Pinki (2009) vaatenurgast on kolm peamist sisemist motivatsiooni (joonis 2):

- Autonoomia
- Eesmärk

Joonis 2. Sisemised motivatsioonid
Allikas: oma töötlus Pink'i andmete põhjal (2009)





AUTONOOMIA

Koolitaja peab õppijaid motiveerima, mille jaoks on väga oluline ressurss autonoomia. Autonoomia käib käsikäes loovusega. See võimaldab õpilastel end taasluua, ette kujutada võimalusi ja loomulikult genereerida seda "impulssi" asjade tegemiseks, loomiseks ja arendamiseks, me nimetame seda "impulss" motivatsiooniks.

Autonoomia võib olla aja, ressursside, metoodika jne osas. Olenevalt tegevuseesmärkidest või juhendaja strateegiast tuleb kehtestada autonoomia "reeglid". Näiteks suhtlemis- ja pehmete oskuste koolitusel saab õppijatele reegliteks seada järgmised tingimused:

- Peate töötama kommunikatiivsete ressurssidega (vähemalt 1).
- See on rühmatöö

Mida rohkem reegleid, seda väiksem on autonoomia, kuid juhendamiseks on vaja kehtestada minimaalsed tingimused, sest lõpuks ei nähta neid "reeglitena", vaid kui ressursse.

Autonoomia edendamise ja eesmärgi või meisterlikkuse edendamise erinevus seisneb selles, et esimene on seotud tegevuse nautimise tingimusega.



MEISTERLIKKUS

Meisterlikkusest rääkides peame silmas meisterlikkust, olgu see siis oskus, aine, hobi vms.

On täiskasvanuid, kes elu jooksul on arendanud oskusi, spordiharrastusi, kunsti, reaalseid või on neid lihtsalt tekkinud vajaduste tõttu arendanud.

Lõpuks õpivad inimesed elu jooksul kas otseselt või kaudselt maitse või vajaduse kaudu. Siiski on inimesi, kes mitte ainult ei õpi, vaid püüavad ka kaugemale jõuda, süvendada, täiustada või täiustada seda, mida nad teatud teadmistega juba alustasid.

Siinkohal eristab Briceño (2017) kahte erinevat olukorda, milles inimesed võivad end leida: õppimine või esinemine.

Nad on õppimistsoonis, kui nad soovivad end täiendada, seega viivad nad läbi tegevusi millegi osas, mida nad pole veel õppinud ja soovivad seda parandada.

Esinemistsoonis on nad juba omandanud oskuse, tegevuse, teema jne ning soovivad esineda.

See eristamine on põhimõtteline, kuna õppimine on tsoon, kus tegevused on täiesti erinevad. Tegelikult võib õppijatele õppimise otsimisel soorituskonteksti pakkumine kahjustada indiviidi (tekitades stressi, frustratsiooni jne) ja nende tulemuslikkust.

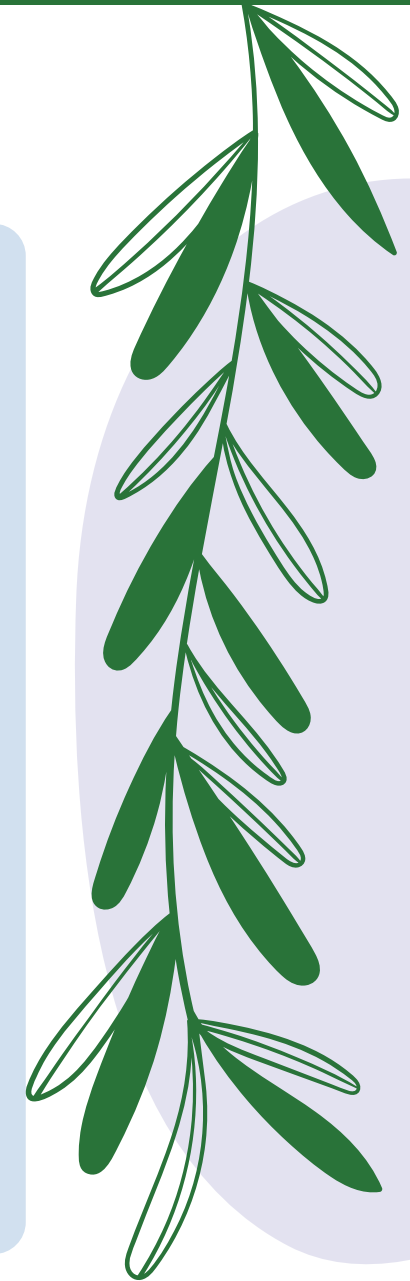
Õppimisprotsessid nõuavad seda, mida psühholoog Ericsson (2016) nimetas "tahtlikuks praktikaks". See viitab oskuste ja praktikate individualiseerimisele analüüsiks ja parandamist vajavate punktide väljaselgitamiseks. Nii on võimalik koondada jõupingutused ühele tegevuspunktile.

