

<https://doi.org/10.17048/AM.2025.225>

<https://www.videotorium.hu/hu/recording/56494?playlist=5954>

Kecskeméti-Székelly Katalin Zsuzsa, Faragó Boglárka, Dávid Mária **Digitális eszközhasználat kora gyermekkorban – egy lehetséges IKT** **használati kérdőív bemutatása**

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pedagógiai Kar

szekely.zsuzsa@uni-eszterhazy.hu farago.boglarka@uni-eszterhazy.hu david.maria@uni-eszterhazy.hu

Absztrakt: Az IKT-eszközök képességekre gyakorolt hatását 2014. óta vizsgáljuk az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen, korábban az iskolás korosztályra fókuszálva (Dávid, Dorner, et al., 2016; Dávid, Taskó, et al., 2016; Dorner et al., 2016), azonban egyre nagyobb szükségét láttuk annak, hogy a kora gyermekkorban is kutatni kezdjük az IKT-használat sajátosságait. 2018-ban indult el a 0-3 éves korú gyermekek vizsgálata, mely során az expresszív szókinész fejlettségét vetettük össze az IKT-használat gyakoriságával, majd 2023-tól három korosztályban (3 év alattiak, 3 és 5 évesek) vizsgáltuk a beszédfejlődés és IKT-használat összefüggéseit (Faragó et al., 2020). Az agykutatások szerint a korai életévek tapasztalatainak rendkívüli szerepe van az agy architektúrájának alakulásában (Shore, 1997). Intrinzik és extrinzik, környezeti tényezők együttesen befolyásolják az agyi fejlődést a korai életévekben (Stiles & Jernigan, 2010). A médiaeszközök a mindennapi környezet részét képezik egy éppen megszületett újszülött számára is, így a külső környezet részeként ezen eszközök is befolyással lehetnek a koragyermekkorban időszak szenzitív periódusában a gyermekek fejlődésére. A kora gyermekkorban életévek IKT használatával kapcsolatos kutatásokból összességében azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a gyermekekre gyakorolt hatásuk nagyban függ a technológiahasználat sajátosságaitól, így a szülői kontrolltól is, mellyel kapcsolatban ajánlásokat is megfogalmaztak már a szülők számára. A legfiatalabbak technológiahasználatát vizsgáló kutatások szerint a hat év alatti gyerekek médiahasználatának időtartama általában meghaladja a nemzetközi ajánlások által javasolt mennyiséget (mely főként a COVID ideje alatt vált szembevetővé), a szülői kontroll főként a képernyő előtt töltött idő korlátozására irányul, kevésbé jelenik meg a szülő jelenléte a gyermek médiahasználatában. Kutatócsoportunk kidolgozott egy IKT használati kérdőívet, mely a kora gyermekkorban IKT használat jellegzetességeinek feltárására irányul. A kérdőív öt kérdéscsoportot tartalmaz, melyek a következők; (1) demográfiai kérdések, (2) IKT eszközök elérhetősége a családban, (3) a gyermek IKT használatának sajátosságai, (4) a gyermeknél megjelenő problémás IKT használat jellegzetességei, valamint (5) a szülői kontroll megjelenése a gyermek technológia használatában. A kérdőív első verziójával történő vizsgálatainkat két hullámban végeztük, elsőként 2018-ban, majd később 2023-ban, melyekből levont tapasztalatok alapján született meg a végső változat, amely jelen tanulmányban, előadásban is bemutatásra kerül, a kérdőívvel kapcsolatos előzetes adatainkkal együtt. Célunk volt egy olyan vizsgálati eszköz létrehozása, mely alkalmas arra, hogy a kora gyermekkorban IKT használat sajátosságait megragadjuk összhangban a szakirodalomban megjelenő ajánlásokkal, illetve jól felhasználható további kutatásokban arra, hogy eredményeit összevethessük a gyermekkorban fejlődés különböző területeivel. A szülők által kitöltendő kérdőív a 7 év alatti kisgyermek IKT használati szokásait vizsgálja. Lehetővé teszi az eredmények összehasonlítását a korosztály átlagos médiahasználati adataival, és a gyermekek fejlődésének megfigyelésével.

A kérdőív alkalmazásával a gyermekek optimális fejlődését elősegítő tudatos, médiahasználat kialakításában szeretnénk támogatni a szülőket.

1 A technológia hatása a fejlődő idegrendszerre

Az első öt év különösen fontos az agy fejlődése és az egészséges szokások kialakítása szempontjából emeli ki az Amerikai Gyermekorvosi Akadémia. (AAP Council on Communications and Media, 2016). A kognitív idegtudomány azt hangsúlyozza, hogy agyunk alapvető változásokon megy keresztül tapasztalataink hatására. Ez a változékonyság (az agyi plaszticitás), különösen magas gyermekkorban. A kiemelten érzékeny fejlődési szakaszokban (csecsemő- és serdülőkorban) kritikus érési, fejlődési és átszerveződési folyamatok zajlanak, amelyeket erősen befolyásolnak a tapasztalatok és a környezeti hatások. (Csépe 2020). Feldmann és Nagy (2016) kiemeli, hogy a fejlődő idegrendszerre nagyobb hatással vannak a környezeti tényezők, mint a felnőtt agyra. Ezek a hatások fokozott sebezhetőséghez vezethetnek.

A 21. század gyermekei sokkal inkább használják az infokommunikációs technológiát, mint a korábbi generációk. Az IKT használat ilyen mértékű növekedése miatt a kutatók nagy figyelmet fordítanak a médiahasználat következményeire és arra, hogy ez hogyan befolyásolja a gyermekek fizikai, kognitív és érzelmi fejlődését.

Egy longitudinális vizsgálatban (melyben egy nemzetközileg reprezentatív mintán felvett adatbázis adatait használták fel) azt tárták fel, milyen összefüggés van a hároméves kor alatti, valamint a három-ötéves kor közötti tévézésnek a hat-hétéves korban vizsgált kognitív tényezőkre. A kognitív fejlődés négy területét vizsgálták meg kisiskoláskorban, és ezekre a területekre nézték a kora gyermekkori tévézés hatását, kontrollálva az eredményeket a koragyermekkor szülői kognitív stimuláció mértéke, szülői iskolázottság és IQ változókra (Zimmerman & Christakis, 2005). Eredményeik szerint a háromévesnél fiatalabb gyermekek tévézéssel eltöltött átlagos napi időtartama negatív kapcsolatban volt a hat-hétéves életkorban mért kognitív fejlődés szintjével három területen, az olvasási felidézés és szövegértés (a Peabody Individual Achievement Test alskáláival mérve) valamint a számemlékezet (a Wechsler Intelligencia Teszt gyermek változatának alskálájával mérve) eredményével. Az oksági hatás ugyanakkor jelen vizsgálatból nem egyértelmű. Lehetséges, hogy azok a három év alatti gyerekek, akik több időt töltenek el tévézéssel, kevesebb időt fordítanak olyan egyéb aktivitásokra, mint a képzeletet mozgósító szabad játék vagy felnőttekkel való interakció, melyek előnyösek lennének a kognitív fejlődésük szempontjából. Az is elképzelhető, hogy az általuk nézett televíziós tartalomnak negatív hatása van a kognitív fejlődésükre nézve. Végül az is lehetséges, hogy önmagában a médium romboló hatású, vagy a megjelenítés módja miatt (pl. a gyors váltások, időzítés miatt), vagy csak amiatt, hogy a gyermek ilyenkor hosszú időn keresztül egy irányba tekint egyetlen ingerforrásra (Zimmerman & Christakis, 2005).

Ezzel szemben a három-ötéves kor közötti életkorban megjelenő tévézésnek előnyös hatása volt a hat-hétéves korban mért olvasási felidézésre és a számemlékezetre. A szerzők ezt az eredményt azzal magyarázzák, hogy az ilyen életkorú gyerekek számára már nagyobb mértékben állnak rendelkezésre oktatási célú televíziós tartalmak, melyeknek pozitív hatása is lehet. Így a szerzők konklúziója, hogy a tévézésnek heterogén hatása lehet attól függően, hogy milyen életkorú gyerekek esetén jelenik meg. A legkorábbi években (hároméves kor alatt) negatív hatása van, míg óvodás korban (3-5 év között) konstruktív hatása is lehet, legalábbis a kognitív fejlődés néhány területére nézve (Zimmerman & Christakis, 2005).

Egy másik, új-zélandi longitudinális kutatásban szintén a gyermekek televízió képernyő előtt töltött idejének kapcsolatát vizsgálták a serdülőkori figyelmi problémákkal (N=1037). A vizsgált gyerekek 1972. áprilisa és 1973. márciusa között születtek, szüleiket kérdezték a gyerekek 5, 7, 9 és 11 éves korában a gyermekek tévézéssel eltöltött idejével kapcsolatban, majd 13 és 15 éves korukban önbevallás, szülői- és tanári kikérdezés alapján mérték fel a figyelmi problémákat. Eredményeik szerint a gyermekkor tévézés átlagos ideje kapcsolatot mutatott a serdülőkori figyelmi problémák tüneteivel. A kapcsolat szignifikáns maradt a nem, korai gyerekkorban megjelenő figyelmi problémák, ötéves korban mért kognitív képességek, valamint a gyermekkor szocioökonómiai státusz kontrollálását követően is, valamint a mért összefüggés független volt a serdülőkori tévézéstől is. Az eredményekre több lehetséges magyarázatot is adtak. Az egyik az első öt év agyi plaszticitásával kapcsolatos, mely szerint a televízió által közvetített gyors váltások túlingerlik a gyermekek fejlődő idegrendszerét, ennek

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

következtében jelennek meg a későbbi figyelmi problémák. Egy másik magyarázat szerint a televízió által közvetített képhez képest a való világ unalmas lehet azon gyerekek számára, akik sok időt töltenek tévé nézéssel, így ezek a gyerekek kisebb toleranciát mutatnak a lassabb ütemű tevékenységek iránt, melyek az iskolai feladatok jellemzői. További lehetőség, hogy a tévé nézés elveszi az időt olyan más tevékenységektől, melyek a figyelem fejlődése szempontjából alapvetők, mint a szabad játék, olvasás, sport tevékenységek. Végül a figyelemhiány egy kondicionált válasz is lehet. Ez utóbbi elképzelés szerint a gyerekek azt tanulják meg a tévé nézés jellemzőjéből, miszerint a televíziós programok akkor sem állnak meg, amikor ők nem figyelnek rájuk, hogy megoszthatják a figyelmüket, miközben tévét néznek. Ez a tanult válasz aztán generalizálódhat más tevékenységekre is. A szerzők hangsúlyozzák, hogy ezek a lehetséges magyarázatok nem zárják ki egymást, így akár együttesen is szerepet játszhatnak a figyelmi problémák kialakulásában (Landhuis et al., 2007).

