A képernyőhasználat- televízió, számítógép, okostelefon- hatásai
tudományos kutatások tükrében második rész

A XXI. szd. játszótere...

- Az internet szinte a teljes ismeretlenségből tört be az életünkbe.
- Szinte bármilyen emberi tevékenységet támogat. Robbanásszerű elterjedése:
- Hogy a rádió elérje az 50 millió felhasználót- 38 év kellett
- tv 13 év
- internet 4 év
- iPod 3 év
- facebook 2 év

Igaz-e ami fenn van a neten?

- Az internetes újságíróknak nincs idejük arra, hogy ellenőrizzék a hír hitelességét.

- Sokszor nem az számít,hogy igaz-e, hanem az, hogy érdekes-e.

Internet

- A gyerekek egyre korábban és egyre nagyobb arányban, egyre hosszabb ideig internetezneknek.
- A gyerekek nagy részét nem felügyeli a szülő- aki nem is ért annyira hozzá…
- A digitális információ nem tűnik el…

Az internet kommunikáció

- Anonim,személytelen,hiányzik belőle a látás és hallás eleme-fantázia!-70 % mást ért.
- Nem fejlődnek ki azok a készségek,melyek a valós kommunikációhoz szükségesek.

- A gyerekek sokkal gyorsabban alakítják készséggé használati tudásukat,
- A legfiatalabbak beleszületnek a digitális világba,ahol a közösségi oldalakon jelen kell lenni, az érintőképernyők és az on demand szórakozás a normális.
- A magánélet mást jelent számukra,személyes dolgaikat közszemlére teszik.

- A trendek egyik napról a másikra alakulnak, s aki lemarad, az kimarad- a lemaradás félelme alakítja ízlésüket, ami folyamatos megfelelési kényszert szül.
- Pszichés személyiségfejlődésük legérzékenyebb szakaszában , és amikor még nincs egészsége ítélőképességük-válogatás nélkül kapják az információt..

- Szinte folyamatos rivalizációban élnek.A tekintély, a tisztelet, az alázat eltűnő fogalmak.
- Az azonnali visszajelzés , csökkenő reakcióidő a használót infantilisabb irányba tolja, ezért a nagy családi beszélgetések során törekedni kell a higgadtságra- ha a gyerekek nem tudnak rögtön válaszolni, irritáltak lesznek..

Online csillogást ígérő világ- facebook, instagram snapchat

- Mindenki a legdivatosabb ruhájában megmutatja a gazdagságát, az eredményeit.
- A látvány felülmúlja a sivár valóságot. Itt annyi tény és vélemény van, amit lehetetlen feldolgozni.
- Az ingerelárasztás gátolja a kíváncsiságot a világ egyéb dolgai iránt.
- Online illúziók – offline valóság.
- A fiatalok elégtelenség érzései és szorongásai leginkább ezekkel a felületekkel kapcsolatban jelenik meg.Folyamatos összehasonlítás más emberek testével- testképzavarok!

