

A szülők szerepe és lehetőségei gyermekük képernyőidejének és fizikai aktivitásának szabályozásában

FÓGELNÉ JÓGA ANDREA¹, KORONCZAI BEATRIX²

¹ Albertirsa Város Önkormányzata, iskolavédőnő

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Fejlődés- és Klinikai Gyermekpszichológiai Tanszék

Háttér: A kutatások szerint a digitális eszköz-használat korrelál a gyerekek alvásidejével, fizikai aktivitásával, valamint a szülők magatartása befolyásolja a gyerekek digitális eszköz-használatát, sportolási aktivitásukat. Vitatott a kapcsolata a gyerekek digitális eszköz-használatának a szülők mediációs stratégiáival és attitűdjükkel a digitális eszközökhöz. **Módszer:** 132 fő, általános iskolai tanuló szülője (91,7% nő, átlagéletkor 41,4, SD=6,5), töltötte ki a kérdőívcsomagot. Az értékelt gyermekek 52,3%-a fiú, átlagéletkoruk 10,1 (SD=2,5). **Eredmények:** A lányoknál szignifikáns kapcsolat mutatkozott az alvásidő és a digitális eszköz-használat között, valamint a szülők és lányaik digitális eszköz-használati ideje között. A szülő sportolási gyakorisága szignifikánsan összefüggött a gyermekével. Azok a szülők, akik többféle mediációs stratégiát alkalmaznak, a csak aktív mediációhoz képest, negatívabb digitális eszköz-használati attitűddel rendelkeznek. A szülő okoseszközzel kapcsolatos attitűdje és a lányok digitális eszköz-használatával töltött ideje szignifikáns kapcsolatot mutatott. **Konklúzió:** A szülők sportolási, digitális eszköz-használati szokásai és attitűdje hozzájárulhatnak a gyermek egészségmagatartásához (különösen a lányok esetében). Nincs azonban egyetlen olyan mediációs stratégia, amely egyértelműen prevencióként szolgálhatna a digitális eszközzel töltött idő vonatkozásában.

(*Neuropsychopharmacol Hung* 2025; 27(3): 145–156)

Kulcsszavak: általános iskolás gyermekek, digitális eszköz-használat, szülői mediáció, alvásidő, fizikai aktivitás

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az érintőképernyős okostelefonok berobbanása a kétezres évek közepére tehető, és azóta szinte évről évre egyre többet tudó eszközök kerültek a piacra. Ezzel párhuzamosan a kommunikáció és a tartalomfogyasztás mobillá vált a tabletek, okostelefonok, illetve a mobilinternet használata révén, vagyis helytől és időtől függetlenné vált a médiahasználat. A mai általános iskolás gyermekek viszonyulását az okoseszközökhöz nagymértékben meghatározza a társadalmi környezet és a technológiai fejlődés, amely természetesen hat a viselkedésükre is.

A digitális eszközökkel töltött időnek pozitív és negatív hatásai egyaránt vannak. Befolyásolhatják a gyermekek fizikai aktivitását, alvási szokásait, valamint testi és lelki jóllétét. Például Rocka és mtsai (2022) óvodás és iskolás gyermekek szüleinek bevonásával végeztek kérdőíves kutatást, és azt találták, hogy a gyerekek többsége étkezés közben is használ elektronikus eszközöket (ez a viselkedés az elhízás rizikófaktorának bizonyult), valamint kapcsolatot találtak a több képernyőidő és a kevesebb fizikai aktivitással töltött idő között. Lund és mtsai (2021) szisztematikus irodalmi áttekintésében továbbá megállapították, hogy a 6-12 éves gyerekek esetében adatokkal lehet alátámasztani az elektronikusmédia-használat és a kitolódott elalvási idő, valamint a rossz alvásminőség kapcsolatát. 13 és 15 év közötti serdülőknél pedig az adatok bizonyítják a képernyőidő és az elalvási problémák, valamint a közösségimédia-használat és a rossz alvásminőség közötti kapcsolatot. Végezetül Twenge és Martin (2020) három, 13-18 év közötti életkorú serdülők nagy mintáján végzett kutatási adatai azt mutatták, hogy a közepes és nagy mértékű digitális-eszköz-használat alacsony pszichés jólléttel kapcsolódik, elsősorban a lányok esetében. Ugyanakkor a kismértékben használók nagyobb jóllétet mutattak a nem használókhoz viszonyítva.

A család szerepe vitathatatlan a képernyőidő kontrollálásában és a mintaadásban az új technológiák használatát illetően (ld. Arundell és mtsai, 2020), de a fizikai aktivitás esetén is (ld. Petersen és mtsai, 2020). Mikó és Nagy (2021) magyar, 12 és 16 év közötti kamaszokat vizsgáltak, és négy különböző, családra jellemző technológiahasználatot azonosítottak. Ezek a csoportok különböztek abban, hogy mennyire jellemző a közös használat (pl. tévé- és filmnézés), az étkezés alatti használat, a szülői befolyás a kamasz technológiahasználatára, a digitális-eszköz-használat tal kapcsolatos konfliktusok jelenléte és milyenek a szülői használati szokások a kamaszok szerint.