Võtmepunkt on see, et täiskasvanud, keda see motivatsioon on suunanud õppima, astuvad väljakutsetega silmitsi mugavustsoonist välja. See tähendab ebaõnnestumiste ja vigade kogemist, paranemist ja õppimist.



Joonis 3. Õppimise ja soorituse võrdlustabel

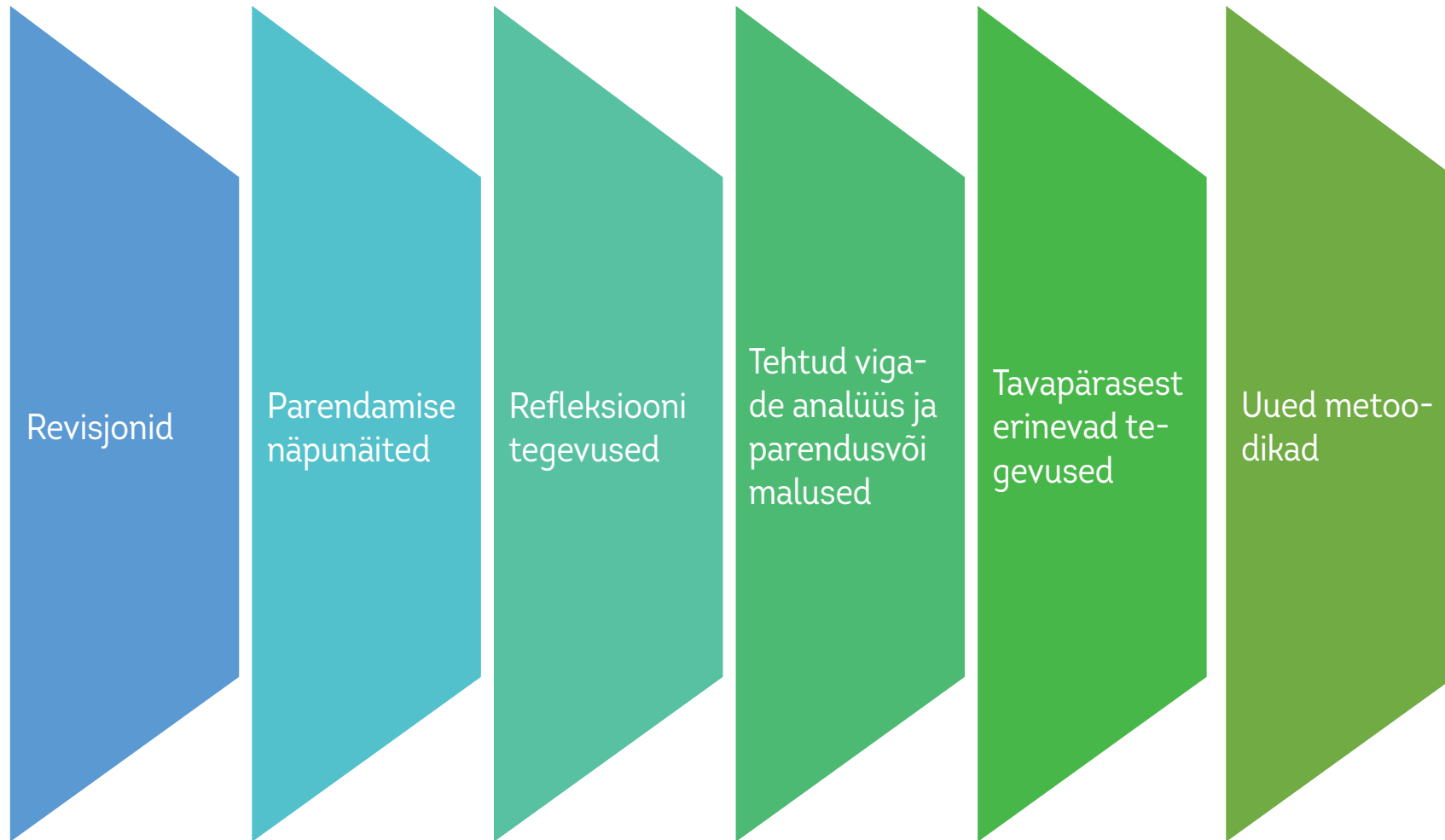
Õppimine	Esitus
Tegevused, mis aitavad parandada	Praktikas endast parima andmine.
Eesmärk on parandada	Eesmärk on õpitud praktikas rakendada.
Tehke vigu, tehke vigu ja isegi ebaõnnestuge ning õppige sellest.	Tehke võimalikult vähe vigu.