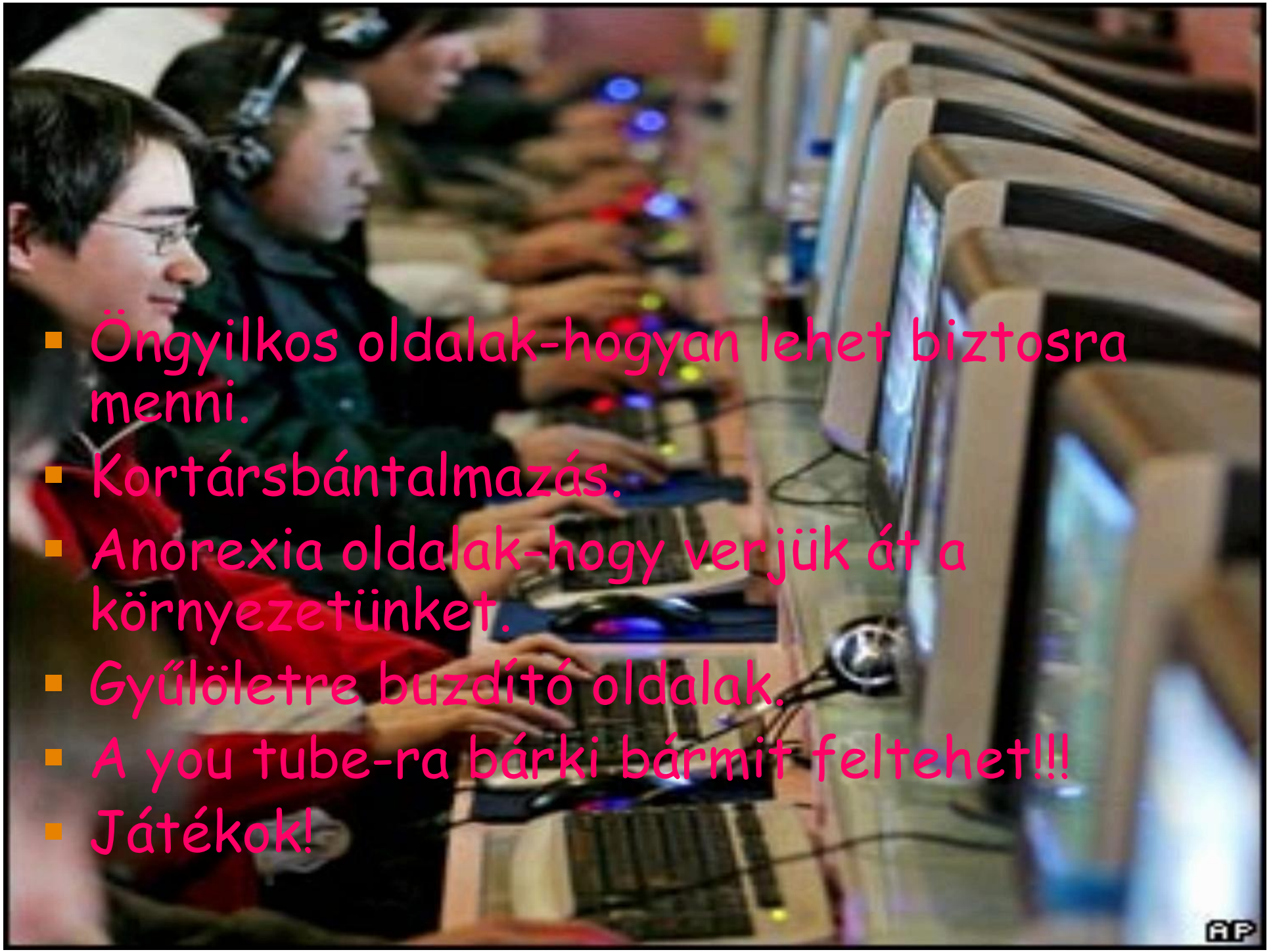
Online csillogást ígérő világ- facebook, instagram

- Szigorú követelmény: boldognak kell látszani!
- A kezelhetetlen mértékű ismerősi kör előtt zajlik az én-prezentáció, olyan nézők előtt, akikkel nincs bizalmas kapcsolat, így a láttatás vetítéssé alakul, egy olyan mozivá, ahol csak sikersztorik vannak.
- A valódi érzéseket el kell rejteni, hazudni kell.A legtöbb tartalom átcsúszik a csillámporos világba, ami bárkit, aki nem halálosan boldog, boldogtalanná tesz.
- Ez a jelenség még a legerősebb személyiségnek is kikezdi az énerő tartalékait. A sok boldogságról szóló kép ambivalenciát idéz elő.A rivalizációs érzelmek az önértékelést negatív irányba tolják, főleg, ha a képek mennyisége meghaladja a tolerancia-szintet.

