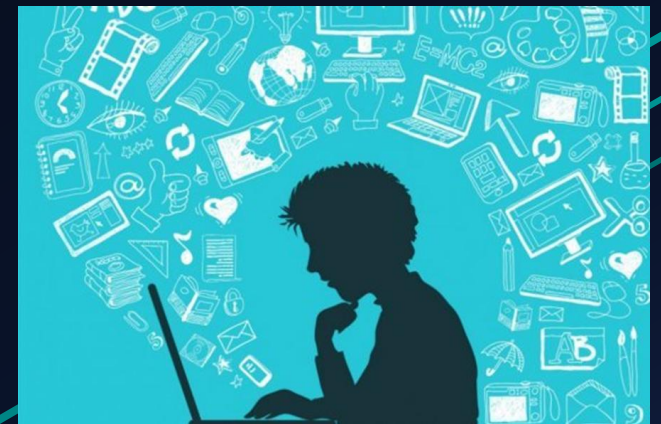


A kreativitás és a digitális gyerek – kutatási eredmények a digitális eszközhasználatról és hatásairól

MOSOLYGÓ TAMÁS
GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI KLINIKAI ÉS MENTÁLHIGIÉNIAI
SZAKPSZICHOLOGUS
DEBRECENI EGYETEM KLINIKAI KÖZPONT
KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGIAI KÖZPONT,
GYERMEKPSZICHIÁTRIAI OSZTÁLY SZAKRENDELÉSEK



Gyerekkori élmények

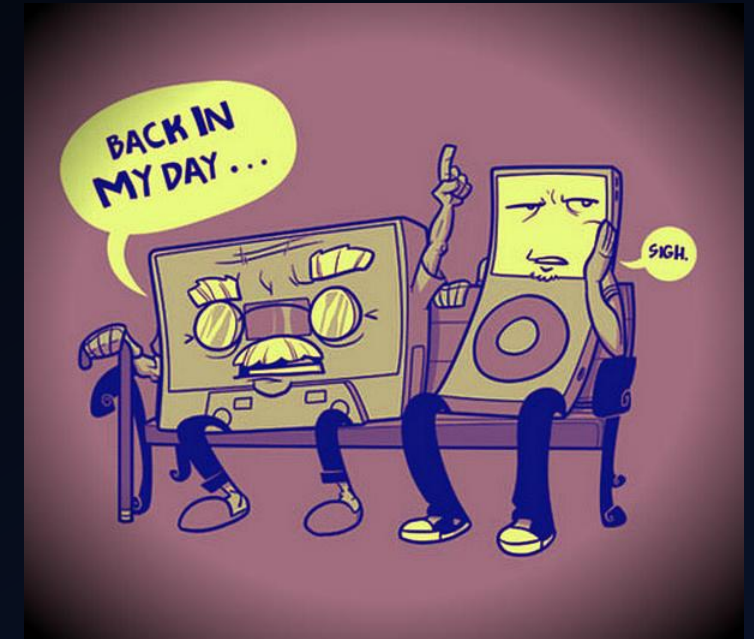


A digitális eszközök és az online világ utolérhetetlen interaktivitása

- Multimodális ingerek
- Gyors válaszok, megerősítés, jutalmazás
- Változatos megjelenési formák
- Monoton folyamatok lerövidítése
- Gazdag élménykínálat



Rohamos technológiai fejlődés, generációs szakadékok



Az idősebb generáció lemarad



A fiatalabb generáció magára marad a „dzsungelben”



Káros szokások és viselkedésminták megjelenése

A jelen meghökkentő adatai – hazai és külföldi kutatási eredmények



A WHO irányelvei

- 3 éves kor előtt ne üljön a gyerek képernyő előtt
- 4-6 éves legfeljebb napi 20 percet
- Alsó tagozatos napi 30 percet
- Felső tagozatosok napi 1 óra
- Középiskolások napi 2 óra



**World Health
Organization**

Bethesda Gyermekkórház



A 8-12 éves korosztályban a napi átlagos képernyőidő már **meghaladja az 5 és fél órát**, a tizenévesek körében pedig **több mint 8 órát** tesz ki.

Nemzetközi szervezetek

Az **UNESCO** és az **ENSZ 2023**-as jelentése szerint az **okoseszközök túlzott használata** bizonyítottan összefügg az **oktatási teljesítmény romlásával**, csökkenti a **koncentrációs képességet**, negatívan hat a **gyermekek érzelmi stabilitásra**, ezért az okostelefonok használatának **korlátozását** javasolják a világ valamennyi iskolájában.

