

מחקר חדש: זמן מסך משפיע לרעה על דמיון של ילדים

חוקרים מצאו שככל שילדים מבליים יותר זמן מול מסכים ופחות זמן בעולם הגשמי, הם מתקשים יותר ביצירה והרכבה של דימויים מנטליים, מרכיב חשוב בהתפתחות הקוגניטיבית

נועה לימונה פורסם לראשונה: 24.05.2020 18:03 עודכן ב: 25.05.2020 07:00

זמן החסד שקיבלו המסכים בזמן משבר הקורונה נגמר. מחקר גרמני חדש קובע ששימוש בהם פוגע בדמיון של ילדים.

המדע עדיין אמביוולנטי לגבי השפעת השימוש במסכים על ילדים. יש מחקרים שמעידים על נזקים, אבל יש גם כאלה שמצביעים דווקא על יתרונות. קיימת גם ביקורת על כך שרוב המחקרים לא מבחינים בין סוגים שונים של מסכים, ובמיוחד בין שימוש סביל בהם (כמו צפייה ביוטיוב) לבין שימוש פעיל (כמו משחקי וידאו).

מחקרים מסוימים קשרו בין זמן מסך לבין בעיות עיניים, השמנה הנובעת מחוסר פעילות גופנית בגלל ישיבה ממושכת, חשיפה לאור כחול שמפריע לשינה, ובעיות אקדמיות. אבל כשמתייחסים להשפעה של זמן מסך על התפתחות קוגניטיבית, הממצאים מעורבים. קיימים מחקרים שמעידים כי חשיפה למסכים בגיל הינקות משפיעה לרעה על המהירות שבה תינוקות מסמנים וי על אבני דרך התפתחותיים. מחקרים אחרים הראו שחשיפה למסכים בתינוקות פוגעת בהתפתחות השפה שלהם. היו כאלה שהראו שילדים קטנים לא רוכשים מילים חדשות מתוך שימוש במסכים, אבל אחרים הראו שדווקא כן.

מצויים מחקרים שמצאו כי המולטיטסקינג והשינויים המהירים שהם מנת חלקם של רוב הפעילויות המסכיות משפיעים לרעה על תפקודים ניהוליים, גם בקרב מבוגרים וגם ילדים. שימוש במסכים נקשר גם להיפראקטיביות, אבל מחקר סיני הראה שזמן מסך דווקא משפיע באופן חיובי על תפקודים ניהוליים של ילדי גן.

המחקר הנוכחי, שהתקיים כאמור בגרמניה, כלל 266 ילדים בגילי שלוש עד תשע, שנבדקו בשתי נקודות זמן בהפרש של 10 חודשים האחת מהשניה. החוקרים אספו נתונים על הזמן הממוצע שמבלים הילדים מול מסכים במהלך יממה, נתנו להם מטלות שתוצאותיהן מעידות על יכולת יצירת דימויים מנטליים ועושר אוצר מילים, ונבדקו גם שורה של משתני ביקורת כמו דמוגרפיה, סוגי המסכים הקיימים בבית וגיל החשיפה הראשונה למסך.

החוקרים מצאו שילדים המבלים יותר זמן מול מסכים ופחות זמן כשהם עסוקים באופן פעיל במשחק פיזי, פחות טובים ביצירה והרכבה של דימויים מנטליים. ככל שהשימוש היומיומי במסכים היה ממושך יותר, כך היכולת ליצור דימויים מנטליים בקרב אותם ילדים היתה אטית יותר. הממצא הזה היה נכון לא רק לשימוש סביל במסכים, כמו טלוויזיה, אלא גם למדיה פעילה כמו סמארטפונים, טאבלטים

ומשחקי מחשב. יתר על כן, הפגיעה בכושר הדמיון ניכרה כבר אחרי ממוצע של שעת שימוש אחת במסכים.

מה הם אותם דימויים מנטליים, שעל פי המחקר, אובדים לנו עם החשיפה למסכים? דימויים מנטליים מאפשרים לנו להעלות בעיני רוחנו אירועים או אובייקטים. הפילוסוף עמנואל קאנט, שהחשיב מאוד את הדמיון, הגדיר זאת כך: "הכוח המדמה הוא הכושר לדמות מושא גם בלי נוכחותו". יכולת הדמיון היא מרכיב חשוב בהתפתחות הקוגניטיבית. היא מהווה חלק אינהרנטי מהיכולת לחשוב, לפתור בעיות, לדבר ולתקשר עם אחרים. קיומה של היכולת הזו תלוי באפשרות לייצר דימויים מנטליים ובחוויות חושיות ומוטוריות, שמספקות לה אבני בניין.

החוקרים משערים שהמסכים פוגעים בדמיון בשני אופנים. הראשון, בכך שהם מספקים דימויים מוכנים מראש, שלא מצריכים אימון של "שריר" יצירת הדימויים באופן פעיל. שנית, הזמן שהילדים שוהים מול מסך הוא זמן שבו הם לא פעילים באופן פיזי בעולם האמיתי, התלת ממדי. מסכים פונים לרוב רק לחושי הראייה והשמיעה ובכך יוצרים "הצרה סנסורית", כך שהחושים לא מופעלים באופן הדרוש להתפתחות המוח של ילדים קטנים.

גיל הילדים לא שיחק תפקיד והאפקט השלילי היה ניכר בכל הגילים. המטלה שבחנה את יכולת הפקת הדימויים המנטליים היתה מטלה השוואתית, שכללה שאלות שדרשו שיפוט חושי. למשל, "מה מחודד יותר, מסמר או סיכה?", או "מה מבריק יותר, חצוצרה או כינור?". במטלה נבדקו התשובות וגם זמן התגובה – הילדים היו צריכים ללחוץ על זמזם כמה שיותר מהר.

המטלה נבחרה משום שילדים לא יכולים לענות עליה בהתבסס על פיסות מידע שלמדו. הדרך היחידה לפתור אותה היא ליצור דימוי מנטלי של אובייקט אחד ואז להשוות בינו לבין דימוי מנטלי של האובייקט השני. החוקרים תיעדו את זמן התגובה והדיוק בתשובות ומצאו כאמור שילדים שבילו יותר שעות מול מסכים היו אטיים יותר בבחירת התשובה הנכונה בהשוואה לילדים שבילו מעט זמן מול מסך, או שלא היה להם זמן מסך כלל.

המשמעות העיקרית של המחקר, לדברי החוקרים, היא שהורים, מטפלים ואנשי חינוך צריכים לברור היטב את הפעילויות והחוויות שאנחנו מציעים לילדים בשנים הראשונות לחייהם. צריך לוודא שהם עוסקים מספיק בפעילויות סנסוריות ומוטוריות עם הסביבה, שהם משחקים בחוץ ונמצאים באינטראקציה עם אחרים. מסכים לא יכולים להחליף פעילויות שמגרות ודורשות בנייה של דימויים מנטליים, כמו קריאה, הקשבה ומשחק גופני ודמיוני, וצריך להשתמש בהם באופן זהיר.

מחקרים מהסוג הזה גם מראים עד כמה החוויות החושיות והמוטוריות בשנות הילדות הרכה חשובות, ומדגישים שהחשיבה מעוגנת בחוויות מהעולם האמיתי, חוויות שצריכות להיעשות עם הגוף האנושי הפעיל.