A szociális média valójában antiszociális média

- Magyar tanulmány: a felnőttek negyedének egyetlen barátja sincs.
- A fiataloknak bár a legnagyobb szüksége lenne megtartó baráti kapcsolatokra-sokszor nincs eszköze, ambíciója, bátorsága ahhoz, hogy valóságban létező kapcsolatot építsen. A kortárscsoport agressziója- ha valaki nem tudja követni, mert más érzelmi attitűd jellemzi- riasztóan hat.

- Olyan életkorban történik az első szembesülés a világ realitásával és képi világával, amikor még nem beszélhetünk még valódi érzelmi kapacitásról, és belátó értelmi folyamatokról.
- A kamaszok példaképei?



- Öngyilkos oldalak-hogyan lehet biztosra menni.
- Kortársbántalmazás.
- Anorexia oldalak-hogy verjük át a környezetünket.
- Gyűlöletre buzdító oldalak.
- A you tube-ra bárki bármit feltehet!!!
- Játékok!

- A játékos minden következmény nélkül ölhet -nincs idő a gyilkosság erkölcsi megfontolására(Vice City)
- A játékok ingerelárasztásos jellege (állandóan magas szintű feszültség és agresszió működtetése) valójában érzékenységcsökkentő hatású, arra késztet, hogy elvessük az erkölcsöt és az empátiát.

- Ha a morális érvelést vagy szempontokat állandóan elnyomják, akkor az végül eltűnik a nem használat okán. (katonák képzése a hadseregekben)
- A játékok direkt úgy készülnek, hogy függőséget alakítsanak ki!
- Nyaggatás pszichológiája .

A nárcisztikus világ gyermekei

- Nevelési módszerek változása
- Celebkultusz
- A teljesítmény látszata sokkal fontosabb, mint maga a teljesítmény-önértékelésük alacsony.
- Állandóan a szülőt nyaggatja,hogy megvegye az egyre újabb és újabb eszközöket.
- Nem jellemzi őket a céltudatosság, kitartás, erőfeszítésre való hajlandóság.

- Multitasking- figyelem-az info máshol tárolódik, nehezebben lesz előhívható, sok energiát fogyaszt, az agy lemerül-szorongás, stressz jön létre-ingerlékenység, agresszió alakul ki.
- Én szó gyakorisága nő beszédben.
- Az internet addiktív a gyorsaság szempontjából.
- A lassú magánidő, a csend eltűnik az életükből.
- A lassúság-emlékezet/gyorsaság felejtés.

Pszichés problémák

- Korábban jelennek meg.
- Azonnali igénykielégítés (1,5 év),ugyanakkor a holding funkció a coping stratégiák alapja.
- A folyamatos kommunikáció kényszere stresszfaktor.
- Soha nincs csendben.
- Gondolkodásra nincs szükség, ott a keresőprogram.

Az új örömforráshoz nagyon gyorsan hozzászokunk

- Körülményekből adódó boldogság.
- Erőfeszítés nyomán létrejövő boldogság.
- Korlátlan számban látják más boldogságát, de nem pozitív élményt élnek át.
- Az állandó megmutatás kényszere az átélés boldogságát semmisíti meg.
- A tinédzserek egyre depresszívebbek.