KINCS, 2024. augusztus: A gyermekek digitális eszközhasználatának megítélése:

- A magyar felnőttek **43%-a** szerint a **7-10 éves** kor az ideális arra, hogy egy gyermek először találkozzon digitális eszközökkel.
- A valóságban azonban ezek az eszközök már igen korán, gyakran már **7 éves kor előtt** megjelennek a gyermekek életében, hiszen **tízből hat** 18 éven aluli gyermeket nevelő szülő arról számolt be, hogy gyermeke már ekkor elkezdte használni őket.
- Ez rávilágít arra, hogy az ideálisnak tartott és a tényleges életkor között jelentős különbség van, a gyermekek valójában jóval **fiatalabban** kezdenek el digitális eszközöket használni, mint **amit a felnőttek többsége ideálisnak tart.**

KINCS, 2024. augusztus: A gyermekek digitális eszközhasználatának megítélése:

- A 18 év alatti gyermeket nevelő szülők **62%-a** szerint gyermekei **rendszeresen** használnak digitális eszközöket a mindennapokban, míg **15%-uk** arról számolt be, hogy gyermekeik csak **alkalmanként** élnek ezekkel az eszközökkel.
- A 18 év alatti gyermeket nevelő szülők **86%-a** saját bevallása szerint **valamennyire tisztában** van azzal, milyen online tartalmakat látogatnak gyermekeik, **51%-uk** úgy véli, hogy **teljes mértékben ismeri** azokat az internetes oldalakat, amelyeket gyermekeik felkeresnek.
- A szülők **79%-a** szerint általánosságban az internetes tartalmak **veszélyesek** a gyermekeik számára, **46%-uk különösen veszélyesnek** tartja ezeket. Ennek ellenére csak **minden második szülő** használ rendszeresen vagy időnként valamilyen **digitális gyermekvédelmi szolgáltatást**.

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH), 2023.01.24.:
a digitális eszközhasználatról és a különböző
médiatartalmakkal kapcsolatos fogyasztási szokások:

- **Óvodáskorban** internethasználatról és online játékokról alig beszélhetünk, az ő életkorukban még a hagyományos játékoké a főszerep. Ebben a korban az internetezés szinte kizárólagos célja, hogy **kedvenc meséiket és rajzfilmjeiket** megtekintsék.

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH), 2023.01.24.: a digitális eszközhasználatról és a különböző médiatartalmakkal kapcsolatos fogyasztási szokások:

- Az **alsós gyerekeknél** ezzel szemben már megjelennek az **online játékok**, de azért még viszonylag erős szülői felügyelet mellett.
- A **6-11 évesek** mindennapjaiban a gyermekfilmek mellett már nagyobb mértékben vannak jelen a **rövid, színes, vicces videók**.
- Ugyanebben a korosztályban az internetezés évfolyamról évfolyamra egyre komolyabb szerepet tölt be az **oktatásban és az idegennyelv tanulásban**.
- Náluk jelenik meg a **közösségimédia-használat**, azon belül is inkább a TikTok, mint a Facebook.

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH), 2023.01.24.: a digitális eszközhasználatról és a különböző médiatartalmakkal kapcsolatos fogyasztási szokások:

- A **10-15 évesek** korosztályában virágzik a **közösségi média**, az internetezés fő tevékenysége a Facebook-, az Insta- és a TikTok-profil ellenőrzése, posztolás, Messenger-üzenet-váltás.
- **Háromból ketten** fent vannak a Facebookon, de már erős a TikTok-jelenlét is, minden második-harmadik gyerek „tiktokozik”. A felsősök körében az internetezés már nem csupán a közösségi médiát, a tanulást, az idegennyelv-oktatást szolgálja ki, de jó eszköze a távoli rokonokkal, barátokkal való **kapcsolattartásnak** is.

Iskolakultúra, 33. évfolyam, 2023/1–2. szám, 77-92.: A problémás mértékű internethasználat gyermekek körében (Szabó-Prievara Dóra Katalin, Tarkó Klára):

A **szülő és a gyermek** képernyőhasználati szokásai erőteljes **összefüggést** mutatnak. Az eredmények alapján a vizsgált **3-11 évesek egyharmada** rizikós vagy problémás internet felhasználónak tekinthető.

British Educational Research Journal 2023; 00:1–20 (Laura Scholes, Sarah McDonald, Garth Stahl, Barbara Comber).:

Lyotard filozófiájával egyetértve a szerzők is azt gondolják, hogy az **egységes (univerzális) tudást** felváltotta a „**sok igazság**” és **sok(féle) tudás**. Az információ önmagában még nem tudás, s a hamis hírek (fake news) világában különösen fontos a fiatalok **kritikus forráskezelése és szövegértése**.