Egy szakirodalmi áttekintő tanulmányban a COVID-19 pandémia alatt megjelenő gyermekkori (18 év alatti) technológiahasználat neurológiai funkciókra gyakorolt hatását tárták fel. A korai életévek nagyfokú neuroplaszticitása miatt a korai tapasztalatoknak óriási jelentősége van az idegrendszer fejlődése szempontjából. A technológiahasználat egy olyan tapasztalat, amely befolyásolja a gyermekek érzékeny idegrendszerét. A leggyakrabban használt médiaeszköz az áttekintett vizsgálatok eredményei szerint az okostelefon volt. Az okostelefonok által kibocsátott rádiófrekvencia megnövelheti az agyi tumor veszélyét gyermek- és serdülőkorban, emellett alvásproblémákat is okozhat, felelős lehet figyelmi problémákért, hatással lehet a kognícióra, tanulásra, stressz iránti szenzitivitásra, tehát összességében gyermek- és serdülőkorban együttjárhat viselkedéses, kognitív és érzelmi problémák megjelenésével. Nem csak negatív hatásokról számolnak be a szerzők. Az áttekintett eredmények szerint a videójátékok csökkentik a depresszió és szorongás mértékét, növelik a kreativitást, és a gyermekek kognitív működésére jó hatással lehetnek, az okostelefon pedig a pandémia alatti bezártság miatt megjelenő magány érzését segíthet csökkenteni. Konklúziójuk szerint a technológiahasználatnak gyermek- és serdülőkorban lehetnek pozitív és negatív hatásai is a használati szokások függvényében, így a szülők szerepe is óriási a gyermekek technológiahasználatának monitorozásában (Limone & Toto, 2021).

A nem megfelelő használati szokások negatív hatásaira hívta fel a figyelmet egy másik szakirodalmi áttekintő tanulmány. A szerzők szerint a használat időtartama, gyakorisága, valamint az eszközök használata közben megjelenő testtartás következtében megjelenhetnek különböző fejlődési problémák, izom-csontrendszer fejlődési zavarok, fizikai aktivitás hiánya, elhízás, nem megfelelő minőségű alvás, melyek mindegyike egészségügyi veszélyekkel járhat. A szerzők szétválasztották a különböző médiaeszközök által okozott negatív hatásokat. A kétéves kor alatti nagy mennyiségű tévé nézés nyelvi fejlődésre, valamint viselkedésre gyakorolt negatív hatását emelték ki. A korai életévekben a számítógép képernyője előtt töltött túl sok idő a tanulmányi teljesítményre gyakorol negatív hatást a figyelmi problémákon, nem megfelelően fejlődő nyelvi készségeken, kreativitáson és képzelőerőn keresztül. Az internettel kapcsolatban az illegális, erőszakos vagy szexuális jellegű tartalmakhoz való könnyű hozzáférést, játékok függőséget okozó hatását emelték ki. A videójátékoknál az erőszakos videójátékok problémás hatását hangsúlyozták. Az okostelefonok gyakori használata pedig összefüggést mutat az elhízással, függőséggel és szorongással is. Ezt követően a szerzők sorra veszik, hogy milyen hatása van a médiahasználatnak a különböző fejlődési területekre. A viselkedési/fejlődési veszélyek között említik a figyelmi problémákat, agresszív viselkedést, fizikai aktivitás hiányát, elhízást, alvásproblémákat óvodás- és iskoláskorban. A kora gyermekkori túlzott technológiahasználat kapcsolatban van a kognitív, nyelvi és szociemocionális fejlődés késésével. Megemlítik a csont- és izomrendszer problémáinak fokozódását a túlzott technológiahasználat következtében. Konklúziójuk szerint a technológiai eszközök hatása függ a használt technológia és használat jellemzőitől is. A szülők szerepe abban van, hogy odafigyeljenek gyermekeik kiegyensúlyozott táplálkozására, megfelelő alvásminőségére, adekvát fizikai aktivitására, valamint a pozitív szociális interakciók meglétére, hiszen mindezekre szükségük van az egészséges fejlődés érdekében. Emellett nem szabad elfelejtenünk a szülők modell szerepét sem a megfelelő technológiahasználat tekintetében, hiszen ők azok, akik a gyermekek számára

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

viselkedésükkel modellezik a technológiahasználat és más tevékenységek közötti egyensúly kialakítását (Mustafaoglu et al., 2018).

Szintén egy szakirodalmi áttekintő kutatásban az excesszív képernyő előtt töltött idő és idegrendszeri fejlődés, tanulás és emlékezet, mentális egészség, szerhasználati problémák és idegrendszeri zavarok kapcsolatát tárták fel. Az áttekintett kutatások eredményei szerint az excesszív képernyő előtt töltött idő negatív hatást gyakorol a kognícióra és fejlődésre, főként gyermek- serdülő- és fiatal felnőttkorban. Különösen a kora gyerekkorban megjelenő túlzott képernyőhasználat gyakorol negatív és hosszútávú hatást a figyelemre, memóriára, tanulásra és nyelvi fejlődésre. Így a legtöbb kutatásban hangsúlyozzák a szülői monitorozás és képernyőidő korlátozás jelentőségét (Neophytou et al., 2021).

A televízió, videójátékok és digitális multitasking hatását vizsgálták a figyelemre és kognitív kontrollra egy áttekintő tanulmányban. A szerzők hangsúlyozzák, hogy a digitális technológia használójára gyakorolt negatív vagy pozitív hatása függ a felhasználó jellemzőitől, a használt digitális technológia típusától, a használat körülményeitől és ezen tényezők közötti interakciótól is. A digitális média bizonyos típusai negatív hatással bírhatnak, de csak bizonyos felhasználókra és bizonyos körülmények között. Emellett az egyéni különbségek mediálják, hogyan, mikor és miért használják az egyének a technológiát, ezáltal azt is, milyen előnyök vagy hátrányok származnak a használatából.

Az áttekintett kutatások szerint a digitális technológiahasználat kognitív következményeit három faktor módosítja; életkor és a technológiahasználat kezdetének koraisága, a felhasználói bevonódás és kontroll mértéke és az idő alternatív felhasználása.

- Az életkor tekintetében elmondható, hogy mind a használat gyakorisága, mind a használattal eltöltött idő összessége befolyásolja a lehetséges hatásokat; vagyis minél régebb óta használja a gyermek a digitális média eszközöket (tehát minél korábban találkozott velük először), annál nagyobbak a kognitív hatásai ezen eszközöknek (akár pozitív, akár negatív irányban). Nem mindegy az sem, milyen életkorban használja a gyermek intenzíven ezeket az eszközöket, hiszen a kogníció különböző összetevői különböző életkorokban fejlődnek intenzívebben, az idegrendszer plasztikussága a korai évevekben a legnagyobb.
- A második faktor, ami a technológiahasználat kognitív következményeit módosítja a felhasználói bevonódás és kontroll mértéke. Az aktív felhasználói bevonódás azt jelenti, hogy a személy képes tudatos felülről-lefelé irányuló figyelmi (és mozgásos) kontrollt gyakorolni a digitális média használata felett. A fogyasztott tartalom és annak a sebességére gyakorolt kontroll képessége is fontos összetevő, hiszen magas felhasználói kontroll mellett a személyek képesek a tartalom sebességét magukhoz igazítani, ezáltal csökkenteni a kognitív teher mértékét.
- Végül a média hatása attól is függ, milyen tevékenységtől veszi el az időt. A gyerekek szempontjából arra szükséges odafigyelni, hogy a digitális médiahasználat ne vegye el az időt olyan tevékenységektől, amelyek hatással vannak a gyerekek hosszútávú egészségére, jóllétére és kognitív kontrolljára. Ide tartoznak a minőségi szülő-gyermek interakciók, fizikai tevékenységek, vagyis a digitális média használata ne elvegye az időt a gyerekek szabadidejéből, csupán gazdagítsa annak eltöltését (Vedechkina & Borgonovi, 2021).

Összességében a kutatásokból kitűnik a technológiahasználat sajátosságainak szerepe a gyermekekre gyakorolt hatás tekintetében, ezáltal a szülők szerepe a koragyermekkorai médiahasználat kontrollálásában, mellyel kapcsolatban ajánlásokat is megfogalmaztak már a szülők számára.