A szülői mediáció vagy közvetítés azokat a szülői stratégiákat jelenti, amely megpróbálja csökkenteni vagy kiküszöbölni a gyermekek médiafogyasztásának negatív hatásait. A szülő többféle módon tudja befolyásolni, szabályozni gyermeke médiahasználatát. Kutrovázt és mtsai (2018) szisztematikus szakirodalmi áttekintésükben négy fő szülői stratégiát azonosítottak. Aktív mediáció az, amikor a szülő a gyermekkel együtt használja a médiát, valamint megbeszéli gyermekével, hogy mit és hogyan érdemes az interneten, illetve a telefonján csinálni. A restriktív (korlátozó) mediáció a szabályokon alapul, amely vonatkozhat a hozzáférés helyére, idejére, a tartalomra, specifikus tevékenységekre. A monitorozás a használat követését, ellenőrzését jelenti, mely segítségével a szülő tudatában van annak, hogy gyermeke milyen tevékenységeket folytat elektronikus eszközén. Távolgártartásnak definiálják a beavatkozásmentes hozzáállást, mely célja az önállóságra való nevelés. Egy 2020-ban végzett, 7-16 éves gyerekeket és szüleiket vizsgáló reprezentatív magyar kutatás (NMHH, 2021) szerint a 7 éves gyerekek szülei 78%-ban szabályozzák gyermekük digitális-média-használatát, 16 éves korra ez az arány 37%-ra csökken. Az ellenőrzés 12 éves korig általánosan jellemző a szülők részéről. A technikai korlátozás viszont még a 7 évesek esetén is csupán a szülők felét jellemzi. A kutatás passzívnak nevezi azokat a szülőket, akik nem vagy alig foglalkoznak a gyermek digitális-média-használatával (ők teszik ki a legnagyobb csoportot, 44%-ot), és megkülönbözteti az „all-rounderek” csoportját is, akik viszont többféle szülői stratégiát is alkalmaznak (a szülők ötöde). Az eredmények szerint minél idősebb a gyermek, annál inkább válik passzívvá a szülő. A csak korlátozó stratégiát alkalmazó szülők aránya közel állandó minden életkori csoportban, míg az aktív mediálóké kezdetben a legnagyobb, és fokozatosan csökkenve közelít a többféle stratégiát alkalmazók csoportjához, ahogy a gyermek életkora nő.

Sanders és mtsai (2016) komplex modellt teszteltek kutatásukban három különböző életkori (óvodás, általános iskolás és serdülő gyermekek) csoportban. Eredményük szerint óvodáskorban a szülők technológia iránti negatív attitűdje nem kapcsolódott a mediációs stratégiák alkalmazásával, azonban a stratégiák alkalmazása negatív kapcsolatban állt a gyermek képernyőidejével. A 6 és 12 év közötti gyerekek szüleinél a negatívabb attitűd kapcsolódott a szülői stratégiával, valamint a technológiával kapcsolatos szülői stratégia szintén negatív kapcsolatban volt a gyerekek képernyőidejével. Ugyanakkor a serdülőknél a negatív attitűd pozitív kapcsolata a stratégiával

megmutatkozott, viszont a szülői stratégiák már nem álltak kapcsolatban a gyerekek képernyőidejével.

Jelen kutatásunk magyar általános iskolás gyermekek szüleit kérdezi attitűdjükről, saját digitális eszköz-használati, alvási és sportolási szokásaikról, valamint gyermekük egészségmagatartásáról. Kutatásunkban azt feltételezzük, hogy a gyermekek digitális eszköz-használati ideje negatív kapcsolatban áll az alvásidejükkel és a sportolási gyakoriságukkal. Továbbá azt is feltételezzük, hogy a szülők digitális eszköz-használati és sportaktivitási gyakorisága összefüggést mutat a gyermekük hasonló magatartásával, melynek hátterében a szülői mintaadást valószínűsítjük. Végezetül felmérjük a szülők szabályozási stratégiáit gyermekük digitális eszköz-használatát illetően, és feltételezzük, hogy a szülők digitális eszköz-használattal kapcsolatos attitűdje összefüggésben van a mediációs stratégiák alkalmazási intenzitásával és/vagy az alkalmazott stratégia típusával, valamint a gyerekek digitális eszköz-használati idejével.

MÓDSZER

Résztvevők

A kutatás egy Pest vármegyei kisvárosban található egyházi fenntartású általános iskolában zajlott. Az iskola tanulói létszáma 191 fő volt, minden évfolyamon egy-egy osztály található. A kutatási felhívásra 132 értékelhető kérdőív érkezett be. A legmagasabb válaszadási arány (86%) az első osztályosok szüleinél volt, a legalacsonyabbat a hatodik osztályosoknál (48%) tapasztaltuk. Az alsótagozatos (1-4. osztályos) gyerekek szülei a válaszadók 52%-át tették ki. A kérdőívet 91,7% nő töltötte ki, a szülők átlagéletkora 41,4 év (SD=6,5) volt. A szülők által értékelt gyermekek 52,3%-a volt fiú, életkoruk átlaga 10,1 év (SD=2,5) volt.

A szülők 91%-a vidéki várost jelölt meg lakóhelyként, 1%-uk egyéb megyeszékhelyet és 2%-uk a fővárost. A minta 85%-a teljes család, 8%-uk egyszülős család, 6% kiterjesztett család (nagyszülővel együttélő teljes család), míg 1% nagyszülővel kiegészített egyszülős család. A kitöltő szülők közel fele (46%) egyetemi vagy főiskolai végzettséggel rendelkezik, további 42%-uk érettségizett, 9% szakmunkás, míg 2%-uk általános iskolai végzettségű. A szülők több, mint fele (55%) átlagosként értékeli életkörülményeit, 41%-uk sokkal vagy valamivel jobbnak, és csupán 4% értékeli valamivel rosszabbnak, vagy sokkal rosszabbnak az átlagnál életkörülményeit. A családok legnagyobb része (42%) 2 gyermeket nevel, harmaduk (30%) egy

gyermeket, ötödük (21%) három gyermeket, 5%-uk pedig négy gyermeket (2% nem válaszolt).

A válaszadó családok szinte mindegyike (99%) rendelkezik korlátlan internettel otthonában. A saját eszközzel való ellátottság már az első osztályban igen magas: a tanulók felének (53%) van okoseszköze (telefon, tablet). Harmadik osztályra már a tanulók háromnegyedére jellemző (73%), míg a hatodik osztálytól kezdődően már minden gyermeknek van valamilyen saját használatú okoseszköze (telefon, tablet, laptop, PC).