Allikas: Enda väljatöötamine Briceño andmetel (2017)

Seetõttu peab juhendaja õppija jaoks ette valmistama konkreetseid tingimusi.

Joonis 4. Näpunäiteid õppimistsooni jaoks



Allikas: Oma töötlus

See ei tähenda, et esitusala oleks kasutu, sest see on nii. Tegelikult on see sama vajalik kui õppimise valdkond. Kogu aeg on vaja olla mõlemal alal. Teisisõnu, neid tuleb vahetada.

EESMÄRK

Eesmärk on veel üks väga oluline sisemine motivatsioon. Praktilise rakenduse leidmine on senioridele tugev motivatsioonipunkt. Koolitaja peab kehastama mõtestatud õppimist, mis vastab tegelikele vajadustele, on üks tõhusamaid juhendeid motiveeriva keskkonna edendamiseks ja õppijates pühendumuse tekitamiseks. Uued mõisted ja laiemad üldistused tuleks välja tuua, demonstreerida ja näitlikustada õppijalt saadud elukogemustega. Teisisõnu, kuidas nad püüavad õpitud oma igapäevaelus rakendada.

Täiskasvanud lähenevad õpetamisele ja õppimisele erineva ajaperspektiiviga kui lapsed. Laste õppimine on distsipliinikeskne. Täiskasvanud soovivad mõtlema kohesele rakendamisele.

Teisisõnu, vanemate inimeste jaoks on haridus vastus eluprobleemidele, millega nad sel ajal silmitsi seisavad. Selles valdkonnas on motivatsiooni seisukohalt ülioluline kohandada ja kohandada tegevust õppijate profiili ja vajadustega. See tähendab erinevust motiveeritud või motiveerimata üliõpilaskonna vahel.



VISIOON

Koolitajal võivad teadmised olla, kuid tal peavad olema ka vahendid nende kristalliseerimiseks.

Visionääril juhendajal on võime näha tööriistade, tehnoloogiate, materjalide, tegevuste potentsiaali ja õppijate jne potentsiaali, mõista neid ja töötada koos nendega, et rahuldada nende ja õppijate vajadusi.

Visionäärist õpetaja saab vaadata teiste ideid ja ette kujutada, kuidas nad neid oma klassiruumis kasutaksid. Sellest lähtuvalt saab ta otsida võimalusi, kuidas panna oma õpilased mugavustsoonist väljapoole tööle või tegelema uute mõtteviisidega, tegelema loovuse, võimalike vigade või nõrkuste vms kallal.

Teisisõnu, ta suudab "vaadata" üle erialade ja õppekavade, et minna kaugemale. Seda tehes võib see luua seoseid, mis tugevdavad ja suurendavad õppimise väärtust ning tugevdavad õpetamist (Expansion, 2011).





2. TREENERIMÄNG: Treenerite koolitamine

REEGLID

Kujutage ette, et peate oma õpilastele tunni ette valmistama. Enne tunni planeerimist tuleks läbi mõelda tingimused, mida tund nõuab, kujundus per se. Selleks esitage järgmine video ja tuvastage õppimistsooni omadused võrreldes jõudlustsooniga.

Seejärel võite proovida vastata järgmistele küsimustele, mida skriptina kasutada:

Kas saate vahet teha õppimistsoonil ja jõudlustsoonil? Selgitage ja näidake seda.

Kui palju aega õppetsoonis veedetakse? Kas see täiendab jõudlustsooni?