A digitális kor serdülőinél gyakoribb a depresszió

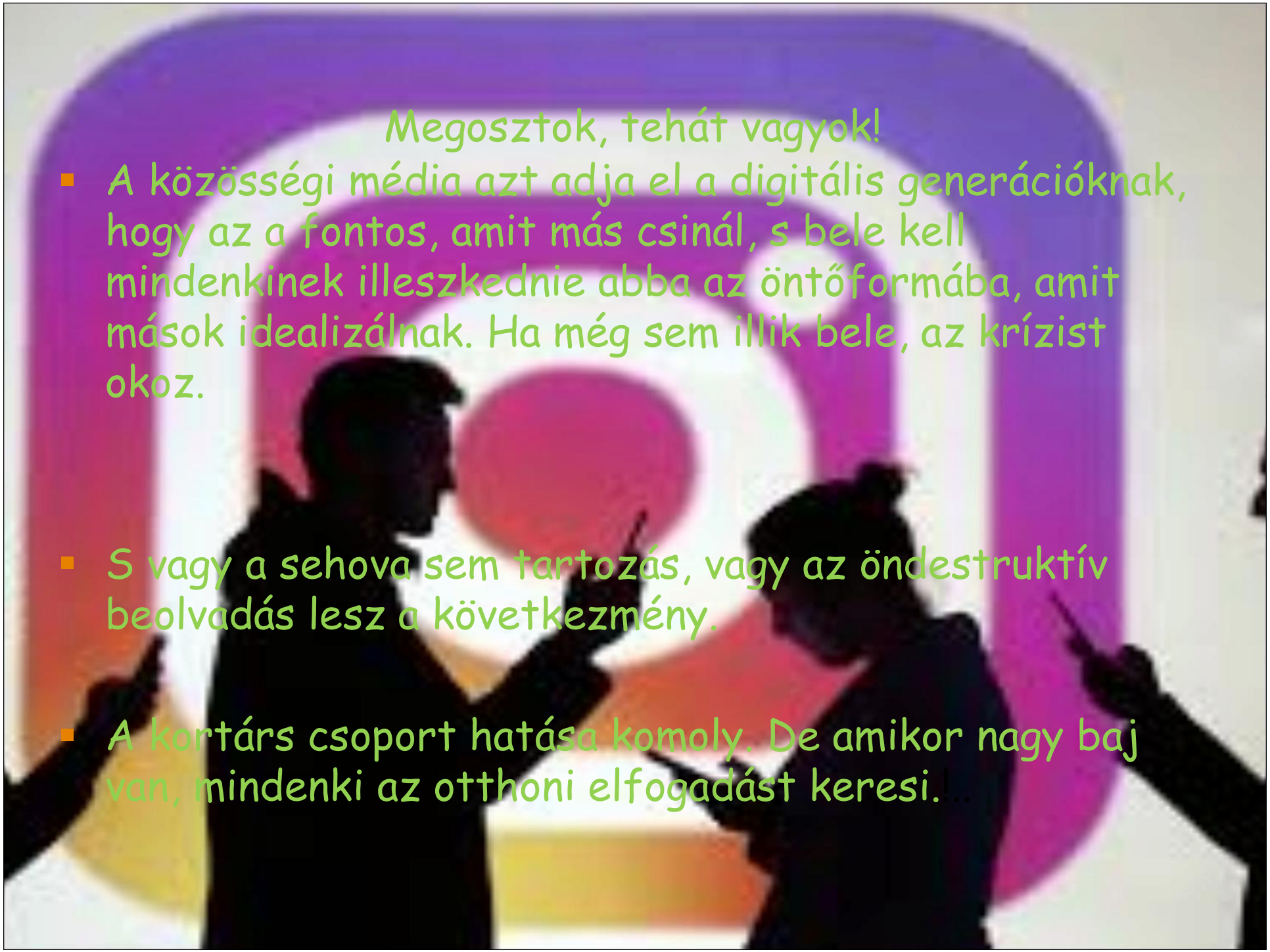
- A digitális generációs kamasz védtelen, éretlen, az érzelmi apparátusára még nem támaszkodhat- egyre több időt tölt online, nő azon élethelyzetek száma, amiben elégtelenséget, kisebbrendűséget,önértékelési negatívumokat él át. Krízishelyzetbe kerül, de a megküzdő stratégiái is éretlenek. Hatalmas szüksége lenne a biztonságot adó kötődésekre, de infantilizmusa miatt képtelen a kölcsönös intim kapcsolat kialakítására.
- A reakcióidő késleltetése, a várni tudás az Én érésének feltétele- ennek kialakulását gátolja az azonnaliság csapdája.