2 Ajánlások a 6 év alattiak médiahasználatára vonatkozóan

Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia a következő ajánlásokat fogalmazza meg a szülők számára a koragyermekkorai médiahasználatra vonatkozóan:

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

- Lehetőség szerint 18-24 hónaposnál fiatalabb gyerekek ne használjanak digitális média eszközt (a videó cset kivételével).
- Sokszor a szülő nyomásként éli meg, hogy minél korábbi életkorban megismertesse gyermekét a technológiai eszközök használatával attól való féltésében, hogy ellenkező esetben gyermeke lemarad a többiekhez képest. A társaság szerint ugyanakkor ettől nem kell tartani, a gyermekek a későbbiekben nagyon gyorsan be tudják hozni az ezzel kapcsolatos esetleges lemaradásukat.
- Két- és öt éves kor között korlátozni kell a médiahasználat időtartamát; ez ne legyen több, mint napi egy óra.
- Ebben az egy órában a szülő folyamatosan legyen a gyermek mellett, segítsen számára értelmezni a látottakat, hallottakat, vegyen részt a gyermek médiahasználatában.
- A megtekintett tartalmat a gyermek életkorához kell igazítani. Vagyis a szülőnek nemcsak az időtartam, de a tartalom szempontjából is fontos kontrolláló szerepe van. Az erőszakos és dinamikus változó tartalmakat kerülni kell (utóbbinak a feldolgozására a gyermek éretlen idegrendszere nem feltétlenül képes még). Minden programot, digitális alkalmazást próbáljon ki, nézzon meg a szülő, mielőtt gyermeke megtekintené/használná azt.
- Ne a digitális médiaeszköz legyen a gyermek megnyugtatójának egyetlen eszköze. Ha ilyen módon használja a gyermek a médiát, az megnehezíti számára a saját érzelmszabályozási stratégiák kialakítását.
- Legyenek a család otthonában olyan helyiségek, ahol nem lehet médiaeszközt használni. Ebből a szempontból különösen fontos, hogy a hálószoba technológia-mentes tér legyen, hiszen az ilyen eszközök gyakran megzavarják a nyugodt alvást. Emellett az is fontos, hogy egy órával lefekvés előtt már ne használja a gyermek a technológiai eszközt.
- Legyenek olyan közös tevékenységek, mely során nem engedélyezett a digitális média használata, nemcsak a gyermek, de a szülő számára sem. Ezek főként azok a közös tevékenységek, melyek a gyermek fejlődésében, a pozitív szülő-gyermek interakcióban jelentősek (pl. közös játék, étkezés, meseolvasás) (AAP Council on Communications and Media, 2016).

Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia honlapján (<https://healthychildren.org/English/Pages/default.aspx>) a Family Media Plan lehetőséget kiválasztva családunkra szabott tanácsokat kaphatunk a médiahasználatra vonatkozóan. Az első lépés, hogy megadjuk a családtagok életkorát, majd kiválaszthatjuk, milyen területekre fókuszálva szeretnénk megkapni a családi médiahasználati tervünket. A következő területek közül lehet választani:

- egyensúly megtalálása a médiahasználat és a szemtől-szembeni interakciók között
- médiahasználatról való kommunikáció
- kedvesség és empátia a pozitív médiahasználat érdekében
- digitális magánélet és biztonság
- képernyőmentes helyek a családban
- képernyőmentes idők a családban
- megfelelő tartalom kiválasztása
- együttes médiahasználat a kötődés támogatása, tanulás és annak érdekében, hogy a gyermek lássa, a szülőt érdeklik a gyermeke számára fontos dolgok.

Jonathan Haidt, amerikai szociálpszichológus ettől szigorúbb szabályozást hangsúlyoz a gyermekek médiahasználatára, különösen az okostelefon, szociális média használatának vonatkozásában. A szorongó nemzedék c. könyvében (2026) felvázolja, milyen hatással van a szociális média, virtuális tér és okostelefonok a gyerekek szociális és neurológiai fejlődésére. Véleménye szerint, ahhoz, hogy elkerülhetők legyenek azok a figyelmi problémák, melyek már kollektíven jellemzik a fiatal generációkat, négy szabályt érdemes betartani. (1) Középiskolás korig (14 év), ne használjanak a gyerekek egyáltalán okostelefont, (2) a szociális média használat általa javasolt életkori határa 16 év (vagy még jobb, ha 18 éves korig csak szülői beleegyezéssel használhatja a gyermek ezeket a felületeket), (3) legyenek az iskolák „telefon mentesek”, (4) biztosítsunk a gyerekek számára több játékot és önállóságot. A legutolsó pont jelentősége abban áll, hogy ne csak úgy elvegyük ezeket – az igen fontos – örömforrásokat a gyerekektől, amit a digitális eszközök, szociális média jelentenek, hanem adjunk

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

számukra alternatív tevékenységeket, melyek ugyanolyan élvezeteseek lehetnek. Kisebb gyerekeknél ide tartozik a közös játék, közösen eltöltött idő, legfiatalabbaknál a szülővel, idősebb gyerekeknél, serdülőknél a kortársakkal (Haidt, 2023). Ahhoz, hogy ennek megvalósítását segítse, több, szülők és iskolák számára elérhető programot dolgozott ki, melyek az interneten elérhetők, bár egyelőre csak angol nyelven az [anxiousgeneration.com](https://www.anxiousgeneration.com/take-action/parent) <https://www.anxiousgeneration.com/take-action/parent> oldalon.

Magyarországon a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság készített egy letölthető dokumentumot (*Van eszköz a kezében. Útmutató a digitális szülői felügyelet alkalmazásához* c.), melyben úgynevezett digitális házirendre adnak javaslatot, egy általánosabb ajánlást fogalmaznak meg azzal kapcsolatban, hogy milyen területeket érdemes figyelembe venni a saját családjukra vonatkozó digitális eszközök használatával kapcsolatos szabályrendszer megalkotása során. A következő pontok megvitatását javasolják a digitális házirend létrehozása során:

1. „Képernyő előtt töltött idő (mennyi használat engedélyezett hétköznap és hétvégén, illetve iskolai szünetek időtartama alatt);
2. Pihenőidő (mikor nem szabad használni az eszközöket – például éjszaka);
3. Eszközmentes időszakok (melyek azok a napközbeni időszakok, amikor senki nem használhat kütyüket – étkezések, családi beszélgetések stb.);
4. Mivel foglalkozhat a gyermek, amikor a digitális eszközeit használja (milyen internetes oldalakat látogathat meg, milyen tartalmú videókat nézhet meg, milyen típusú játékokat indíthat el);
5. Digitális eszközök általános kezelése és tárolása (vigyázzon az eszközeire, azok használatával másokat ne zavarjon, gondoskodjon a készülék töltéséről);
6. Játékok, alkalmazások telepítése (engedélyt kell-e kérnie a gyermeknek a letöltésükre);
7. Általános szabályok közösségi média használatakor (online etikett, idegenek kezelése stb.);
8. Internetes vásárlás (vásárolhat-e a gyermek, ha igen, mit, és kell-e ehhez engedélyt kérnie);
9. Helymeghatározás (a szülő követheti-e a gyermek eszközének helyzetét);
10. Eszközök elsődleges célja (kapcsolattartás, ha a szülő hívja, vagy üzenetet küld neki, az elsőbbséget élvez)” (5. old.).

Emellett hangsúlyozzák, hogy a szabályok megalkotásakor az egész családot (a gyerekeket is) vonjuk be ebbe a feladatba, hozzájuk létre közösen azokat, ennek megfelelően a házirend vonatkozzon az egész családra (ne csak a gyerekekre), illetve javaslatokat is olvashatunk a dokumentumban az egyes pontok gyakorlati megvalósítása kapcsán. A kiadvány további részében pedig az online szülői felügyelet megvalósítására való alkalmazásokat tekinthetjük át (Higgyed et al., n.d.).

Az ajánlások szerint fontos a technológiahasználat időtartamának, tartalmának, helyének szülői szabályozása, a szülő jelenléte, a technológia gyermek életében betöltött szerepének kontrollja, a család egészére vonatkozó médiahasználati szabályok kialakítása. Kérdés, hogy a valóságban mennyire tartják be a szülők ezeket az ajánlásokat.

3 Adatok a technológia használatával kapcsolatban – mi a valóság?

Egy pilot vizsgálatban kvalitatív módszerrel vizsgálták a nyolcéves kor alatti gyerekek médiahasználatának jellegzetességeit. Arra voltak kíváncsiak, hogy a 0 és 8 év közötti gyerekek hogyan foglalják le magukat az online technológiákkal, a szülők hogyan mediálják gyermekük technológiahasználatát, valamint ennek milyen előnyei és veszélyei vannak. Az adatokat hat európai országban és Oroszországban gyűjtötték. Az eredmények szerint a gyermekek digitális médiában gazdag környezetben nőnek fel, ugyanakkor az eszközök jelenléte önmagában nem determinálja a gyakori használatot is. A gyerekek, bár részt vesznek digitális aktivitásokban is, nem csak ez jelenti az egyedüli tevékenységet az életükben, emellett megjelenik a kinti játék és egyéb – nem digitális – játéktevékenység is. Bár a gyerekek digitális bennszülöttek, ez azonban csak korlátozottan igaz, hiszen csak

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

nagyon kevesen használják a digitális technológiát kreatív módon, a többség passzív felhasználóként van jelen, technológiahasználati képességeiket korlátozza kognitív fejlettségük szintje is. A gyerekek kevésbé vannak tudatában a technológiahasználat veszélyeinek és előnyeinek. A szerzők hangsúlyozzák a gyermeki megfigyelés szerepét a tanulásban, így a technológiahasználat tanulásában is, ugyanakkor a vizsgálat szerint a szülők sok esetben nincsenek tudatában annak, hogy a gyerekek az ő viselkedésüket tükrözik vissza. A gyerekek inkább egyedül használják technológiai eszközeiket, leginkább kedvelt eszközük a tablet, valószínűleg a könnyű használhatóság következtében, de gyakran használják szüleik okostelefonját is. A szülők a digitális technológia neveléssel kapcsolatos pozitív és kihívást jelentő tulajdonságait is megemlítik; utóbbiak között főként ezen eszközök használatának kontrollálását és szabályozását említve. Emellett látják a nyolc év alattiak médiahasználatának bizonyos veszélyeit is, mint például a nem megfelelő tartalom (főként az erőszakos és nem gyermekeknek való nyelvi tartalomra fókuszálva). A digitális aktivitások előnyei között említik például a kreativitás és képzelőerő fokozását, szociális készségeket, tudásszerzést, szem-kéz koordináció fejlődését. Néhány szülő alábecsüli a technológiahasználat veszélyeit, és azt fogalmazza meg, hogy elég lesz majd ezzel akkor foglalkozni, ha idősebb lesz a gyermeke. Ugyanakkor a legtöbb szülő korlátozza gyermeke médiahasználatát, így szabályozzák az ezzel eltölthető időt, valamint a tartalmat (pl. jelszavakat használva), annak azonban nincsenek tudatában, hogy ezek az általuk felállított korlátok (pl. jelszavak) a gyerekek által könnyedén feltörhetők, így gyakran annak sincsenek tudatában, hogy valójában milyen digitális tevékenységekben vesznek részt gyermekeik (Smahel et al., 2015).