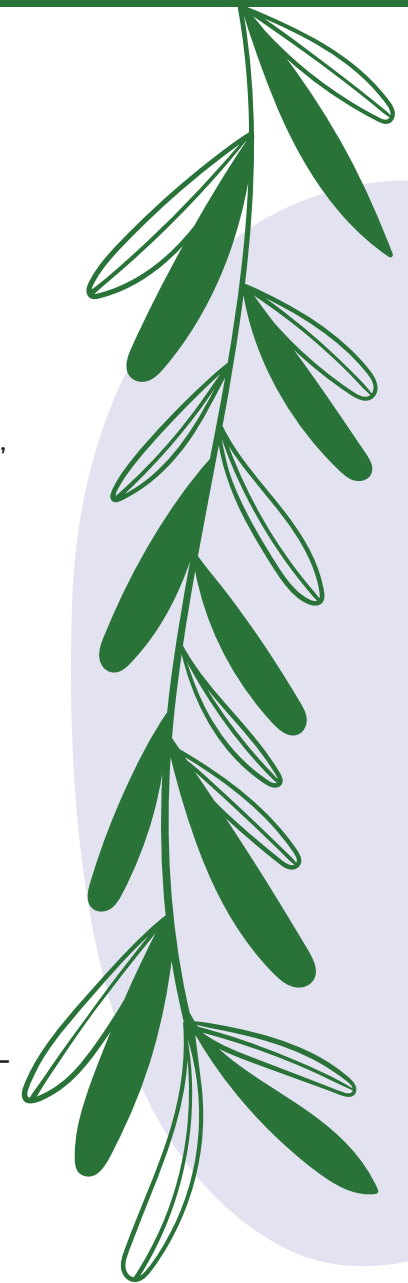
Mida terapeut teeb? Milliseid tegevusi ta kasutab?

Mis on terapeudi metoodika?

Mis on teie arvates terapeudi strateegia? Kas sa arvad, et ta improviseerib?

Video link: <https://www.youtube.com/watch?v=7WJts0gKCRM>

Omandatud pädevused: see tegevus arendab teie analüüsioskusi juhendajana ja võimaldab teil jõuda pisut lähemale nende pädevuste tuvastamisele, mida peate tugevdama.



3. SUHTLEMIS- JA VÄITLUSMÄNG: kivi, paber, käärnid või midagi muud

Kujutage ette, et annate vanematele inimestele kursust suhtlemisest, väitlusest, improvisatsioonist jne. Teie eesmärk on, et nad arendaksid vaimse agility oskusi, kasutades kõiki oma ressursse ja teadmisi. Selle harjutuse käigus soovite parandada nende oskusi ja arendada nende motivatsiooni tegevuse ajal.

REEGLID

On üks vahendaja. Kõik ülejäänud osalejad on mängijad. Igal mängijal on kolm tühja paberilehte. Moodustatakse kaks meeskonda. Mängijad saavad oma meeskondades omavahel rääkida, et valida esindaja ja mõelda selle aja jooksul välja mängustrateegia. Nad võivad igale kaardile maalida omal valikul kivi, paberitüki, käärnid või midagi, sama joonistust võib korrata. Lisaks peaksid nad iga kaardi nummerdama.

Kui kõik osalejad on oma paberid värvanud. Ilma seda näitamata peavad nad need kokku voltima ja kasti panema. Iga esindaja võtab kolm paberit. Nad mängivad kolm vooru. Mängustrateegia loomiseks on neil aega 3 minutit, kus nad peavad valima iga kaardiga mängu järjekorra. Kui aeg saab täis, algab mäng.

Moderator annab signaali ja näidatakse esimest kaarti. Kui "midagi" kaart tuleb ette, peab see, kes on seda mänginud, esmalt argumenteerima, miks tema kaart vastaskaarti võidab (saab luua lugusid, tuua näiteid, rääkida kogemustest, teaduslikest küsimustest jne), vaidlemisel on aega 3 minutit, peab vastasmeeskonna esindaja välja mõtlema argumendi, mis selle tühistab. Võidab see, kes veenab vahendaja. Kui mõlemad võistkonnad tõmbavad midagi korruga välja, hakkab kõige suurema numbriga võistkond vaidlema ja aega vähendatakse 30 sekundi võrra.



