DIGITÁLIS KULTÚRA • 9. ÉVFOLYAM

A digitális eszközhasználat hatása a személyiségre

Online identitás, szociális összehasonlítás és a mentális egyensúly megőrzése

01 / JELENLÉT

A Képernyőidő Súlya

Mennyi időt töltünk a digitális térben?

4–6 Óra

Aktív napi képernyőhasználat átlagosan

A tanulási időn felüli, főként passzív tartalomfogyasztás megszünteti a természetes időérzékelést.

02 / KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Szelektív önbemutatás

A torzított online kirakat jelensége

- Kizárólag a legelőnyösebb pillanatok.
- Tudatosan szerkesztett képkockák.
- A hétköznapi nehézségek eltüntetése.



03 / PSZICHOLÓGIA

Szociális összehasonlítás

Miért okoz elégedetlenséget a folyamatos görgetés?

Felfelé hasonlítás

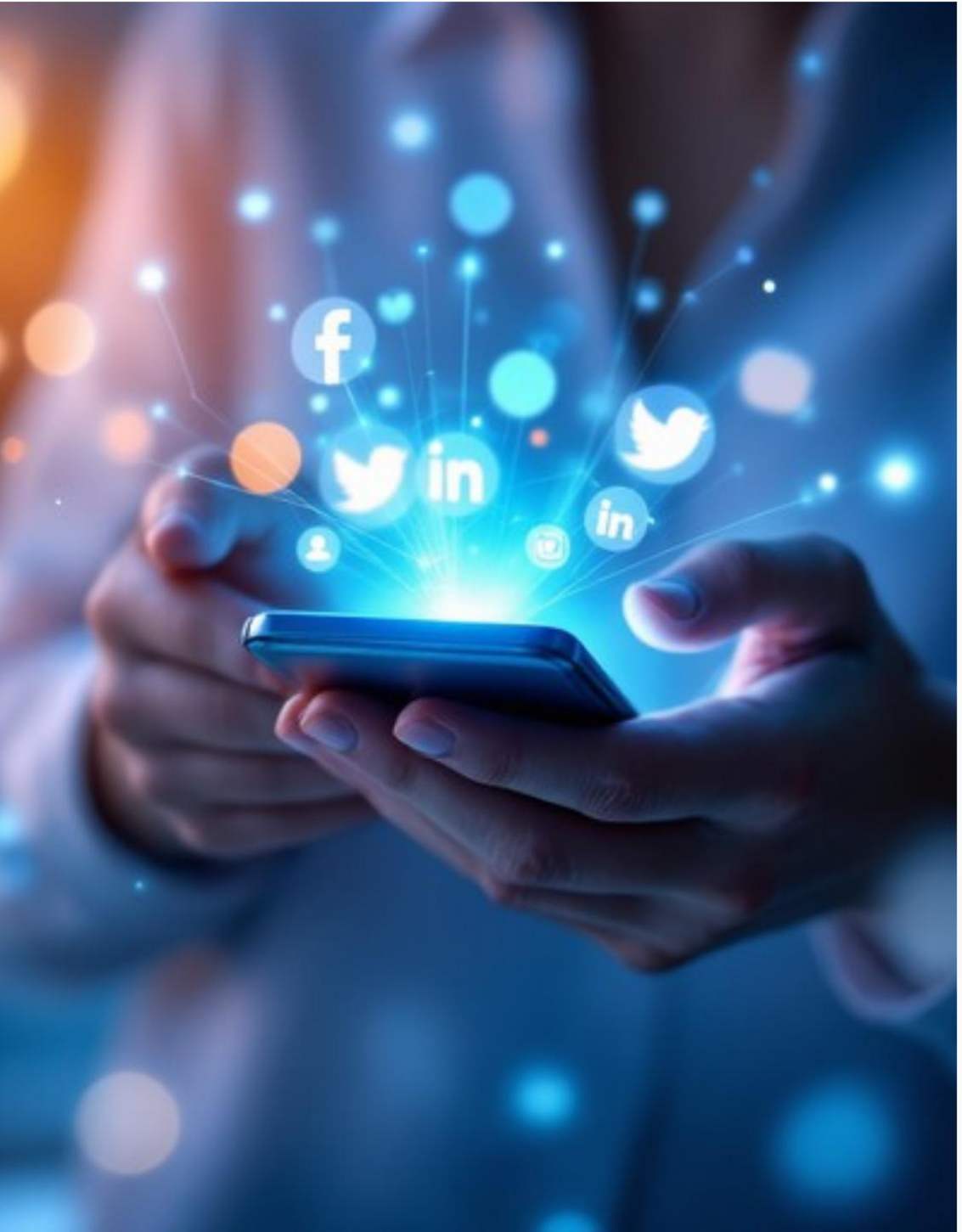
Folyamatos mérkőzés a nálunk látszólag sikeresebb, gazdagabb emberekkel.

Eredménye: indokolatlan hiányérzet.

Valóság vs. Illúzió

Saját nyers mindennapjaink mérése mások manipulált digitális kirakatához.

Eredménye: csökkenő önbecsülés.



04 / IDEGRENDSZER

Jutalmazási hurok

Hogyan tartanak fogva a lájkok?

- Azonnali dopaminfröccs értesítéskor.
- Kiszámíthatatlan idejű jutalmazás.
- Kényszeres visszatérés az alkalmazásokba.

05 / DIGITÁLIS SZORONGÁS

FOMO

Fear of Missing Out

A kényszeres félelem attól, hogy kimaradunk egy fontos társas eseményből a távollétünkben. Folyamatos készenlétet teremt.

06 / ÖNKÉP

A digitális testkép

A filterek hatása az önértékelésre

- Valós idejű arc- és testmódosítás.
- Valódi, természetes vonások elutasítása.
- Növekvő szorongás a fiatalok körében.



07 / FELÜLETEK TERVEZÉSE

A figyelemgazdaság

Hogyan rabolják el a fókuszunkat az algoritmusok?

Végtelen görgetés

Lapszámozás hiánya. Az agy nem kap természetes megállási jelzést.

Érzelemvezérelt folyosó

A meglepő vagy dühítő tartalmak kapnak mindig előnyt.

Multitasking illúzió

A gyors feladatváltás kognitív veszteséget és fáradtságot okoz.

08 / ÉLETTANI HATÁSOK

A kék fény csapdája

A késő esti képernyőhasználat biológiai következményei



10 / ÖSSZEGZÉS

JOMO: A lemaradás öröme

Joy of Missing Out

Nem szükséges minden történésről azonnal értesülni. A lekapcsolódás lehetőséget biztosít az agynak a pihenésre.

Légy te a technológia irányítója, ne pedig fordítva!



Image Sources



https://images.stockcake.com/public/7/a/f/7afed9fc-b35c-4119-ad37-1627553d2ad2_large/midnight-screen-scroll-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



https://images.stockcake.com/public/7/9/8/798496e9-cf68-4864-a9a1-4ebd54e6f01e_large/digital-life-glowing-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



https://cdn.vectorstock.com/i/1000v/84/85/man-looking-at-reflection-in-mirror-self-embrace-vector-44978485.jpg

Source: www.vectorstock.com



https://thesleepcompany.in/cdn/shop/articles/Rainy-Night-Reading-List-Books-to-Drift-off-Peacefully-A_520x500_1a0ee801-baf3-414a-aa6d-36238a88b767_large.webp?v=1750080556

Source: thesleepcompany.in