PISA 2022 Results – II. - Learning During – and from – Disruption:

- Minden **harmadik diáknak elvonja a figyelmét** a digitális eszköz, amikor **iskolában** használja azt.
- A PISA eredmények **pozitív kapcsolatot** mutatnak a technológiának az **iskolai oktatásban** történő szándékos **integrálása** és a diákok **teljesítménye** között
- **A szabadidős célokra** használt eszközök, például az okostelefonok **elvonhatják a figyelmet** a tanulástól, a diákokat **kiberbántalmazásnak** tehetik ki, és veszélyeztethetik a magánéletüket.
- Nagymértékben **függőséget** is okoznak. Az OECD-országok átlagában a diákok **45 százaléka** számolt be arról, hogy **idegesnek** vagy **szorongónak** érzi magát, ha nincs a közelében a telefonja.

He, Q., Turel, O., Wei, L. (2021) :

- Jelen kutatás igyekezett kiterjeszteni a vizsgálatot és egy olyan csoportot megfigyelni, akik **legalább napi 3 órát** töltenek **videojátékokkal**.
- A kutatási eredmények nagymértékben alátámasztották az előrejelzéseket azáltal, hogy **morfológiai elváltozásokra** mutattak rá a **bilaterális ventromedialis prefrontális kéregben** és a **bal dorsolaterális prefrontális kéregben**, valamint a bal felső **parietális lebenyben**.
- Az eredmények azt sugallják, hogy a vizsgált csoport játékosai, **multiplayer játékok esetében**, olyan agyi elváltozásokat produkáltak, amelyek összhangban vannak a **kontroll** feltételezett **elvesztésével**.
- Megállapították, hogy az **okoseszközök** jelentős, a normálisnál lényegesen **magasabb dopamin (örömhormon) emelkedést** okoznak a diákoknak, ezáltal minden más iskolai oktatási tevékenységet **unalmasabbá, érdektelenebbé** tesznek.

Cogent Psychology, 3(1). 2016 (Montag, C., Walla, P., & Koller, M.):

- Az okostelefon és más új digitális technológiák elkerülhetetlenül **megváltoztatják szociális életünket**, ami káros lehet az egész társadalomnak.
- Az internet használata **rontja a produktivitást**.
- A **serdülő agy** esetén elmondható, hogy hamarabb fejlődik a **jutalmazásért**, mint a **gátlásért** vagy **önkontroll** képességeiért felelős agyterület.
- A **serdülők** agyára erőteljesebben hat a dopamin és **még inkább addiktív** esetükben az okoseszköz, mint érett agyi struktúrák esetén.

Computers & Education, Volume 127, December 2018, Pages 107-112 (Aaron W. Kates, Huang Wu, Chris L.S. Coryn):

A tanulmány megállapítja, hogy az okoseszközök és okostelefonok iskolai jelenléte **csökkenti** a diákok közötti **beszélgetéseket**, **interakciókat**, személyes kapcsolatot, ami elengedhetetlen a megfelelő **idegrendszeri fejlődésükhöz**, ahogyan **szociális készségeik** és **érzelmi intelligenciájuk** hatékonyságában is **negatív szerepet** játszik.

Sage Journals, 5(1). 2015 (Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C.).:

- A mobiltelefon-használat szignifikánsan és negatívan kapcsolódik a tényleges főiskolai évfolyam átlaghoz.
- A mobiltelefon-használat növekedése csökkenő tanulmányi teljesítménnyel járt.
- A személyes képernyők tanórai használata esetén igen gyorsan a tanórai feladatról szórakoztató tevékenységekre váltanak.

Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat 8. évf., 2. szám 202–218. (2020): 0–3 éves gyermekek otthoni okoseszköz-használata (Koscsóné Kolkopf Judit és Kiss Heléna)

A túl korai és passzív eszközhasználat **csökkentheti** a **szabad játék** és a **kreatív tevékenységek** idejét, ami hosszú távon hatással lehet a **képzelőerő** fejlődésére.

Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, et al. (2024) Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr.

Több mint 100 tanulmány elemzése alapján a kutatók azt találták, hogy a **digitális tartalmak kreativitásra gyakorolt hatása** erősen függ a tartalom típusától és a **szülő-gyermek interakciótól**.