Seejärel peaks moderaator/juhendaja julgustama hetkeks mõtisklema mängu üle, kus antud vastuseid kajastatakse. See peaks keskenduma argumentatsiooni nõrkadele kohtadele (kella vastu) ja tugevamate argumentide võimalikule arendamisele või täiustamisele.

Peegeldusküsimuste näited võivad olla järgmised:

Kas näete oma argumentides nõrkusi? Kuidas sa nüüd seda silmas pidades vaidleksid? Mis oli teile kõige raskem?

Kas sa joonistaksid midagi muud? Mida? Kuidas sa selle vastu vaidleksid?

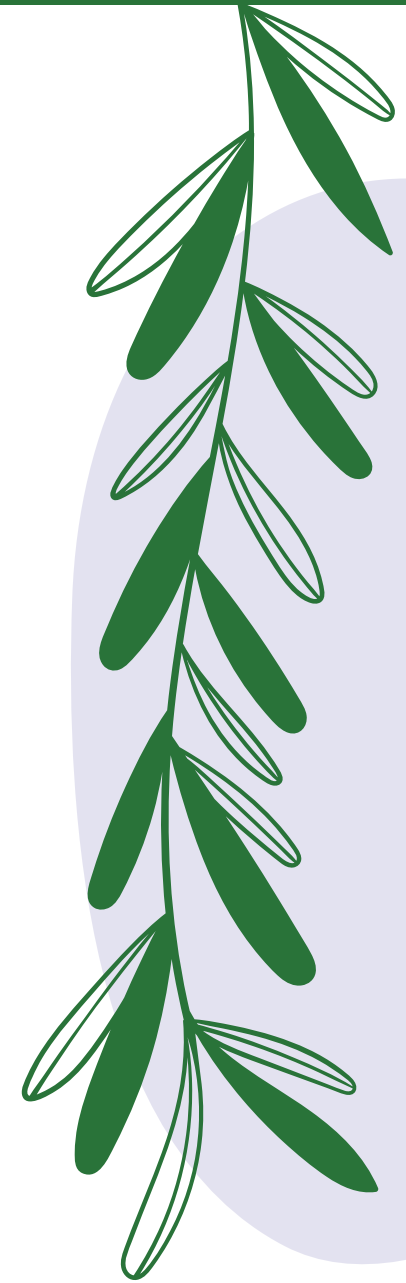
- Õppimismetoodikate kohta lisateabe saamiseks külastage peatükki 1.3.6.2.2 Meisterlikkus lk 10.

Omandatud oskused: vaimne agility, üldiste väitlusoskuste parandamiseks improvisatsiooni ja loovuse kaudu.

4. LOOVUS- JA TAASKASUTUSMÄNG: keskkond, arhitektuur või mood

See tegevus arendab loovust, meeskonnatööd, keskkonnateadlikkust ning olenevalt sihtrühmast saab arendada teadmisi disainist, inseneritööst, moest jne.

Kujutage ette, et annate pensionäridele keskkonna, disaini, arhitektuuri jms koolitust. Teie eesmärk on oma teadmisi loominguliselt rakendada.





REEGLID

Kõik osalejad saavad paberitüki. Sellele kirjutavad nad objekti nime. Nad voldivad paberi kokku ja panevad karpri. Osalejad jagunevad kahte meeskonda. Iga meeskond peab sirutama käe kasti ja valima juhusliku paberi. Nad loevad kirjutatud objekti ette ja paluvad teisel meeskonnal see lugeda. Teine meeskond teeb sama.

Selles tegevuses peate ette kujutama, et see on katkine ese, ja peate andma sellele teise elu, kuid praeguses olekus on see võimatu. Niisiis, peate otsima loomingulisi ideid, et anda sellele teine elu. Lisaks igale meeskonnale antud objektile saab kasutada lisamaterjale.

Meeskond peaks arutama võimalusi ja ideid, mida nad saavad erinevate materjalidega arendada.