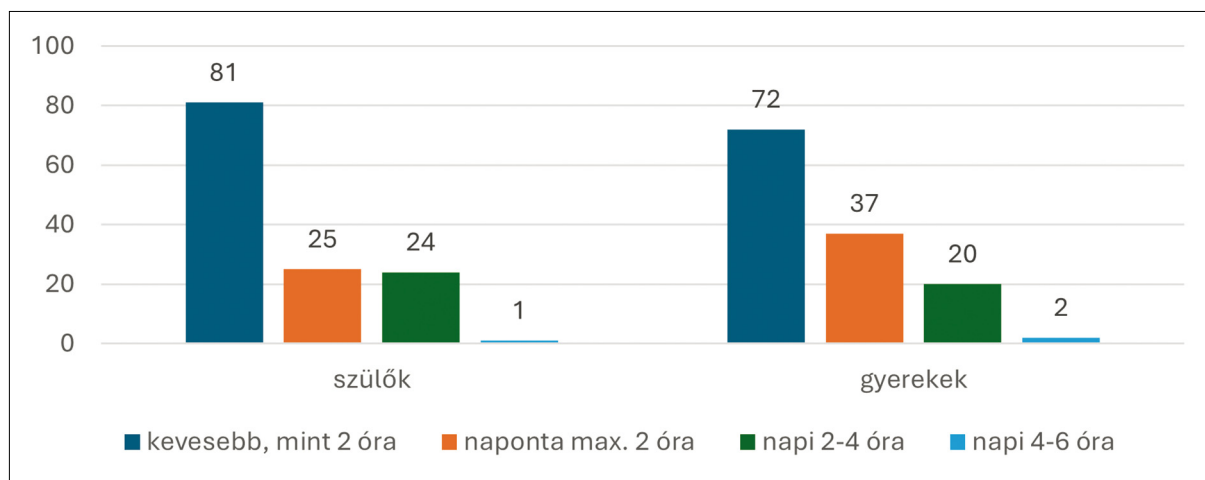
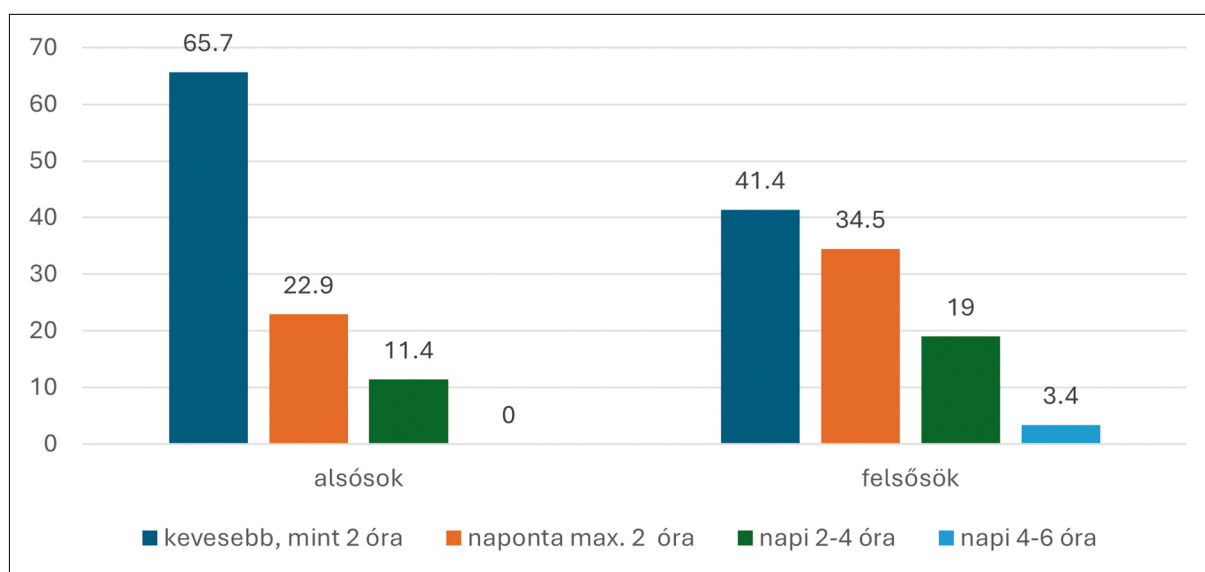
Eljárás

A kutatás kvantitatív, keresztmetszeti elrendezésű, kényelmi mintavételű volt, a szülők önbeszámoló kérdőívet töltöttek ki. Az általános iskola minden tanulójának szülője megkapta a kutatásra vonatkozó felhívást, valamint a kutatásról tájékoztatást kaptak mind előben (szülői értekezleten), mind online (az iskola elektronikus rendszerén keresztül). A kutatásban való részvétel önkéntes volt és anonim. A kitöltendő kérdőívcsomag linkjét a szülők online kapták meg. A kutatást az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte.

Mérőeszközök

A 37 kérdésből összeállított kérdőívben felmértük a családok szociodemográfiai adatait, a családok és gyerekek digitális eszközbeli ellátottságát, a gyerekek és a szülők digitális eszköz-használattal eltöltött idejét, a szülők szabályrendszerét/véleményét a gyerekek digitális eszköz-használatára, mobiltelefon-használatára és annak negatív hatására vonatkozóan, a gyermekek és szülők egészségmagatartását (alvás, sportolás), valamint az okoseszköz-használatra vonatkozó szülői attitűdöket. Megkérdeztük a szülők véleményét arról, hogy csökkenthető-e és milyen eszközökkel a túlzott digitális eszköz-használat kockázata, valamint véleményüket a sportolási lehetőségek bővítésére vonatkozóan, végül pedig a túlzott képernyőhasználattal kapcsolatos aggodalmakról, a segítségkérési lehetőségekről kérdeztük őket.