A COVID-19 pandémia ideje alatt a technológiahasználat jelentősége megnőtt nemcsak a felnőttek, hanem a gyermekek és serdülők tekintetében is.

A fentebb már említett szakirodalmi áttekintés eredményei szerint a technológiahasználat prevalenciája gyerekek körében 15%-kal nőtt a pandémia alatt. Egy általuk áttekintett kutatás eredményei szerint a digitális eszközhasználat átlagos ideje is növekedett a pandémia előttihez képest ($1,9 \pm 1,1$ óra), a pandémia alatt ez $3,9 \pm 1,9$ óra volt. A résztvevők 36,9%-a több, mint öt órát használta naponta digitális eszközeit, mely arány a COVID előtti időszakban 1,8% volt. A leggyakrabban használt digitális eszköz az okostelefon volt (Limone & Toto, 2021).

Egy spanyol vizsgálatban 313 szülőt kérdeztek kétéves kor alatti gyermekük képernyőhasználatáról a COVID-19 pandémia alatt. Az eredmények szerint a két év alatti gyerekek 67,5%-a naponta használt okostelefont és tabletet. Azok a gyerekek, akik evés közben és közvetlenül alvás előtt is használták ezeket az eszközöket, átlagosan is hosszabb időt töltöttek el a használatukkal. Emellett pozitív kapcsolatot mutattak ki az okostelefon és tablet előtt eltöltött idő és a gyermek életkora között, vagyis minél idősebb a gyermek, annál több időt tölt el ezen eszközök használatával. A szerzők hangsúlyozzák, hogy egyre inkább előtérbe kerülnek az okostelefonok és tabletek a gyermekek által használt médiaeszközök tekintetében szemben a korábbi évekkel, amikor a képernyő előtt töltött idő legnagyobb részét a televízió biztosította a legfiatalabb gyerekeknél (Cartanya-Hueso et al., 2021).

Egy COVID-19 idején végzett magyar vizsgálatban a szülői és gyermeki médiahasználat kapcsolatát vizsgálták. Összesen 15 interjút vettek fel, ötöt olyan szülővel, akinek óvodáskorú, ötöt, akinek iskolás, ötöt, akinek serdülő gyermek volt. A rendelkezésre álló eszközök tekintetében elmondható, hogy a saját asztali számítógép vagy laptop és mobiltelefon átlagosan minden családtag rendelkezésére áll az óvodás gyerekek kivételével. A szülői médiahasználat időtartamában változatosság volt a válaszadók között (pl. függött attól, milyen típusú munkát végez az illető), ugyanakkor azt tapasztalták, hogy a tudatos médiahasználók nemcsak a használat időtartamát, de a fogyasztott tartalmakat is korlátozták. Külön elemezték a különböző életkorú gyerekek médiahasználatát. Az óvodáskorú gyerekek médiahasználatára leginkább a tévénézés volt jellemző, melynek napi átlagos időtartama 1-3 óra volt. A szülők önbevallása szerint a COVID-19 hatására intenzívebbé vált a családok médiahasználat. A szülők legnagyobb mértékben az óvodás gyerekek médiahasználatát szabályozták azáltal, hogy korlátozták az időtartamot, alternatív programokat szerveztek, valamint büntetésként használták a média megvonását a gyermektől. Csak pár esetben találtak példát arra, hogy az egész családra vonatkozóan vannak szabályok a

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

médiahasználat tekintetében. A korábban már említett szülői minta (Mustafaoglu et al., 2018) szerepe ebben a kutatásban explicit módon is megjelent, összefüggést találtak a szülő és a gyermek médiahasználati szokásaiban, minél több időt tölt el a szülő a képernyő előtt, annál több időt tölt el a gyermek is. „A használat egészséges keretek között tartásának egyik lehetséges módja a közös, családi szabályok megalkotása és betartása” (105.old.). Háromféle szülői szabályozás volt feltárható az interjúk alapján; a szülők általános iránymutatása, képernyőmentes idő és helyek meghatározása a család számára, melyekkel a szülők célja a képernyő előtt eltöltött idő mennyiségének csökkentése (Szabó-Prievara & Nádudvari, 2023).

Egy török kutatásban szintén a szülő és gyermek médiahasználatának összefüggéseire fókuszáltak, három-hatéves gyerekek bevonásával. A vizsgálat szerint a gyerekek digitálisan felszerelt körülmények között éltek. A leggyakoribb digitális eszközök a vizsgált családoknál a televízió, okostelefon és a tablet, míg a legkevésbé gyakran használtak a számítógépek, digitális kamera és játék konzolok voltak. A vizsgált gyerekek fele egyedül vett részt digitális tevékenységben, míg a másik fele a résztvevőknek kortársával vagy a szülővel tette ezt. A leggyakoribb stratégia a gyerekek digitális technológiahasználatának szabályozására a szülők részéről a képernyőidő korlátozása volt. A gyermekek képernyőideje negatív kapcsolatban volt a család szocioökonómiai státuszával, pozitív kapcsolatban a szülő képernyőidejének mennyiségével, vagyis minél több időt tölt a szülő a képernyő előtt, annál több időt tölt el a gyermek is. A gyerekek teljes képernyőidejének átlaga több mint három óra volt, a szülőké négy és fél óra (Konca, 2022).

Egy reprezentatív magyar mintán a másféléves gyerekek (n=2569) médiahasználatát vizsgálták az anyák megkérdezésével, annak a szocioökonómiai és demográfiai tényezők általi meghatározottságát, valamint azt, hogy valóban igaz-e a hipotézis, mely szerint, ha a gyermek több időt tölt el a média használatával, az a szülővel végzett egyéb közös tevékenységek rovására történik. A vizsgált másféléves gyerekek 43,6%-a naponta használja a médiaeszközöket, leggyakrabban a televíziót, napi átlagos képernyő előtt töltött idejük 99,6 perc, a médiát használó másféléves gyerekeknel 37,5%-ban egy órát meghaladó napi képernyőidő jelent meg. A tévézés után a második leggyakoribb médiahasználati tevékenység ebben az életkorban a zenehallgatás volt (képernyő nélkül), a harmadik leggyakoribb tevékenység pedig az érintőképernyős eszközön (okostelefon, tablet) történő videózás/filmezés. Az aktív érintőképernyős eszközhasználat, vagyis az, amikor a gyermek maga görgeti a képernyőt a gyerekek 18,7%-ánál jelent meg napi gyakorisággal. „Amennyiben a képernyőhasználatot összevontan vizsgáljuk, a napi rendszerességgű digitális médiaeszközhasználat (nem ideértve a képanyag nélkül történő zenehallgatást) a gyermekek 49,0%-ára volt jellemző” (316.old.). A vizsgált másféléves gyerekek 14%-ára jellemző, hogy nem használja naponta a képernyőt. Emellett megjelent a tevékenység közben „háttérzajként” megmutatkozó médiahasználat, valamint a technológiahasználat altatás és evés közben. Az anyai magasabb jövedelem és magasabb iskolai végzettség inkább együtt járt a médiahasználat mellőzésével a gyermeknél. A hosszabb átlagos képernyőidő a gyermeknél a következő tényezőkkel mutatott kapcsolatot; az anya munkaviszonyának hiánya, fiatalabb anyai életkor, egyedülálló szülő. A kikérdezést a COVID-19 járvány előtt kezdték meg, és a járvány idején fejezték be. „A napi 1 órát meghaladó képernyőhasználat a 2020 február-márciusi adatfelvételi időszakban, vagyis a járvány kezdetekor volt a legjellemzőbb. Az ez előtti (2019 őszi), és az ezt követő (2020 őszi) időszakban viszont nem volt lényeges különbség a gyermekek képernyőidejében” (325.old.). Az eredmények igazolták azt a feltételezést, hogy a napi maximum 30 perc (tehát kevesebb) képernyőidő a gyermeknél gyakoribb szülővel végzett egyéb tevékenységgel (játék a házon belül, játék a szabadban, mondókázás/mesemondás) járt együtt szemben azokkal a gyerek-szülő párosokkal, ahol a gyerekekre legalább napi egy óra (vagyis hosszabb időtartamú) képernyőidő volt jellemző (Kopcsó et al., 2024).

Az áttekintett kutatások alapján elmondható, hogy a hat év alatti gyerekek médiahasználatának időtartama általában meghaladja a nemzetközi ajánlások által javasolt mennyiséget (mely főként a COVID ideje alatt vált szembevetővé), a szülői kontroll főként a képernyő előtt töltött idő korlátozására irányul, kevésbé jelenik meg a szülő jelenléte a gyermek médiahasználatában. További jelentős eredmény a szülő modellhatásának kimutatása a gyermek médiahasználatára, valamint a technológiahasználat egyéb tevékenység rovására történő megjelenése.