Szempont	Pozitív hatások	Negatív hatások
Tartalom típusa	Interaktív, alkotásra ösztönző appok (rajzolás, történetmesélés, zeneszerkesztés) fejlesztik a kreatív gondolkodást.	Passzív, folyamatos videónézés vagy háttérzajként futó tartalom csökkenti a figyelmet és a képzelőerőt.
Szülői bevonódás	Közös eszközhasználat, beszélgetés és az élmények offline folytatása erősíti a kreativitást.	Magára hagyott képernyőhasználat csökkenti a szociális és kreatív készségek fejlődését.
Életkor	Iskoláskorban célzott, rövid digitális feladatok támogatják a tanulást és az alkotást.	3 éves kor alatt a túlzott képernyőidő gátolhatja a szabad játékot és a fantáziát.
Használati idő	Rövid, fókuszált használat kreatív projektekhez pozitív hatású lehet.	Hosszú, kontrollálatlan képernyőidő csökkenti az offline kreatív tevékenységek idejét.
Offline–online egyensúly	Digitális élmények kiegészíthetik a kézzel végzett, fantáziadús játékot.	Ha a digitális tevékenység teljesen kiszorítja a fizikai és társas játékot, a kreativitás sérülhet.

Előnyök és hátrányok

Szempont	Pozitív hatások	Negatív hatások
Kognitív fejlődés	- Hozzáférés széleskörű információforrásokhoz. Önálló kutatás és tanulás ösztönzése. Gamifikált tanulás fejleszti problémamegoldást	- Figyelemzavar, koncentráció csökkenése. Túlzott képernyőidő kognitív túlterhelést okozhat
Kreativitás	- Digitális rajz- és zenei programok, interaktív játékok serkentik a képzelőerőt. Személyre szabott tanulási élmények	- Passzív tartalomfogyasztás csökkentheti a spontán játékot és kreatív gondolkodást
Iskolai teljesítmény	- Online tananyagok, nyelvtanulási appok javíthatják a készségeket. Egyéni tanulási tempó támogatása	- Nem tanulási célú eszközhasználat rontja a jegyeket. PISA-adatok szerint túlzott mobilhasználat teljesítményromláshoz vezet
Szociális készségek	- Online együttműködés, csoportmunka fejlesztése. Kommunikációs készségek bővülése digitális platformokon	- Valós kapcsolatok háttérbe szorulása. Szociális elszigetelődés kockázata
Egészség	- Digitális eszközök használata mozgásfejlesztő játékokkal kombinálva pozitív lehet	- Szemfáradás, alvászavar, mozgáshiány. Digitális függőség kialakulása
Biztonság	- Digitális írástudás fejlesztése, online biztonsági ismeretek bővítése	- Kitérttség online zaklatásnak, nem megfelelő tartalmaknak

Megoldás: "Tetszik vagy nem", a digitális világ mélyebb ismerete, az ismeretekre alapozott tudatos felhasználói attitűd és szokásrend kialakítása.





Képernyőidő és egyensúly

- **Állíts be napi időkorlátot** a különböző eszközökre (pl. 1–2 óra szabadidős használat, életkortól függően).
- **Tarts rendszeres szüneteket:** 20–30 percenként álljon fel a gyerek, mozogjon, pihentesse a szemét.
- **Legyenek eszközmentes zónák:** például étkezésnél, lefekvés előtt 1 órával, vagy a hálószobában.

Tartalom és cél

- **Részesítsd előnyben az oktató és kreatív alkalmazásokat** (nyelvtanulás, rajzolás, programozás, zenei appok).
- **Közös tartalomfogyasztás:** nézzetek meg együtt egy videót vagy játsszatok együtt, így beszélgethettek is róla.
- **Tanítsd meg a kritikus gondolkodást:** beszéljétek meg, mi hiteles forrás és mi lehet félrevezető.

Fejlődés és kreativitás támogatása

- **Váltogasd a digitális és analóg tevékenységeket:** rajzolás, olvasás, sport, társasjáték.
- **Bátorítsd az alkotást:** használjon a gyerek digitális eszközöket saját projektekre (pl. fotózás, videókészítés, történetírás).
- **Kapcsolódjon a tanuláshoz:** a digitális eszköz legyen kiegészítő, ne helyettesítő.

Biztonság és tudatosság

- **Beszéljete az online veszélyekről:** cyberbullying, adatvédelem, személyes információk védelme.
- **Használj szülői felügyeleti beállításokat** a korhatárhoz nem illő tartalmak szűrésére.
- **Mutass példát:** a gyerekek a szülők eszközhasználati szokásait is követik.

Társadalmi összefogás, törvényhozás, edukációs programok, egyéni segítségnyújtás



- Pl. Bethesda Gyermekkórház: Képernyőidő- csökkentő Program
- Online felületek, kiadványok
- Szülők, pedagógusok, pszichológusok együttműködése

Köszönöm szépen a figyelmet!