Az okoseszköz-használatra vonatkozó szülői attitűdöket egy 10 tételes, saját szerkesztésű kérdőív segítségével mértük fel. A kijelentések az okoseszköz-használatra vonatkozó vélemények voltak, mind pozitív (pl. „Az okoseszközök használata már kisiskolás kortól elkerülhetetlen és szükséges.”), mind negatív (pl. „Az okoseszközök használata fokozott stresszt, szorongást képes kiváltani a gyerekeknél.”) irányból. A kijelentéseket négyfokú Likert-skálán (1 – egyáltalán

1. ábra A szülők és gyerekek száma a különböző digitális eszköz-használati idő alapján képzett kategóriákban**2. ábra** Az alsósok és felsősök százalékos megoszlása a digitális eszköz-használati kategóriákban

nem érték egyet vele, 4 – teljes mértékben egyet értek) tudták a szülők értékelni. A magasabb pontszám pozitívabb attitűdöt jelez a szülők részéről. A skála megbízhatónak bizonyult (Cronbach-alfa: 0,704).

Statistikai módszer

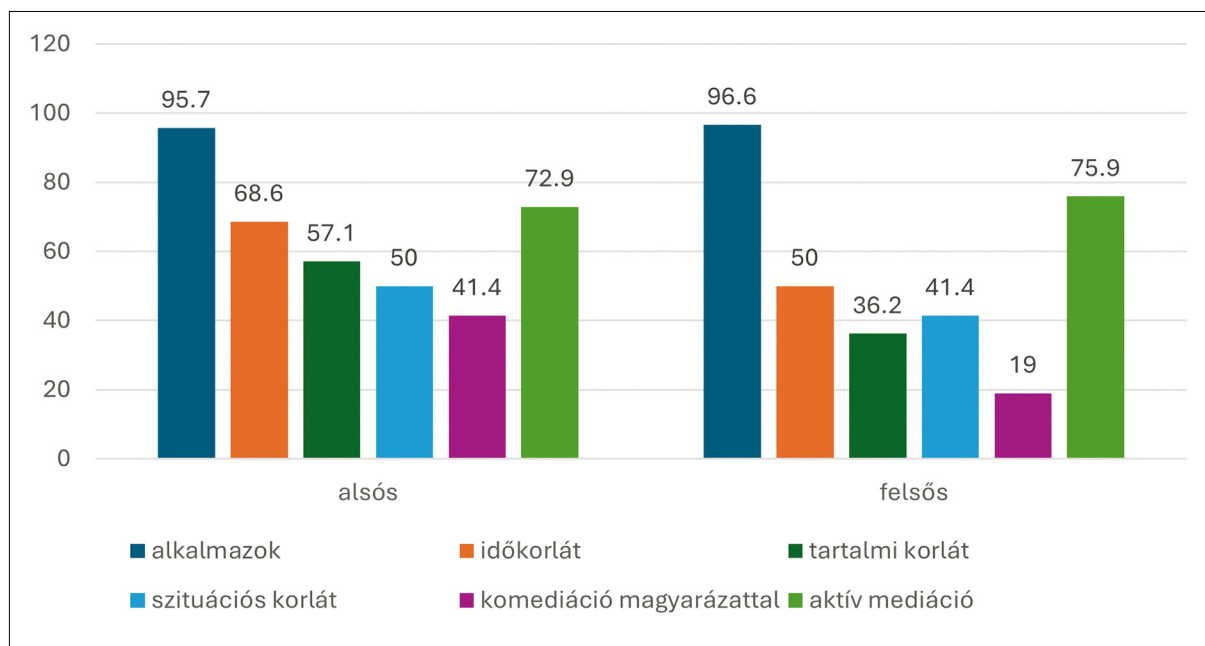
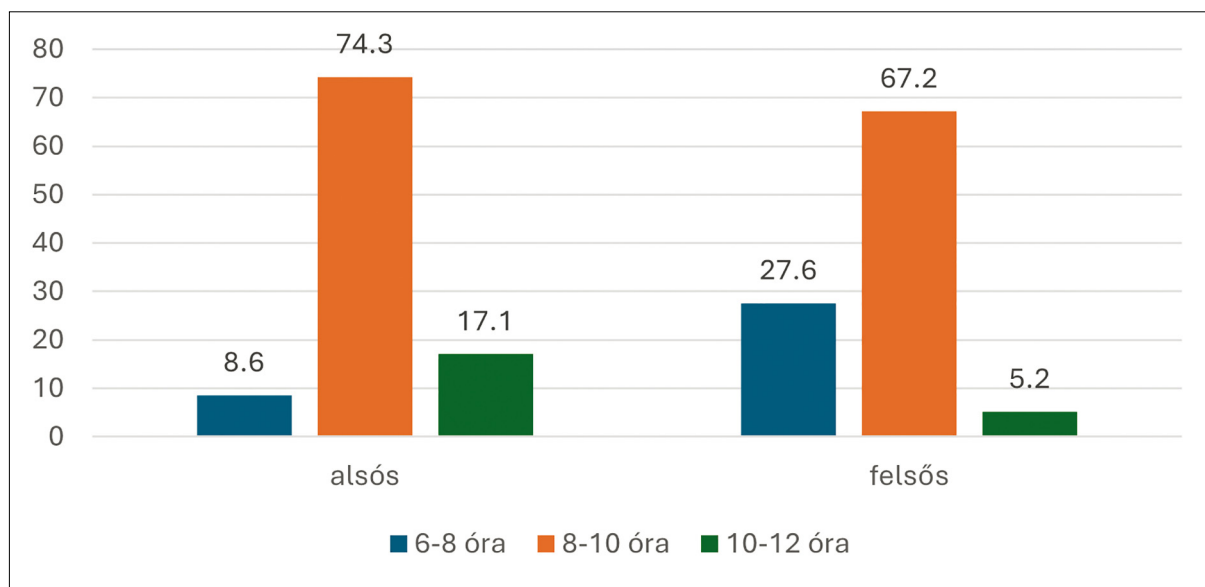
A statisztikai elemzésekhez az IBM SPSS Statistics 28.0 szoftvert használtuk, valamint a kategoriális változók parciális korrelációja esetén az R programcsomag Passo bővítményét alkalmaztuk. A használt statisztikai eljárások: gyakorisági vizsgálat, normalitásvizsgá-

lat, változók közötti összefüggés vizsgálata (Spearman- és Pearson-korrelációt az eloszlástól és attól függően, hogy a változó folytonos vagy kategoriális), khi-négyzet próba, ANOVA.