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

A nemzetközi empirikus vizsgálatok eredményei rámutatnak, hogy nem önmagában az IKT-használat az, ami a kognitív változásokat eredményezi, hanem az IKT-eszközök nem megfelelő használata. Valószínűleg a megfelelő IKT-használati szokások elsajátítása a kulcs abban, hogy az IKT-eszközök kognitív működésünkre gyakorolt negatív hatásainak mérséklésével valóban ki tudjuk használni ezen eszközök előnyeit.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint a fiatalok digitális magatartását és tapasztalataik hatásait számos egyéni és környezeti védő- és kockázati tényező közvetíti és módosítja, amelyek idővel változnak. (Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being). A teljesség igénye nélkül sorolunk fel néhány rizikó és védő faktort, amely módosíthatja, növelheti vagy csökkentheti az eszközhasználati ártalmakat.

Kockázati tényezők, amelyek növelhetik a sebezhetőséget

Személyes	Környezeti
Meglévő mentális egészségügyi problémák	Alacsonyabb szocioökonómiai státusz/családi iskolai végzettség
Egyéni temperamentum – alacsony önértékelés, impulzivitás vagy a lemaradás féltelme	Szociális támogatás hiánya és gyenge családi kommunikáció
Kapcsolódó offline kockázatok vagy stresszforrások tapasztalata – például erőszak vagy zaklatás	A technológia és az internet kontroll nélküli használata a gyermek hálósobájában
Negatív vagy külső motivációk – például a jóváhagyás keresése, elkerülés vagy idegenekkel való beszélgetés.	Túl merev szülői szabályozás
Maldaptív megküzdési stratégiák: a negatív érzelmek elkerülése a közösségi média segítségével	Szülői telefonfüggőség (a közvetlen társas kapcsolatok figyelmen kívül hagyása az okostelefon használata érdekében) és a negatív példamutatás

1. sz. táblázat: Kockázati tényezők. Forrás: Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being (2025)

Védő tényezők, amelyek növelhetik a rezilienciát

Személyes	Környezeti
Az önfogadás, a testpozitív gondolkodásmód és az egészséges digitális gyakorlatok megtanulása	A család magasabb társadalmi gazdasági státusza/oktatási szintje
Pozitív, belső motivációk az internet-használatra, például: információkeresés, ismeretek bővítése és tanulás	Társadalmi támogatás (online és offline) és szoros családi/baráti kapcsolatok
A magánélet védelmét és a használat önszabályozását szolgáló stratégiák alkalmazása – például az értesítések kikapcsolása	A szülők érdeklődése és aktív közvetítése a gyermek technológiai használatában
Digitális írástudás és készségek fejlesztése	A szülők egészséges digitális szokásainak példamutatása
Pozitív stratégiák alkalmazása az érzelmek kezelésére és a negatív élmények feldolgozására – például az incidensek jelentése és segítség kérése	Nyílt beszélgetések a családdal, és a technológia használatának közös korlátozása (Digitális eszközök nélküli terek – például eszközök tilalma a hálósobákban)

2. sz. táblázat: Védő faktorok. Forrás: Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being (2025)

A koragyermekkorai digitális eszközhasználat kérdőívének kidolgozásával a gyermekek optimális fejlődését elősegítő tudatos, médiahasználat kialakításában szeretnénk támogatni a szülőket és a pedagógusokat.

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

A koragyermekkori digitális eszközhasználati kérdőív bemutatása

Az IKT-eszközök képességekre gyakorolt hatását 2014. óta vizsgáljuk az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen. Az iskolás korosztályra fókuszálva fejlesztettük ki első kérdőívünket (Dorner, et al., 2016), melyet átdolgoztunk és kiegészítettünk, hogy alkalmas legyen az iskoláskor előtti gyermekek médiahasználatának vizsgálatára. A kérdőív végleges változata több mérést követően 2025-ben alakult ki. A szülők által kitöltendő kérdőív a 7 év alatti kisgyermek IKT használati szokásait vizsgálja. Lehetővé teszi az eredmények összehasonlítását a korosztály átlagos médiahasználati adataival, és a gyermekek fejlődésének megfigyelésével.

A kora gyermekkori IKT használat jellegzetességeinek feltárására irányuló kérdőívünk öt kérdéscsoportot tartalmaz, melyek a következők; (1) demográfiai kérdések, (2) IKT eszközök elérhetősége a családban, (3) a gyermek IKT használatának sajátosságai, (4) a gyermeknél megjelenő problémás IKT használat jellegzetességei, valamint (5) a szülői kontroll megjelenése a gyermek technológia használata közben.

4 A vizsgálati minta bemutatása:

A kérdőívvel két ütemben végeztünk méréseket, és cikkünkben egy 464 fős minta vizsgálati adatait publikáljuk. A vizsgálatban részt vevő gyermekek 7 év alattiak, 53%-uk fiú, 47 %-uk lány. A gyermekek átlag életkora 3 év 2 hónap.

A minta életkori eloszlása:

- **3 év alatti** 207 fő, 45 %, (átlag életkor 20,0 hónap, szórás: 10,0)
- **3 és 5 év közötti** 162 fő, 35%, (átlag életkor: 45,52 hónap, szórás: 6,19)
- **5 és 7 év közötti** 95 fő, 20 %. (átlag életkor: 67,32 hónap szórás: 6,77)

Az adatszolgáltatók: 87% -ban a gyermek édesanyja, 11 % -ban a gyermek édesapja, 2 % ban egyéb személy, (pld nagymama). Az adatszolgáltatók dominánsan középiskolai érettségivel, illetve főiskolai végzettséggel rendelkeznek. Ugyanakkor a középfokú vagy annál alacsonyabb végzettségűek aránya 47,4 %, így minimálisan a felsőfokú végzettségek javára billen a mérleg (egyetem-főiskola: 51,5%, tudományos fokozat: 1,1 %).

Iskolai végzettség:	Gyakoriság	Arány
8 általános	15	3.23 %
szakmunkásképző	62	13.36 %
középiskolai érettségi	143	30.82 %
főiskola	153	32.97 %
egyetem	86	18.53 %
tudományos fokozat	5	1.08 %
hiányzó adat	0	0.00 %
összesen:	464	100

3. sz. táblázat: Az adatszolgáltatók iskolai végzettsége (saját forrás)

A minta lakóhely szerinti eloszlása a kisebb települések túlsúlyát tükrözi. Községben, faluban, vagy annál kisebb településen lakik a minta 39%-a. Egyéb városban 32%, megyeszékhelyen 18 %, fővárosban 11 %. A gyermekek többsége intézményes ellátásban részesül. (óvodába jár 53%, bölcsődébe 20 %, nem jár intézménybe 27%). Más napközbeni gyermekellátást (időszakos gyermekfelügyelet, játszóház, baba-mama klub, Ringató, gyerek torna stb.) kevesen és ritkán vesznek igénybe.

A sajátos nevelési igény megjelenése alacsony a mintában, bár látható, hogy ez érzékeny adat, mert a szülők 22,2 %-a nem válaszolt rá, ami a többi kérdésnél nem jellemző.

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Sajátos nevelési igény	Gyakoriság	Arány
nem, nincs	327	70.4 %
látássérülés	4	0.9 %
hallássérülés	2	0.4 %
mozgássérülés	3	0.6 %
társas kapcsolatok zavara (autizmus)	6	1.3 %
beszédfejlődés zavara	16	3.6 %
értelmi fejlődésbeli elmaradás	2	0.4 %
hiperaktivitás, figyelemzavar	1	0.2 %
hiányzó adat, nem válaszolt	103	22,2 %
összesen	464	100 %

4. sz. táblázat: Sajátos nevelési igény aránya a mintában (saját forrás)

Összességében 8 % körüli a sajátos nevelési igényt jelzők aránya a mintában. A korosztálynak megfelelően kiemelhető a beszédfejlődési zavart jelzők aránya.

5 Az IKT eszközök elérhetősége a családban.

Az adatok szerint (5. táblázat) a magyar családok infokommunikációs eszközellátottsága jónak mondható. Különösen a mobiltelefonnal való ellátottság kiemelkedő. A családok 98 % - ban legalább egy mobiltelefon van, de leginkább a 2 – 3 mobiltelefon/család jellemző. Legkevésbé a tabletet használják a családokban, 43% -uk nem rendelkezik táblagéppel. (5. sz. táblázat.)

Hány IKT-eszköz van az otthonukban?	0	1	2	3	4 vagy több
Televízió	19 (4%)	168 (36%)	167 (36%)	85 (18%)	25 (6%)
Mobiltelefon	2 (0,4%)	11 (2,4%)	293 (63%)	106 (23%)	52 (11%)
Tablet, táblagép	201(43%)	188(40%)	61 (13%)	12 (2.6%)	2 (0.4%)
Laptop/notebook	64 (14%)	250 (54%)	120 (26%)	26 (5%)	4 (1%)

5. sz. táblázat: A családok IKT-eszközökkel való ellátottsága az otthonukban (saját forrás)

Az saját informatikai eszköz használatára vonatkozó adatok azt mutatják, hogy ebben a korai életszakaszban a szülők többsége (70 – 74 %) még nem ad saját eszközt a gyermekének.