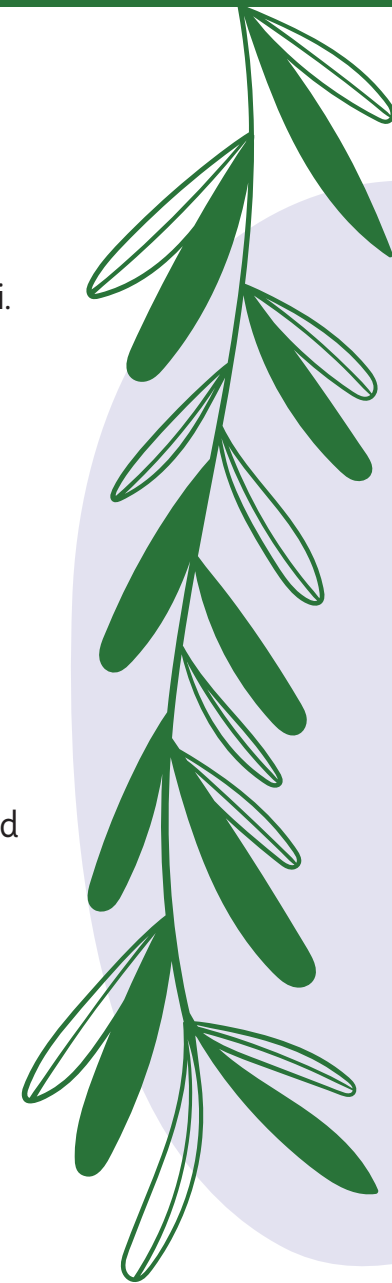
- Võidab meeskond, kes tuleb välja kõige originaalsema ideega.
- Idee arendamise aeg on 15 min.

Peale tegevust saab olla mõtisklemishetk, et selgitada välja erinevate loodud objektide plussid ja miinused, kasutusvõimalused, kasutuskohad, võimalikud lisakasutused, inimesed, kes võiksid seda kasutada (lapsed, täiskasvanud jne).

Lõpuks saavad meeskonnad arutada, mida nad oleksid loonud või kuidas nad oleksid teise meeskonna objekti uuesti kasutanud.

- Õppimismetoodikate kohta lisateabe saamiseks külastage peatükki 1.3.6.1 Loovus lk 8

Omandatud pädevused: Loovus, uue meetodika väljatöötamine väheste piirangute ja reeglitega, väljudes ainult objektide tavapärasest rakendusest.





5. TEST

Analüüsige oma suhtlemis- ja pehmeid oskusi juhendajana.

1. Tegevuste, tundide või dünaamika õhkkond peaks olema osavõtlik.
2. Nende klassiruumides toimuv õpe peaks olema koostööaldis.
3. Koolitaja mõistab täiskasvanud õppijate vajadusi, kuid ei rahulda neid.
4. Koolitaja teab, kuidas rakendada erinevaid õppemeetodeid ja õpetamisvõtteid.
5. Juhendaja ei võta riske uute ideede elluviimisel, pidades ebaõnnestumisi õppimisteguriteks.
6. Andragoog tunnustab iga indiviidi ainulaadsust ja potentsiaali, kuid ei sekku neisse.
7. Porgandi ja pulga tehnikat kasutatakse sageli õpilaste stimuleerimiseks
8. Koolitaja laiendab pidevalt oma huviala.
9. Mõned juhendajad saavad probleemidega paremini hakkama kui teised, olenevalt akadeemilisest ettevalmistusest, õpetamiskogemusest, ...

Testile pääsete juurde ka võrgurežiimis sellelt lingilt:

https://kahoot.it/challenge/02981250?challenge-id=b442c765-be96-41e5-8ef0-7e2f4bea4a1c_1667002329722

MÄNGU PIN-kood: 02981250





VASTUSED

1. Tõsi

2. Tõsi

3. Vale

Juhendaja roll peab vältima autoritaarsust, valides demokraatliku ja osaluspõhise juhtimise ning kohandama õppimist õppijate vajadustega, et motiveerida.

4. Tõsi

5. Vale

Koolitaja annab vahendid ja loovad vahendid õppijate võimete arendamiseks, kummutab või vähendab nägemust traditsioonilisest, igapäevasest, monotoonsast jne, et ergutada osalejate uudishimu ja motivatsiooni tegevuse vastu.