EREDMÉNYEK

Leíró statisztika

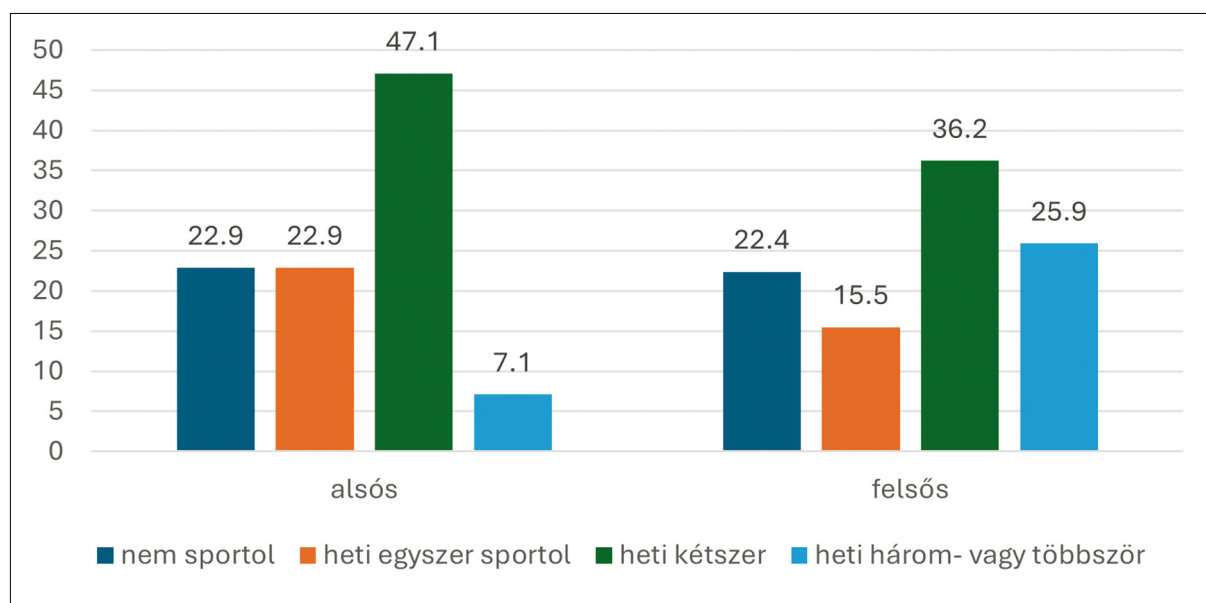
A szülők megbecsülték, hogy átlagosan naponta mennyi időt töltenek otthon digitális eszköz-használattal szabadidejükben (1: kevesebb, mint 2 órát, 2:

3. ábra A szülők százalékos aránya, akik alkalmazzák az adott mediációs stratégiát**4. ábra** A gyerekek átlagos alvásideje órában

naponta max. 2 órát, 3: napi 2-4 órát, 4: napi 4-6 órát, 5: 6 óránál többet), illetve megbecsülték azt is, hogy gyermekük átlagosan mennyi időt tölt otthon digitális eszköz-használattal szabadidejében. Az 1. ábrán látható, hogy a szülők percepciója szerint a gyerekek valamelyest többet használnak digitális eszközöket szabadidejükből, mint ők maguk.

Ha alsósokat és felsősöket külön vizsgálunk, látható a 2. ábrán, hogy a felsőtagozatos gyerekek lényegesen többet használják a digitális eszközöket: 3,4%-uk napi 4-6 órát is tölt szabadidejében ezzel.

Megkérdeztük, hogy „ha a család együtt étkezik, használják-e a család tagjai okoseszközeiket”. A szülők 73%-a válaszolt nemmel, további 25% adta meg

5. ábra A gyerekek százalékos aránya a testnevelés órán kívüli sportolási gyakorisági csoportokban

a „ritkán” opciót, és csupán 2% jelezte, hogy gyakran történik ilyesmi. Arra a kérdésre, hogy a gyermek este, lefekvéskor beviheti-e mobiltelefonját az ágyába, az alsós gyerekek szüleinek (akiknek gyermeke rendelkezik mobiltelefonnal) 9%-a válaszolt igennel, míg a felsősöknél ez a szám 38%-ra nőtt.

A mediációs stratégiákat tekintve (lsd. 3. ábra) elmondható, hogy a szülők felsőtagozatban is ugyanolyan fontosnak tartják a szabályozást, mint a kisebb gyerekeknél. Ennek ellenére kizárólag az aktív mediációt jelölték meg egy picivel többen a felsős gyerekek szülei, mint az alsósoké. A korlátozás határozottan kevésbé jellemző a nagyobb gyerekek esetében.

A gyerekek a szülők által becsült átlagos alvásidőjét a 4. ábra mutatja: a felsősök a várható módon kevesebbet alszanak, mint az alsósok.

Az alsós és felsős testnevelés órán kívüli sportaktivitását az 5. ábra szemlélteti: a gyerekek kb. ötöde nem sportol, és az idősebb gyerekek edzés mennyisége nagyobb a kisebbekéhez képest.