Rendelkezik-e 7 év alatti gyermek saját mobiltelefonnal, okostelefonnal	3 év alatt n=207	3 – 5 év között n=162	5 – 7 év között n=95
Igen	13 (6 %)	25 (15 %)	25 (26 %)
Nem	194 (94 %)	137 (86 %)	70 (74 %)

6. sz. táblázat: saját mobiltelefonnal rendelkező 7 év alatti gyermekek aránya, (saját forrás)

Néhány családban azonban nagyon hamar kezdik a gyermekek saját okoseszközökkel való ellátását. A gyerekek 6 %-a már 3 éves kora előtt rendelkezik mobil telefonnal. Ez az arány 7 éves korra 26 %– ra nő. (6. sz. táblázat)

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Rendelkezik-e 7 év alatti gyermek saját számítógéppel, lappal vagy tablettel	3 év alatt n=207 hiányzó adat 96	3 – 5 év között n=162 hiányzó adat 5	5 – 7 év között n=95 hiányzó adat 2
Igen	3 (1,5%)	23 (14,2 %)	26 (27,4%)
Nem	108 (52,2%)	134 (82,7%)	67 (70,6%)

7. sz. táblázat: saját számítógéppel, lappal vagy tablettel rendelkező 7 év alatti gyermekek aránya, (saját forrás)

A saját számítógéppel, lappal vagy tablettel rendelkezők aránya szinte ugyanaz, mint a mobil telefonnal rendelkezők aránya. (7. sz. táblázat). Annyi különbséget mutatnak az adatok, hogy a számítógépet, laptopot vagy tablettel talán kicsit később, 3 év után kapják kézhez a gyerekek. Pontos képet azonban nem láthatunk, mert erre a kérdésre a 3 év alatti gyermekek szülei nagyon magas arányban nem válaszoltak.

6 A gyermek IKT használatának sajátosságai

Arra a kérdésre, hogy hány évesen használta először önállóan 7 év alatti gyermeke a különböző IKT eszközöket, a válaszokat a 8. sz. táblázat adatai foglalják össze.

Hány évesen használta először önállóan gyermeke az alábbi eszközöket?	Egyéves kora előtt	Egy- és kétéves kora között	Két- és hároméves kora között	Hároméves kora után	Soha nem használta még
Televízió	103 (22.2%)	123 (26.5%)	75 (16.2%)	56 (12.1%)	107 (23.0%)
Mobiltelefon	45 (9.7%)	72 (15.5%)	70 (15.1%)	79 (17.0%)	198 (42.7%)
Laptop/notebook	24 (5.2%)	35 (7.5%)	36 (7.8%)	31 (6.7%)	338 (72.8%)
Táblagép vagy „Tablet”	24 (5.2%)	47 (10.1%)	59 (12.7%)	63 (13.6%)	271 (58.4%)

8. sz. táblázat: Az IKT használat kezdetére vonatkozó adatok (saját forrás)

Dominánsan a televízió jelenik meg először a gyermekek életében, kétéves kor előtt a gyerekek közel 50 % -a találkozik a képernyővel. Ezt követi a mobiltelefon, majd a tablet és végül a laptop használat. Nagyon magas arányban jelenik meg a válaszokban a „soha nem használta még”, ami ellentmond a hétköznapi tapasztalatnak és néhány más kérdésre adott válasznak. Feltételezzük, hogy a szülők már tájékozottak az IKT használat koragyermekkori ártalmaira vonatkozóan, és ezért vagy tudatosan kerülnek ezek otthoni alkalmazását, vagy legalábbis nem vallják be, mert próbálnak „jó választ” adni a kérdésre.

Az eszközhasználat módjára vonatkozóan az aktív és passzív eszközhasználatot kértük a szülőktől megítélni. Látható, hogy a nem használ IKT eszközt kategória az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken. A passzív eszközhasználat (csak nézi, befogadja a tartalmat) átvált aktív tevékenységbe, pld. egyedül bekapcsolja az eszközt, csatornát vált stb. (9. sz. táblázat).

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Aktív vagy passzív használat	Nem használja			Aktív használat (pl. egyedül bekapcsolja, csatornát vált.)			Passzív használat (csak nézi, befogadja a tartalmat, de ő maga nem aktív)		
eszköz/életkori besorolások	3 é. alatt	3-5 év	5-7 év	3 é. alatt	3-5 év	5-7 év	3 é. alatt	3-5 év	5-7 év
Televízió	52 (25,12%)	19 (11,73%)	4 (4,21%)	29 (14,01%)	60 (37,04%)	71 (74,74%)	126 (61,87%)	83 (51,23%)	20 (21,05%)
Mobiltelefon	108 (52,17%)	50 (30,86%)	25 (26,32%)	30 (14,49%)	59 (36,42%)	54 (56,84%)	69 (33,33%)	53 (32,72%)	16 (16,87%)
Laptop/notebook	168 (81,16%)	108 (66,67%)	58 (61,05%)	5 (2,42%)	14 (8,64%)	23 (24,21%)	34 (16,43%)	40 (24,69%)	14 (14,74%)
Táblagép vagy „Tablet”	159 (75,81%)	92 (56,79%)	41 (43,16%)	15 (7,25%)	34 (20,99%)	34 (35,79%)	33 (15,94%)	36 (22,22%)	20 (21,05%)

9. sz. táblázat: Az eszközhasználat módja. (saját forrás)

Ez az aktív eszközhasználat különösen a televízió és a mobiltelefon esetében figyelhető meg. Az 5 – 7 éves gyerekek 75 %-a önállóan kezeli a televíziót, 57 % - a pedig a mobiltelefont is.

A napi eszközhasználat időtartamát tekintve a leggyakrabban előforduló televízió használatot vettük figyelembe a képernyőidő mennyiségének megítélése szempontjából. A 10. sz. táblázatban látható, hogy az életkor előrehaladásával egyre növekszik a képernyőidő.

Életkori csoportok	Hétköznapi eszközhasználat a TV-re figyel	Gyakoriság	Arány
3 év alatt	Nem fordul elő	81	39.1%
	Kevesebb mint 30 percet	66	31.9%
	Kevesebb mint 1 órát	29	14.0%
	1 és 1,5 óra között	23	11.1%
	1,5-2 órát	6	2.9%
	2-3 órát	0	0.0%
	3-4 órát	1	0.5%
	4-5 órát	0	0.0%
	Több mint 5 órát	1	0.5%
	Total	207	100%
3 és 5 év között	Nem fordul elő	25	15.4%
	Kevesebb mint 30 percet	43	26.5%
	Kevesebb mint 1 órát	34	21,0%
	1 és 1,5 óra között	29	17.9%
	1,5-2 órát	13	8.0%
	2-3 órát	13	8.0%
	3-4 órát	3	1.9%
	4-5 órát	1	0.6%
	Több mint 5 órát	1	0.6%
	Missing	0	0.0%
	Total	162	100%
5 és 7 év között	Nem fordul elő	8	8.4%
	Kevesebb mint 30 percet	14	14.7%
	Kevesebb mint 1 órát	25	26.3%

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Életkori csoportok	Hétköznapi eszközhasználat a TV-re figyvel	Gyakoriság	Arány
	1 és 1,5 óra között	25	26.3%
	1,5-2 órát	9	9.5%
	2-3 órát	13	13.7%
	3-4 órát	1	1.0%
	4-5 órát	0	0.0%
	Több mint 5 órát	0	0.0%
	Missing	0	0.0%
	Total	95	100%

10. sz. táblázat: A Tv használat képernyőideje különböző korosztályokban. (saját forrás)

A televízióhasználat mellőzéséről 3 év alatt a szülők közel 40 %-a nyilatkozik, ez az arány 3 és 5 év között 15,4% lesz, majd 5 és 7 év között 8,5%-ra csökken. 3 éves kor alatt a szülők 70%-a igyekszik napi fél óra alatt tartani a képernyőidőt, de a gyerekek 4%-a már ebben a fiatal életkorban is órákat tölt a képernyő előtt. 3 és 5 éves kor között a gyermekek 81 %-a másfél óránál kevesebb időt tölt a TV képernyője előtt, 5 és 7 éves kor között ez az arány 76 %. Úgy tűnik, hogy a korai életszakaszban kialakított képernyőhasználati szokásrendszer stabilizálódik, illetve növekszik, a gyerekek 10 – 14% -nál a napi 2 – 3 órát is elérni. Ehhez adódik még hozzá az infokommunikációs eszközök (telefon, tablet) képernyőideje. Összességében elmondható, hogy a nemzetközi ajánlásokban megfogalmazott képernyőidőt a családok jelentős része túllépi. Vannak ugyanakkor szülők, akik kifejezetten törekednek az IKT eszközhasználat mérséklésére a 7 év alatt gyermekeknél.

A 7 év alatti gyermekeknél megjelenő problémás IKT használat jellegzetességei azonban nem figyelhető meg a vizsgálati mintánál. A médiahasználatra vonatkozó alábbi állításokra vonatkozó pontszámokat 1 – 5 -ig adhatták a szülők, ahol 1 pont az egyáltalán nem igaz, 5 pont pedig a teljes mértékben igaz állítást jelentette. (11. sz. táblázat)

Eszközhasználati kihívások / átlagok/szórások	3 év alatt		3-5 év között		5-7 év között	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
Nem okoz nehézséget számára az informatikai eszközök használata.	2	1,43	3,12	1,39	3,54	1,22
Feszült lesz, ha nincs bekapcsolva hosszabb ideig a televízió.	1,28	0,75	1,82	1,34	1,97	1,45
Feszült lesz, ha nincs bekapcsolva hosszabb ideig a számítógép (laptop, tablet...).	1,14	0,53	1,68	1,32	1,85	1,47
Egy nap sem telik el úgy, hogy ne lenne bekapcsolva a televízió gyermekének.	2,48	1,65	3,03	1,62	3,06	1,58
Egy nap sem telik el úgy, hogy gyermeke ne használna a számítógépet (laptopot, tabletet).	1,46	0,98	1,87	1,38	2,16	1,51
Ébredés után kéri, hogy kapcsolják be a televíziót.	1,67	1,21	2,46	1,49	2,55	1,58
Ébredés után kéri, hogy kapcsolják be a számítógépet (laptop, tablet)	1,18	0,65	1,64	1,21	1,86	1,4
Ha kérése ellenére nem kapcsolják be az eszközt (szomorú, kedvetlen, dühös lesz), könnyen vigasztalódik.	1,76	1,31	2,6	1,51	2,45	1,43
Ha kérése ellenére nem kapcsolják be az eszközt (szomorú, kedvetlen, dühös lesz), sír és nehezen vigasztalódik.	1,3	0,76	1,9	1,32	2,1	1,5

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Dühösen követeli, hogy kapcsolják be a televíziót.	1,12	0,53	1,84	1,36	1,9	1,45
Dühösen követeli, hogy kapcsolják be számítógépet (notebookot, tabletet...)	1,08	0,47	1,63	1,33	1,83	1,43
Használat közben a figyelme 100%-ban a képernyőre tapad.	2,24	1,38	2,9	1,4	2,86	1,45

11. sz. táblázat: A problémás IKT használat figyelmeztető jelei (saját forrás)

A fenti táblázat alacsony pontszámait azt mutatják, hogy a 464 fős mintában a szülők általában nem figyelnek még meg a gyermeknél problémás IKT használatra utaló jeleket. Ha a szórásokat figyelembe vesszük, bizonyára vannak gyermekek, akiknél ez mégis előfordul.