A beszéd nélküli kommunikáció tanult érzéketlenséghez vezet

- Emiatt is gerjednek könnyen az agresszív folyamatok.(online bántalmazás)
- Nincs hol levezetni a feszültségét- áthárítja valaki másra.
- A folyamatos kapcsolattartás fotó vagy texting alapú- nem segíti az empátia és az érzelmi intelligencia fejlődését.A visszatükrözés hiányában törvényszerű, hogy magukat sem értik.
- A magányt elfedi az interakció lehetősége- társai (látszólag) elérhető közelségben vannak.
- Ha a rossz hangulatában you tube videókra keres rá, az algoritmusok egymás után dobálják fel neki a lehetőségeket, hogy depressziót, öngyilkos gondolatokat , vallomásokat nézhessen. Az érzelmi állapota mélyül- ugyanakkor úgy érzi- nincs egyedül. De egyedül van!

Tristan Harris a Google volt etikai szakértője:

- „ A techcégek rengeteget invesztáltak abba, hogy az embereket egyre hosszabb ideig lekössék online-és ezt egyre jobban csinálják".A tudatosan beépített jutalmazási mechanizmusok a felhasználót a készülékhez bilincselik, kikapcsolják az önkontrollt.
- A szülők párkapcsolatának, érzelmi attitűdjének és teherbírásának komoly szerepe van abban, hogy meg tudják-e adni a gyereküknek a támogatást, amire szüksége van…
- Szükség lenne az önreflexióra, ami az egyetlen pajzs lehet mások agresszivitása ellen.



Megosztok, tehát vagyok!

- A közösségi média azt adja el a digitális generációknak, hogy az a fontos, amit más csinál, s bele kell mindenkinek illeszkednie abba az öntőformába, amit mások idealizálnak. Ha még sem illik bele, az krízist okoz.

- S vagy a sehova sem tartozás, vagy az öndestruktív beolvadás lesz a következmény.

- A kortárs csoport hatása komoly. De amikor nagy baj van, mindenki az otthoni elfogadást keresi.

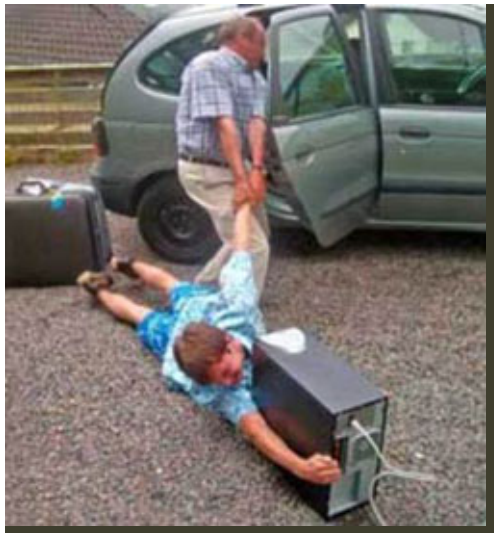
- A valójában elérhetetlen álmok életközelinek tűnnek.
- Valódi emberi kapcsolat helyett paraszociális kapcsolatok alakulnak ki.(egyoldalú kapcsolat egy médiaszeméllyel)
- Megadja az intimitás illúzióját. Érzelmi intenzitása van. Interakciók zajlanak. A kedvelés kölcsönös szolgáltatássá válik.
- Baj, ha valaki képtelen elkülöníteni a fikciót a valóságtól.
- Átformál minket, amit nézünk!
- A régi szellemi funkciókat támogató rendszerek a funkciójukat vesztve megszűnnek.Vigyázni kell az olvasás-gondolkodás-kreativitás-kommunikáció lánc megmaradására!

Online zaklatás

- minden 3. gyereket érint, minden 10.kér segítséget,nem felnőttnek mondja el,
  társas agresszió 24 órán keresztül.