Nemi és életkori különbségek vizsgálata

Az átlagos napi alvásidőben az elvégzett khi-négyzet próba szignifikáns nemi különbséget mutatott. A post hoc z-teszt szerint a 8-10 óra alvásidő esetében a lányok vannak többen, míg a 10-12 óra esetén a fiúk. Szintén nemi különbség mutatkozik a digitális eszköz-használatban is, vagyis a fiúk szignifikánsan

többet használják azokat, mint a lányok. Ugyanakkor a fiúk szignifikánsan többet sportolnak, mint a lányok (a páronkénti összehasonlítás azt mutatta, hogy a szignifikáns különbség a heti kétszeri sportolás esetén jelenik meg, ahol a fiúk többen vannak). A statisztikai eredményeket az 1. tábla mutatja.

A nem mellett az életkornak is volt hatása az egészségmagatartással kapcsolatos mutatókra. Az átlagos napi alvásidővel szignifikánsan negatív, míg a digitális eszköz-használattal pozitív kapcsolat mutatkozott. Ugyanakkor a sportolási gyakorisággal nem találtunk szignifikáns összefüggést (lsd. 2. tábla).

A digitális eszköz-használat és az alvás, sportolási gyakoriság kapcsolata

Nemi különbség mutatkozik mind a digitális eszköz-használat, mind az alvásidő és sportolási gyakoriság tekintetében, így a változók kapcsolatának vizsgálatát külön végeztük el lányok és fiúk körében. A Spearman-korreláció eredménye azt mutatta, hogy a lányoknál szignifikáns negatív kapcsolat van az alvásidő és a digitális eszköz-használat között ($r = -0,243$, $p = 0,044$, $N = 69$), míg a fiúknál ez az összefüggés nem igazolódott ($r = -0,198$, $p = 0,122$, $N = 62$). Nem mutatkozott azonban szignifikáns korreláció sem a fiúknál ($r = -0,118$, $p = 0,333$, $N = 69$), sem a lányoknál ($r = 0,213$, $p = 0,096$, $N = 62$) a digitális eszköz-használat és a sportolási gyakoriság között.

1. tábla Nemi különbségek

	fiú (%)	lány (%)	χ^2/p
6-8 óra alvás	16 (23,2) _a	8 (12,7) _a	9,114/0,01
8-10 óra alvás	41 (59,4) _a	52 (82,5) _b	
10-12 óra alvás	12 (17,4) _a	3 (4,8) _b	
kevesebb, mint 2 óra digitális eszköz-használat	32 (46,4) _a	40 (64,5) _b	9,770/0,021
max. 2 óra	19 (27,5) _a	18 (29,0) _a	
napi 2-4 óra	16 (23,2) _a	4 (6,5) _b	
napi 4-6 óra	2 (2,9) _a	0 (0,0) _a	
nem sportol	12 (17,4) _a	19 (30,2) _a	8,586/0,035
heti egyszer sportol	9 (13,0) _a	16 (25,4) _a	
heti kétszer sportol	35 (50,7) _a	21 (33,3) _b	
heti háromszor vagy többször sportol	13 (18,8) _a	7 (11,1) _a	

2. tábla Az életkor kapcsolata az alvásidővel, sportolási gyakorisággal és a digitális eszköz-használati idővel

	átlagos napi alvásidő N=132	testnevelési órán kívüli sportolási gyakorisága N=132	szabadidős digitális eszköz-használat N=131
életkor	$r=-0,272$ ($p=0,002$)	$r=0,115$ ($p=0,190$)	$r=0,308$ ($p<0,001$)

Amennyiben kontrolláljuk a nem és az életkor (alsós vagy felsős a gyerek) változókat, akkor a digitális eszköz-használati idő és az alvásidő között nincs szignifikáns korreláció ($r=-0,092$, $N=131$).

A szülők és gyermekük digitális eszköz-használatának, sportolásának összefüggése

Elsőként a szülők és a (szülők által észlelt) gyerekek digitális eszköz-használatának kapcsolatát vizsgáltuk meg. A Spearman-korrelációs eljárást alkalmaztunk a két változó kapcsolatának vizsgálatára. Akár a teljes mintát ($N=131$), akár az alsósok ($N=69$) és a felsősök ($N=58$) almintáját néztük, nem találtunk szignifikáns összefüggést ($r(\text{teljes})=0,115$, $p=0,193$; $r(\text{alsós})=0,147$, $p=0,227$; $r(\text{felsős})=0,159$, $p=0,232$) a változók között.

Mivel nemi különbség tapasztalható a digitális eszköz-használatban, a fiúknál és a lányoknál külön is megvizsgáltuk a kapcsolatot. A fiúknál továbbra sem volt szignifikáns az összefüggés ($r=-0,028$, $p=0,822$, $N=69$), míg a lányok esetében közepes erősségű, pozitív kapcsolatot találtunk ($r=0,376$, $p=0,003$, $N=61$).

A sportolási szokások esetén a szülőket megkérdeztük arról, hogy gyermekük sportol-e az iskolai

testnevelés órákon kívül (1: nem, 2: heti egyszer, 3: heti kétszer, 4: heti 3 vagy többször), illetve ők sportolnak-e szabadidejükben. Khi-négyzet próbát alkalmazva (összevontuk két kategóriát a megfelelő cellaelemszám érdekében) szignifikáns eredményt kaptunk ($\chi^2=10,018$, $p=0,04$) (ld. 3. tábla), vagyis ha a szülő heti többször sportol, akkor a gyermek is nagyobb eséllyel fog heti többször sportolni.