7 A szülői kontroll megjelenése a gyermek technológia használata közben.

A kérdőívben arra is kíváncsiak voltunk, hogy korlátozza-e 7 év alatti gyermeke képernyő előtt töltött idejét a szülő, és ha igen, akkor miben nyilvánul meg ez a korlátozás?

Korlátozás jellege /életkor	TV használat korlátozása			Tablet, laptop korlátozása		
	3 alatt	3-5 között	5-7 között	3 alatt	3-5 között	5-7 között
nem korlátozom	12 (5,8%)	12 (7,41%)	6 (6,32%)	16 (7,73%)	18 (11,11%)	8 (8,42%)
a tartalmat	7 (3,38%)	14 (8,64%)	14 (14,74%)	1 (0,48%)	6 (3,7%)	4 (4,21%)
időtartamot	4 (1,93%)	5 (3,09%)	8 (8,42%)	2 (0,97%)	7 (4,32%)	6 (6,32%)
időt és tartalmat	75 (36,23%)	117 (72,22%)	64 (67,37%)	55 (26,57%)	92 (56,79%)	57 (60,00%)
egyéb	13 (6,28%)	9 (5,56%)	1 (1,05%)	36 (17,39%)	34 (20,99%)	18 (18,95%)
hiányzó adat	96 (46,38%)	5 (3,09%)	2 (2,11%)	96 (46,38%)	5 (3,09%)	2 (2,11%)

12. sz. táblázat: A szülői kontroll jellemzői különböző korosztályokban. (saját forrás)

Az adatok azt mutatják (12. sz. táblázat), hogy a szülők törekednek, a gyermekek médiafogyasztásánál az idő és a tartalom együttesen kontrollálására.

Összegezve a vizsgálati eredményeket, összhangban a nemzetközi kutatásokkal azt találtunk, hogy a 7 év alatti gyerekek médiahasználatának időtartama általában meghaladja a nemzetközi ajánlások által javasolt mennyiséget.

A megfelelő IKT-használati szokások elsajátításában fontos a szülők támogatása. A kérdőív alkalmazásával a gyermekek optimális fejlődését elősegítő tudatos, médiahasználat kialakításával abban szeretnénk támogatni a szülőket, hogy az IKT-eszközök kognitív működésre gyakorolt negatív hatásainak mérséklésével valóban ki tudják használni ezen eszközök előnyeit.

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Irodalomjegyzék

- AAP Council on Communications and Media. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being, *WHO Regional Office for Europe's Mental Health Flagship*, World Health Organization 2025
- Cartanyà-Hueso, À., Lidón-Moyano, C., Cassanello, P., Díez-Izquierdo, A., Martín-Sánchez, J. C., Balaguer, A., & Martínez-Sánchez, J. M. (2021). Smartphone and Tablet Usage during COVID-19 Pandemic Confinement in Children under 48 Months in Barcelona (Spain). *Healthcare*, 9(96), 1–9.
- Csépe V., & Török Á. (2020) Az okoseszközök használata kognitív idegtudományi nézőpontból. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat* 2, (8), 133–145.
- Dávid, M., Dorner, L., Hatvani, A., Soltész, P., Taskó, T., & Soltész-Várhelyi, K. (2016). Az IKT hatása a kognitív működésekre iskoláskorban. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71, 165–195.
- Dávid, M., Taskó, T., Héjja-Nagy, K., Mester, D., Dorner, L., & Estefánné, M. (2016). Az önszabályozó tanulás fejlettségének összefüggései a tanulási eredményességgel és az IKT-használat gyakoriságával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71, 197–225.
- Dorner, L., Hatvani, A., Taskó, T., Soltész, P., Estefánné, M., & Dávid, M. (2016). IKT-használat 10–18 éveseknél egy ikt-eszközhasználati kérdőív bemutatása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71, 25–56.
- Faragó, B., Kecskeméti-Székely, Z., & Dávid, M. (2020). Infokommunikációs technológia használata kora gyermekkorban. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 1(8), 114–130.
- Feldmann, Á. - Nagy, A. (2016). Agyi plaszticitás gyermek- és felnőttkorban. In: *Emberi élet-folyamatok idegi szabályozása – a neurontól a viselkedésig*. Pécsi Tudományegyetem – Dialóg Campus – Kiadó-Nordex Kft.
- Haidt, J. (2026). *A szorongó nemzedék*. Corvina Kiadó.
- Haidt, J. [ExcelinEd]. (2023.11.20.). *Jonathan Haidt: Smartphones vs. Smart Kids* [Videó]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yVq4ARIINVg&t=1943s>
- Higgyed, G., Kelényi, B., Kenessey, T., & Temesi-Ferenczi, K. (n.d.). *Van eszköz a kezében. Útmutató a digitális szülői felügyelet alkalmazásához*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság.
- Konca, A. S. (2022). Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families. *Early Childhood Education Journal*, 50, 1097–1108. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>
- Kopcsó, K., Ökrös, F., & Boros, J. (2024). A digitális médiahasználat jellemzői és korrelátumai másfél éves korban: egy reprezentatív magyarországi felmérés eredményei. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 12(2), 306–333.
- Landhuis, C. E., Poulton, R., Welch, D., & Hancox, R. J. (2007). Does Childhood Television Viewing Lead to Attention Problems in Adolescence ? Results From a Prospective Longitudinal Study. *Pediatrics*, 120, 532–537. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0978>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic. *Brain Sciences*, 11(1126).
- Mustafaoglu, R., Zirek, E., Yasaci, Z., & Ozdincler, A. R. (2018). The Negative Effects of Digital Technology Usage on Children's Development and Health. *Turkish Green Crescent Society*, 5(2), 13–21.

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Neophytou, E., Manwell, L. A., & Eikelboom, R. (2021). Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review. *International Journal of Mental Health Addiction*, 19, 724–744.

Shore, R. (1997). *Rethinking the Brain: New Insights into Early Development*. Families and Work Institute.

Smahel, D., Chaudron, S., Beutel, M., Šmahelová, M., Donoso, V., Dreier, M., Fletcher-Watson, Heikkilä, Zurkova, V., Korkeamäki, Livingstone, S., Marsh, J., Mascheroni, G., Micheli, M., Milesi, Müller, K., Myllylä-Nygård, Niska, Olkina, & Wölfling, K. (2015). *Young Children (0-8) and digital technology: A qualitative exploratory study across seven countries*. <https://doi.org/10.2788/00749>

Stiles, J., & Jernigan, T. L. (2010). The Basics of Brain Development. *Neurobiology Review*, 20, 327–348. <https://doi.org/10.1007/s11065-010-9148-4>

Szabó-Prievara, D. K., & Nádudvari, G. E. (2023). A családi minta fontossága – szülő és gyermek médiahasználat a COVID-19 idején. *Iskolakultúra*, 1–2, 93–110. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2023.1-2.93>

Vedechkina, M., & Borgonovi, F. (2021). A Review of Evidence on the Role of Digital Technology in Shaping Attention and Cognitive Control in Children. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–22. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611155>

Zimmerman, F. J., & Christakis, D. A. (2005). Children's Television Viewing and Cognitive Outcomes: A Longitudinal Analysis of National Data. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 159(7), 619–625.

8 Melléklet:

Koragyermekkor digitális eszközhasználati kérdőív

A szülők által kitöltendő kérdőív a 7 év alatti kisgyermek IKT használati szokásait vizsgálja. Lehetővé teszi az eredmények összehasonlítását a korosztály átlagos médiahasználati adataival, és a gyermekek fejlődésének megfigyelésével.

A kérdőív alkalmazásával a gyermekek optimális fejlődését elősegítő tudatos, médiahasználat kialakításában szeretnénk támogatni a szülőket.

A kitöltése név nélkül, történik, nincsenek "jó" és "rossz" válaszok, az Ön őszinte véleményére vagyunk kíváncsiak.

Általános adatok:

1. Az Ön 7 év alatti gyermekének a neve:
 - fiú
 - lány
2. Az Ön 7 év alatti gyermekének életkora hónapokban (pl. 28 hónap):.....
3. Kérjük, jelölje meg a megfelelőt! Ön az adott gyermek ...
 - édesanyja
 - édesapja
 - egyéb:
4. Hány éves Ön?
5. Hány éves a gyermek másik szülője.....