- Amanda Todd

- pornó oldalak- cybersex. -magának okozott öröm
- egészségügyi funkció-nincs mögötte érzelem
- ösztönök kiélése
- snapchat sexting app.



Függőség alakulhat ki.

Azok az agyrészek felelősek ezért, melyek a szenvedélybetegségek esetén is aktiválódnak.

Gátlástalanság.
Morális hanyatlás kialakulása.
Iskolakerülés.
Hazudozás.

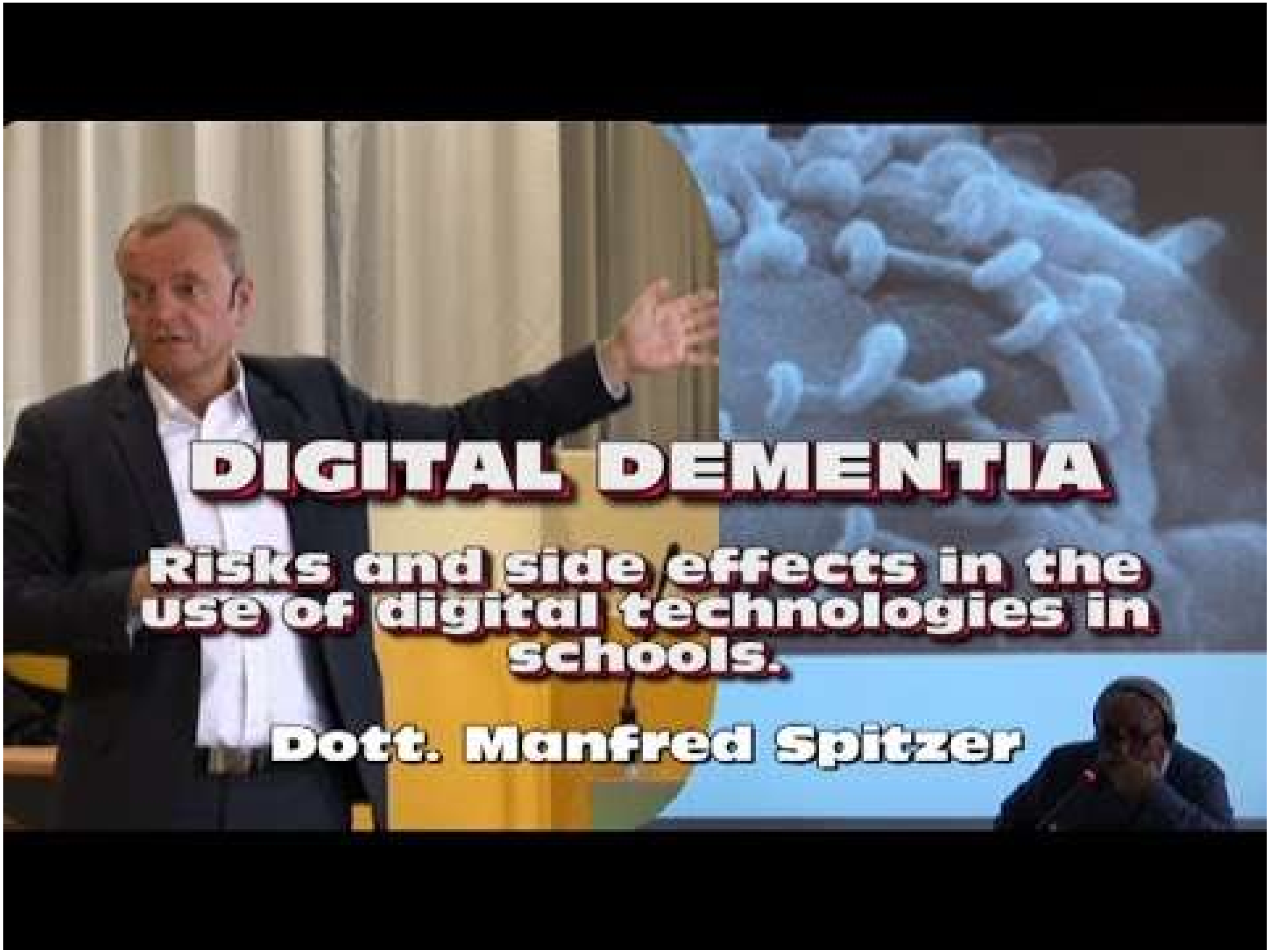
Az internethasználat lehetséges következményei még