A szülői szabályozás összefüggése

Elsőként azt vizsgáltuk meg, hogy vajon van-e kapcsolat a szülők mediációs stratégiája és a gyerekek digitális eszköz-használati ideje között. A szülőket megkérdeztük, hogy hogyan igyekeznek megóvni gyermeküket a digitális eszköz-használat esetleges káros hatásától (1: semmit nem alkalmazok, 2: időkorlátot alkalmazok, 3: bizonyos tartalmakat korlátozok, 4: bizonyos helyzetekben korlátozok, pl. étkezés közben, 5: együtt nézünk tartalmakat/játszunk, de nem fűzök hozzá magyarázatot, 6: együtt nézünk tartalmakat/játszunk, és közben magyarázatot fűzök a látottakhoz, 7: beszélgetek vele a veszélyekről, kockázatokról). Spearman-korrelációval teszteltük a mediáció

3. tábla A szülők és gyermekeik sportolási gyakorisági táblázata

	A gyermek nem sportol (%)	heti egyszer sportol (%)	heti többször sportol (%)	Összesen
A szülő nem sportol	21 (70,0) _a	13 (52,0) _{a,b}	31 (40,8) _b	65
heti egyszer sportol	5 (16,7) _a	5 (20,0) _a	12 (15,8) _a	11
heti többször sportol	4 (13,3) _a	7 (28,0) _{a,b}	33 (43,4) _b	44
Összesen	30	25	76	131

4. tábla A mediációs stratégiák előfordulási gyakorisága és a gyerekek digitális eszköz-használata

	nincs mediáció (%)	csak korlátozás (%)	csak beszélgetés (%)	vegyes stratégia (%)	összesen
kevesebb, mint 2 óra használati idő	4 (66,7)	11 (47,8)	9 (69,2)	48 (55,2)	72
naponta max. 2 óra	2 (33,3)	8 (34,8)	0 (0,0)	27 (31,0)	37
napi 2-4 óra	0 (0,0)	4 (17,4)	4 (30,8)	12 (13,8)	20
Összesen	6	23	13	87	129

intenzitásának (hányféle mediációt alkalmaz a szülő) és a gyerek digitális eszköz-használati idejének kapcsolatát, és nem kaptunk szignifikáns összefüggést sem a teljes mintán ($r(\text{teljes}) = -0,075$, $p = 393$, $N = 131$), sem az alsósok ($r(\text{alsós}) = 0,002$, $p = 0,990$, $N = 70$) és felsősök ($r(\text{felsős}) = -0,030$, $p = 0,793$, $N = 57$) almintáin. Ha a mediációs stratégiák használati előfordulását és a gyerek képernyőhasználati idejét (az első három kategóriát figyelembe véve) vetettük össze, szintén nem kaptunk szignifikáns eredményt ($\chi^2 = 8,157$, $p = 0,227$) (lsd. 4. tábla), vagyis egyik stratégiának sincs előnye ebből a szempontból.

Harmadik módon is vizsgáltuk a kérdést, mivel háromféle korlátozást is meg lehetett jelölni, így lekódoltuk a korlátozás intenzitását is egy új változóba (minél többféle korlátozó stratégiát alkalmaz a szülő, annál nagyobb pontszámot kapott). De így sem találtunk összefüggést a gyermek digitális eszköz-használati idejével ($\chi^2 = 7,540$, $p = 0,274$) (lsd. 5. tábla).

Összevetettük a szülők digitális eszközökkel kapcsolatos attitűdjét és a mediáció intenzitását, azonban a Spearman-korreláció eredménye nem volt szignifikáns ($r = -0,117$, $p = 0,207$, $N = 118$).

A mediációs stratégiákat a fenti módon csoportosítva viszont az ANOVA szignifikáns eredményt hozott ($F = 3,242$, $p = 0,043$, $N = 113$) (lsd. 6. tábla). A Tukey post-hoc teszt szignifikáns különbséget a vegyes stratégia és a csak beszélgetéses stratégia között

mutatott ($p = 0,044$). Vagyis azok a szülők, akik többféle mediációs stratégiát is alkalmaznak negatívabb attitűddel rendelkeznek a digitális eszköz-használattal kapcsolatosan, mint azok, akik csak az aktív mediációt alkalmazzák.

Végül megvizsgáltuk a szülő okoseszközzel kapcsolatos attitűdjének a gyerekek digitális eszköz-használattal töltött idejével való kapcsolatát. A teljes mintán a Spearman-korrelációs vizsgálat nem mutatott szignifikáns összefüggést ($r = 0,133$, $p = 0,153$, $N = 117$). Ha nemek szerint vizsgáltuk, a lányoknál szignifikáns korrelációt kaptunk ($r = 0,312$, $p = 0,005$, $N = 56$), míg a fiúknál nem ($r = -0,069$, $p = 0,597$, $N = 61$).

MEGVITATÁS

Mintánkban a szülők kb. háromnegyede vallotta azt, hogy a közös étkezéseknél nincs mobilhasználat a családban. Ez nem vág egybe Rocka és mtsai (2022) eredményével, amely szerint a gyerekek többsége étkezés közben használ elektronikus eszközt. Az eltérést okozhatja az eltérő kérdésfeltevés, hiszen kutatásunkban a közös étkezésekre szűkítettük a kérdést, valamint kizárólag a mobilhasználatról érdeklődtünk. Ezen túl fellelhetett a szociális kíváncsisági torzítás, így valószínűsíthetjük, hogy a valóságban többen használhatnak étkezés közben elektronikus eszközöket, mint a kutatásunkban talált 25%.

5. tábla A korlátozás intenzitása és a gyerekek digitális eszköz-használata

	nincs korlátozás (%)	csak egyféle korlátozás (%)	kétféle korlátozás (%)	háromféle korlátozás (%)	összesen
kevesebb, mint 2 óra használati idő	15 (75,0)	21 (43,8)	20 (60,6)	16 (57,1)	72
naponta max. 2 óra	2 (10,0)	18 (37,5)	8 (24,2)	9 (32,1)	37
napi 2-4 óra	3 (15,0)	9 (18,8)	5 (15,2)	3 (10,7)	20
Összesen	20	48	33	28	129

6. tábla A szülők attitűdje a különböző stratégiát használók csoportjában

	N	M	SD
csak korlátozás	22	21,77	4,81
csak beszélgetés	13	23,54	3,66
vegyes stratégia	79	20,62	3,83

Szintén nem tudtuk alátámasztani azokat az eredményeket, amely szerint a digitális eszköz-használat fordítottan függ össze a fizikai aktivitással (pl. Alotaibi és mtsai, 2020; Rocka és mtsai, 2022). Mivel a mi (nem reprezentatív) mintánkban viszonylag magas a fizikai aktivitás aránya (kb. 80%-a a gyerekeknek minimum heti egyszer jár sportolni a testnevelés órán kívül), vagyis eredményünket nem általánosíthatjuk a magyar gyerekek teljes populációjára.