6. Vale

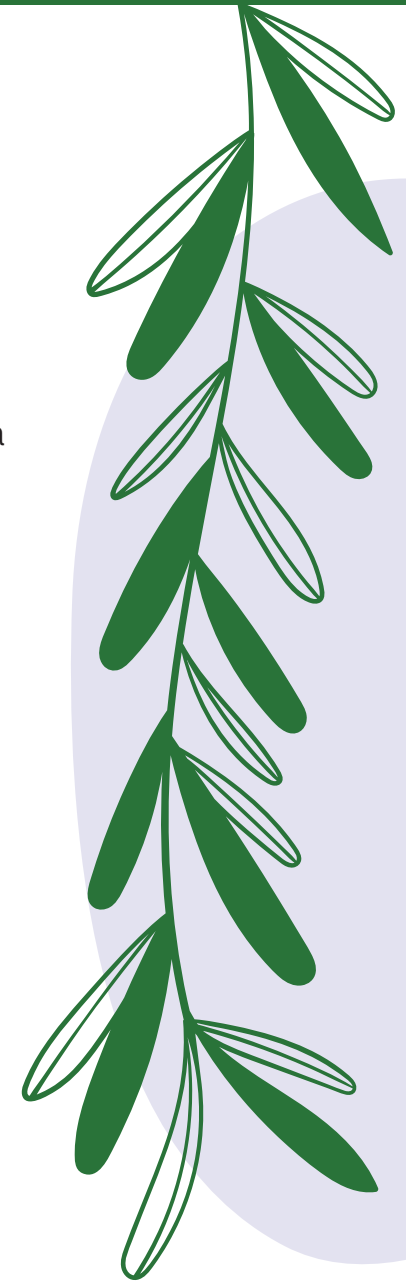
Nad tunnevad ära iga indiviidi ainulaadsuse ja jõu ning tuginevad neile. Visionääril juhendajal on võime näha tööriistade, tehnoloogiate, materjalide, tegevuste potentsiaali ja õppijate jne potentsiaali, mõista neid ja töötada koos nendega, et rahuldada nende ja õppijate vajadusi.

7. Vale

Porgand ja pulk on ergutussüsteem, mis ei tööta alati, vaid olukordades, kus tegevusi on väga lihtne teostada. Parem on kasutada täiskasvanud õppijate sisemisi stiimuleid, nagu eesmärk, meisterlikkus või autonoomia.

8. Tõsi

9. Tõsi





BIBLIOGRAFIA

Aker, G. F. (1963). Criteria for Evaluating Graduate Study in Adult Education: Findings of a Study Conducted for the Commission of Professors of Adult Education.

Ausubel, D. (1968). Psicología educativa: una visión cognitiva. Holt, Rinehart and Winston.

Briceño, E. (2017, 1 febrero). How to get better at the things you care about [Video]. TED Talks. https://www.ted.com/talks/eduardo_briceno_how_to_get_better_at_the_things_you_care_about

Calivá E., Juan Manual de capacitación para facilitadores. Centro de Liderazgo para la Agricultura Dirección de Liderazgo Técnico Gestión del Conocimiento Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). San José, C.R.: IICA, 2009. 102 p.

El docente del siglo XXI, un comunicador. (2011, 27 marzo). juandon. Innovación y conocimiento. <https://juandominogofarnos.wordpress.com/2011/03/27/el-docente-del-siglo-xxi-un-comunicador/>

El Formador. (2014, 14 enero). <https://www.aulafacil.com/cursos/pedagogia/formador-de-formadores/el-formador-estilos-docentes-autoritario-l6344>

Ericsson, P. A. /. (2022). Número uno/ Peak: Secretos Para Ser Mejor En Lo Que Nos Propongamos/ Secrets from the New Science of Expertise. Conecta.



Expansión. (2011, 9 junio). El Docente-Líder: reto de la educación. Expansión. <https://expansion.mx/opinion/2011/06/08/el-docentelider-reto-de-la-educacion>

Fiedler, K. (2001). Affective influences on social information processing. In J. P. Forgas (Ed.), Handbook of affect and social cognition (pp. 163-185). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Flavio de Jesús Castillo Silva. Andragogía, andragogos y sus aportaciones. Voces de la Educación, Voces de la Educación 2018.