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

6. Kérjük, olvassa le a telefonjáról és/vagy számítógépéről mennyi volt az előző napi képernyőidő. (A képernyőidő megtekintéséhez nyissa meg okostelefonján a „Beállítások” alkalmazást, majd válassza a „Képernyőidő” vagy „Digitális jóllét és szülői felügyelet” menüpontot.)
.....óraperc

7. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- 8 általános
- Szakmunkásképző
- Középiskolai érettségi
- Főiskola
- Egyetem
- Posztgraduális képzés
- Tudományos fokozat

8. Mi a gyermek másik szülőjének legmagasabb iskolai végzettsége?

- 8 általános
- Szakmunkásképző
- Középiskolai érettségi
- Főiskola
- Egyetem
- Posztgraduális képzés
- Tudományos fokozat

9. Lakóhely típusa

- Község, falu, vagy annál kisebb település
- Megyeszékhely
- Egyéb város
- Budapest

10. Milyen intézménybe jár a vizsgálatban részt vevő 7 év alatti gyermek? (Bölcsődés vagy óvodás – e?)

- óvodába
- bölcsődébe
- nem jár intézménybe

11. Hány hónapos kora óta jár intézménybe a gyermek, ha óvodás vagy bölcsődés?

12. Igénybe vesz-e a család más, a hét év alatti gyermekeknek szóló napközbeni ellátásokat (pl. időszakos gyermekfelügyelet, játszóház, baba-mama klub, Ringató, gyerek torna)?

- nem
- ritkán
- hetente egyszer
- hetente többször

13. Van-e a gyermeknek olyan észlelt betegsége és/vagy eltérő-megkéső fejlődésre utaló jele, fogyatéka, amely rendszeres kontrollt igényel? Ha igen, mi az?

- Nem, nincs
- Igen, látássérülés
- Igen, hallássérülés
- Igen, mozgássérülés
- Igen, a társas kapcsolatok zavara (autizmus)
- Igen, a beszédfejlődés zavara
- Igen, értelmi fejlődésbeli elmaradás
- Igen, hiperaktivitás, figyelemzavar

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

14. Hány IKT-eszköz van az otthonukban? Kérjük, jelölje a táblázatban! Ha nem rendelkeznek az adott eszközzel, az oszlopok közül a 0-át válassza ki.

	0	1	2	3	4 vagy több
Televízió					
Mobiltelefon					
Tablet, táblagép					
Laptop/notebook					

15. Rendelkezik-e 7 év alatti gyermeke saját mobiltelefonnal, okostelefonnal?

- a. Igen
- b. Nem

16. Rendelkezik-e 7 év alatti gyermeke saját számítógéppel, lappal vagy tablettel?

- a. Igen
- b. Nem

17. Hány évesen használta először önállóan 7 év alatti gyermeke az alábbi eszközöket?

	Egyéves kora előtt	Egy- és kétéves kora között	Két- és hároméves kora között	Hároméves kora után	Soha nem használta még
Televízió					
Mobiltelefon					
Laptop/notebook					
Táblagép vagy „Tablet”					

18. Kérjük jelölje, hogy a gyermek az adott eszközt aktívan használja, (pl. egyedül, önállóan bekapcsolja, csatornát vált, beír valamit, játszik vele, keres...stb.) vagy passzívan használja, nem önállóan végzi (pl. csak nézi, befogadja a tartalmat, de ő maga nem aktív, nem egyedül, nem önállóan használja, végzi).

	Nem használja	Aktív használat (pl. egyedül bekapcsolja, csatornát vált...)	Passzív használat (csak nézi, befogadja a tartalmat, de ő maga nem aktív)
Televízió			
Mobiltelefon			
Laptop/notebook			
Táblagép vagy „Tablet”			

19. Kérjük jelölje, hogy a gyermek az adott tevékenységet aktívan végzi, vagy passzívan?

	Nem használja	Aktív használat (egyedül bekapcsolja, csatornát vált...)	Passzív használat (csak nézi, befogadja a tartalmat, de ő maga nem aktív)
Mesét néz vagy hallgat a számítógépen/lappon/tableten/okostelefonon			
Nem mesét (pl. híreket) néz a televízión			
Valamilyen elektronikus eszközön játszik			
Videótelefonál (Chat)			
Telefonál			
Üzenetet küld (chat, sms funkció)			

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Keres az interneten (pl. képeket)			
Képeket nézeget az interneten			
Rajzol a számítógépen (tableten, laptopon)			
Zenét hallgat a számítógépen (tableten, laptopon)			
Saját készítésű családi képeket, videót nézeget számítógépen (laptopon, tableten, okostelefonon)			

20. Egyéb tevékenységet végez az eszközön, és pedig

.....

21. Mennyi időt tölt gyermeke összesen munkanapokon és szabadnapokon képernyő előtt?

	Nem fordul elő	Kevesebb mint 30 percet	Kevesebb mint 1 órát	1 és 1,5 óra között	1,5-2 órát	2-3 órát	3-4 órát	4-5 órát	Több mint 5 órát
Hétköznap a TV használat									
Hétköznap egyéb képernyő használat (telefon, laptop, tablet)									
Hétvégén: a TV használat									
Hétvégén egyéb képernyő használat (telefon, laptop, tablet)									

22. Milyen gyakran fordul elő párhuzamos tevékenység a gyermekénél?

	Soha	Ritkábban, mint hetente	Hetente egyszer	Hetente többször	Naponta egyszer	Naponta többször
Játék közben szól a mese, zene a televízióban, képernyőn						
Évés közben szól a mese, zene a televízióban, képernyőn						
Elalváshoz szükséges az IKT eszköz bekapcsolása						
Megnyugtatóra, érzelmi vihar lecsillapítására						
Várakozás, utazás közben						

23. Ha jellemző gyermekére a fentiekhez hasonló párhuzamos eszközhasználat, kérjük írja le, hogyan jelenik meg a gyermeknél (pl. milyen eszközöket használ egyidejűleg, milyen tevékenységet végez ennek során).

24. Jelölje a táblázatban, mennyire igazak 7 év alatti gyermeke médiahasználatára az alábbi állítások?

(1 = egyáltalán nem igaz, 2 = kicsit igaz, 3 = igaz is meg nem is, 4 = majdnem mindig igaz, 5 = teljes mértékben igaz)

	1	2	3	4	5
Nem okoz nehézséget számára az informatikai eszközök használata.					
Feszült lesz, ha nincs bekapcsolva hosszabb ideig a televízió.					
Feszült lesz, ha nincs bekapcsolva hosszabb ideig a számítógép (laptop, tablet...).					
Egy nap sem telik el úgy, hogy ne lenne bekapcsolva a televízió gyermekének.					

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

Egy nap sem telik el úgy, hogy gyermeke ne használna a számítógépet (laptopot, tabletet).					
Ébredés után kéri, hogy kapcsolják be a televíziót.					
Ébredés után kéri, hogy kapcsolják be a számítógépet (laptop, tablet)					
Ha kérése ellenére nem kapcsolják be az eszközt (szomorú, kedvetlen, dühös lesz), könnyen vigasztalódik.					
Ha kérése ellenére nem kapcsolják be az eszközt (szomorú, kedvetlen, dühös lesz), sír és nehezen vigasztalódik.					
Dühösen követeli, hogy kapcsolják be a televíziót.					
Dühösen követeli, hogy kapcsolják be számítógépet (notebookot, tabletet...)					
Használat közben a figyelme 100%-ban a képernyőre tapad.					

25. Csak szülői felügyelettel használhatja – e gyermeke otthon az alábbi eszközöket? Kérem, jelölje a leginkább jellemzőt:

	Igen, mindig.	Nem, önállóan	Soha nem használta még
Televízió			
Mobiltelefon			
Laptop/notebook			
Táblagép vagy „Tablet”			
Kézi játékgép (Xbox, PlayStation)			

26. Korlátozza-e 7 év alatti gyermeke képernyő előtt töltött idejét, és ha igen, akkor miben nyilvánul meg ez a korlátozás?

	Nem korlátozom	A tartalmat	Az időtartamot	Tartalmat és időtartamot is	Soha nem használta még
Televízió					
Mobiltelefon					
Laptop/notebook					
Táblagép vagy „Tablet”					

27. Milyen szabályokat alkalmaz gyermeke IKT használatával kapcsolatban? Kérjük, röviden fejtse ki:

.....

28. A gyermeke képernyőhasználatában Ön leggyakrabban mit szokott csinálni?

- Együtt nézem a képernyőt a gyermekkel
- Házimunkát végzek (pl. főzés, mosás, takarítás)
- Könyvet/újságot olvasok
- Internetezek
- Pihenek
- Dolgozom
- Nem használ képernyőt a gyermekem.

29. Milyen gyakran fordul elő, hogy megbeszéljük gyermekünkkel képernyőn látottakat, hallottakat?

- Csak akkor beszéljük meg, ha a gyermeknek kérdése van a látottakkal, hallottakkal kapcsolatban.
- Utólag, a képernyőhasználat után megbeszéljük a látottakat, hallottakat a gyermek kérdése nélkül is.
- Képernyőhasználat közben folyamatosan megbeszéljük a látottakat, hallottakat a gyermek kérése nélkül is.
- Egyéb.....

ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
INFORMATIKA KAR • DIGITÁLIS TECHNOLÓGIA INTÉZET
AGRIA MÉDIA KONFERENCIA 2025

30. Milyen gyakran ellenőrzi, mit néz a 7 év alatti gyermeke a képernyőhasználat közben?

	Soha	Ritkán	Alkalmanként	Gyakran	Szinte mindig
Televízió					
Mobiltelefon					
Laptop/notebook					
Táblagép vagy „Tablet”					

31. Az IKT eszközhasználatnak nemcsak hátrányai, hanem előnyei is lehetnek.

Kérjük, hogy az alábbi állításokat jelölje a skála szerint, ahol 1= egyáltalán nem értek egyet és 6=teljesen egyetértek!

	1	2	3	4	5	6
Bővítheti a gyermek ismereteit.						
Gazdagíthatja a gyermek fantáziáját.						
Fejlesztheti a gyermek szókincsét.						
Segítheti, ösztönözheti az idegen nyelv tanulását.						
Némi szabadidőt biztosíthat a szülő számára.						
Könnyen elérhető családi program.						
Szórakozást jelent a gyerek számára.						
A képernyőhasználatnak nincs hasznos funkciója.						
Egyéb előnye? -.						