- Az iszonyú képanyag önmagában lelki traumát okoz.
- Rémálmok, szorongások,éjszakai felriadások, bevizelés.
- Zavart nemi identitás, szexuális kultúra.
- Iskolai,munkahelyi teljesítmény csökken.
- Pár,-családi,-kortárskapcsolatok megromlanak.
- Iskolai teljesítmény romlik (Pisa)

Az ELTE Bölcsészettudományi Karán történt felmérés eredményei

- A fiatalabb, még tanuló korosztálynak magasabb az internetfüggősége.
- Az internet intenzív használata a lelki egészség mutatóival fordítottan korrelál.

  /depresszió, szorongás,magány, elszigeteltség/
- A fiatalok baráti köre sokszor az interneten szerveződik, a hagyományos kapcsolatteremtés visszaszorul, s az ehhez szükséges készségek sem alakulnak ki.


DIGITAL DEMENTIA
Risks and side effects in the use of digital technologies in schools.
Dott. Manfred Spitzer

- Valami történik az aggyal .
- OECD-mióta modern technológia a tanításban-egyre rosszabbul teljesítenek a diákok.
- Alváshiány- prediabetes
- A sokat olvasók többet élnek. Minél gyengébb tanuló, annál többet árt a médiahasználat.
- A telefon eltiltásával javulnak a tanulmányi eredmények.
- Kézírás esetén jobban megjegyezzük a dolgokat-az egy komplex motoros program.

- Play station- kimutatható, hogy már 4 hónap múlva rosszabbak a gyerekek jegyei!Emelkedik viszont az agresszivitás,- az olvasás, írás romlik!
- „Komoly játékok is vannak”-azokkal szinte nem játszik senki!
- Ugyanúgy ahogy régen a dohányipar, nem vallják be, hogy a számítógépes játékok ártanak az egészségnek-most is becsapnak bennünket!
- A stressz pusztítja az agysejteket.
- AZ ADHD megjelenésének fokozódásában is bűnös a média!

Mit lehet tenni?

- Legnagyobb hiba: „Minden úgy van, mint régen, semmi sem változott. A fiatalokkal mindig baja volt az idősebbeknek!” súlytalanítás!
- A szülőknek nem félni kell, hanem szembenézni!

- Az online függőségek mögött gyakran depresszió van!
- Az okos eszközökkel vágják el magukat a való világtól!
- Ezt az addikciót nehezebb kezelni, mert nem lehet teljesen elzárni tőlük.
- Rekreációs használat, egyre több-és több- megemelkedett dopamin szint- hozzászokás.

Dél- Korea jó példát mutat

- 2015 óta törvénnyel védik a fiatal generációt
- Aki 19 évnél fiatalabb, kötelező olyan szoftvert telepítenie, ami blokkolja az erőszakos ,pornográf tartalmakat
- Rögzíti a használati időt, és túllépés esetén értesíti a szülőket
- Éjfél után megszakítja a kapcsolatot a szerverrel

- Biztonságos böngészés program
- www.biztonsagosbongeszes.org

- A gyerekek pusztán áldozatai ennek a világnak. A mai gyerekek csak élnek ennek a világnak a lehetőségeivel, helyettesítő funkciókat keresnek,igyekeznek kapcsolódni valakihez-bárkihez. Mindenkihez.