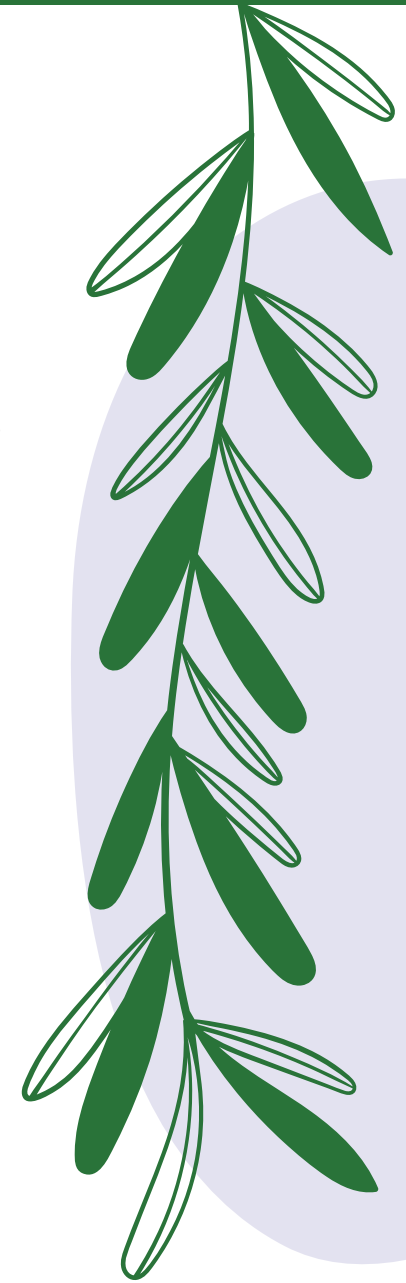
Ford Brackin. (s. f.). Pixabay. Recuperado 28 de octubre de 2022, de <https://pixabay.com/es/photos/guachimontones-jalisco-m%C3%A9xico-534557/>

García-Allen, J. (2022, 3 octubre). Tipos de Liderazgo: Las 5 clases de líder más habituales. <https://psicologiamente.com/coach/tipos-de-liderazgo>

Knowles, M. S. (1978). Andragogy: Adult Learning Theory in Perspective. Community College Review, 5(3), 9-20. <https://doi.org/10.1177/009155217800500302>

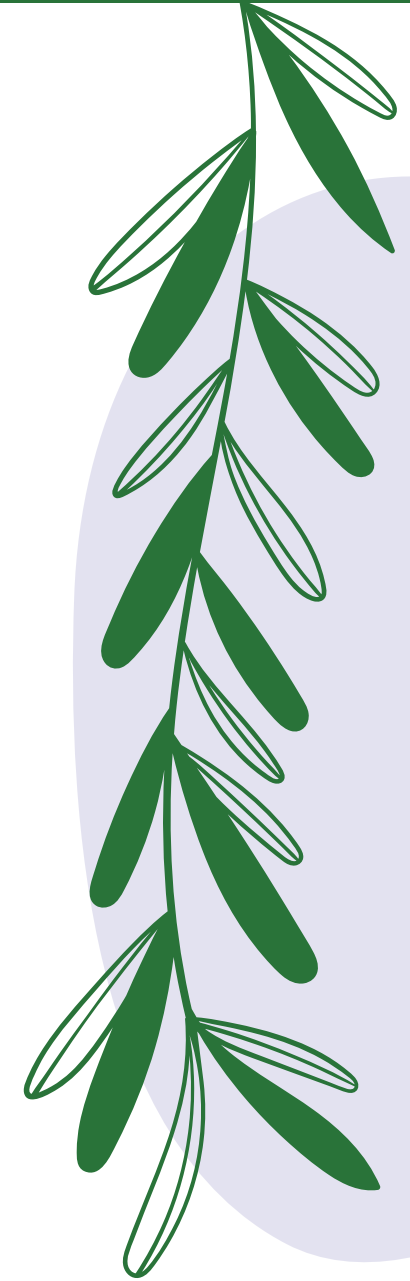
Pink, D. (2009, 24 agosto). The puzzle of motivation [Video]. TED Talks. https://www.ted.com/talks/dan_pink_the_puzzle_of_motivation?subtitle=es

TEDx Talks. (2015, 27 septiembre). Historias de un educador salvaje | Juan López-Aranguren | TEDxMadrid [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IDd4ITILRko>



Torres, M., Fermin, Y., Arroyo, C., & Piñero, M. (2000). La horizontalidad y la participación en la andragogía. *Educere*, 4 (10),25-34. [fecha de Consulta 28 de Octubre de 2022]. ISSN: 1316-4910. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35641004>

Treasure, J. (2017). *How to be Heard: Secrets for Powerful Speaking and Listening* (Communication Skills Book). Mango.





Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SAJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



INDEPCIE



Estonia



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.