A lányoknál szignifikáns negatív kapcsolatot találtunk az alvásidő és a digitális eszköz-használat között, míg a fiúknál nem. Poulain és mtsai (2024) 10 és 14 év közötti gyerekeknél szintén találtak nemi különbséget a lefekvéskori médiahasználat és az alvásproblémák között: a lányoknál szignifikáns összefüggés mutatkozott, míg a fiúknál nem. Azonban ez nem volt tapasztalható a napi képernyőhasználat esetén, így a szerzők hangsúlyozzák a lefekvéskori elektronikus média-használat szerepét az alvás megzavarásában, mely kapcsolat a lányoknál kifejezettebb. Saját eredményünk magyarázata érdekében ismernünk kellene azt, hogy a gyerekek milyen tartalmat fogyasztanak a lefekvés ideje körül. Elképzelhető, hogy a lefekvés idejében történő közösségi média-használat szorosabban függ össze az alvási idő kitolódásával, mint a videójáték-használat, mely tevékenységek nonspecifikusak (a lányok inkább használják a közösségi médiát, a fiúk pedig a videójátékoznak, vö. Leonhardt és Overå, 2021). Ugyanakkor hangsúlyozzuk, hogy eredményeink szerint a digitális eszköz-használat és az alvásidő között, amennyiben kontrolláltuk az életkorból és a

nemből adódó hatásokat, nem találtunk szignifikáns kapcsolatot. Ez a nem várt eredmény adódhat abból, hogy mintánkban, a szülők beszámolója szerint, a gyerekek csak egy kisebb része viheti este ágyába a telefonját (alsósok 9, felsősök 38%-a).

Az NMHH reprezentatív adatai (2020) szerint a 7 éves gyerekek szülei 78%-ban szabályozzák gyermekük digitális média-használatát és az ellenőrzés 12 éves korig általánosan jellemző a szülők részéről. Jelen mintában a szülők még magasabb arányban számoltak be a médiahasználat mediációjáról (95-96%), amely jellemző volt mind az alsósoknál, mind a felsősöknél. Az NMHH kutatásában a többféle szülői mediációs stratégiát alkalmazók aránya kb. 20%-volt, míg jelen mintában ez a csoport a szülők 67 százalékát teszi ki. A magasabb arányokat indokolhatja, hogy adatfelvételünk egy egyházi iskolában történt, magasabb szocioökonómiai státusz mellett. A kutatások azt mutatják, hogy a magasabb szocioökonómiai státuszú szülők inkább alkalmaznak mediációs stratégiákat (vö. Chen és mtsai, 2020; Konok és mtsai, 2020), mint az alacsonyabb szocioökonómiai státuszúak.

Kutatásunkban azt feltételeztük, hogy a szülők digitális eszköz-használati gyakorisága összefüggést mutat a gyermekük hasonló magatartásával. Eredményeink azt mutatták, hogy csak a lányok esetében van szignifikáns kapcsolat a szülő és gyerek digitális eszköz-használati ideje között. Ezt magyarázhatjuk azzal, hogy mivel a lányok általában véve kevésbé használnak szabadidejükben digitális eszközöket, amennyiben mégis használnak, azt a családi szokásrendszer támogatja.

Vagyis amelyik családban a szülők is használják ezeket az eszközöket szórakozásra, ott a lányok is beépítik a szórakozási lehetőségeik közé. Másik oldalról nézve pedig lehetséges, hogy a fiúk esetében nem annyira a szülők használata van hatással a szórakozási szokásaikra, mint inkább a kortársaké. A magyarázatok igazolására további kutatások lennének szükségesek.

A szülők sportolási szokásait illetően eredményeink azt mutatják, a szülők minél gyakrabban sportolnak, annál jellemzőbb gyermekükre is a sporttevékenység. Tehát a szülők részéről mutatott minta és a családi értéként megjelenő sportolás a gyerekek életében hasonló viselkedésben manifesztálódik.

Feltételeztük, hogy a gyermekek digitális eszköz-használati ideje, illetve szülők digitális eszköz-használatával kapcsolatos attitűdje összefüggésben van a mediációs stratégiák alkalmazási intenzitásával és/vagy az alkalmazott stratégia típusával. Adataink szerint egyik mediációs stratégia sem mutatkozott előnyösnek a gyerekek digitális eszköz-használati idejét illetően, valamint a mediációs stratégiák használati intenzitása sem befolyásolt a gyerekek használati idejét. Ez ellentétes Sanders és mtsai (2016) eredményeivel, ahol a 12 év közötti gyerekeknél a szülői stratégiák negatív kapcsolatban volt a gyerekek képernyőidejével (csak a serdülőknél nem volt összefüggés). Elképzelhető, hogy a jelen minta nem volt elegendően diverz a szülői stratégiák intenzitásában, ezért nem találtunk kapcsolatot a gyerekek digitális eszköz-használati idejével.

A szülők digitális eszköz-használatával kapcsolatos attitűdjét vizsgálva azt kaptuk, hogy azok a szülők, akik többféle mediációs stratégiát is alkalmaznak negatívabb attitűddel rendelkeznek a digitális eszköz-használatával kapcsolatban, mint azok, akik csak az aktív mediációt alkalmazzák. Ez viszont egybevág Sanders és mtsai (2016) eredményeivel. A negatív attitűd és a többféle mediációs stratégia együttes alkalmazásának kapcsolata magyarázható azzal, hogy a szülők, akik többet aggódnak a digitális világ okozta ártalmakkal kapcsolatban, hajlandóak óvatosabbak lenni és többféle mediációs stratégiát alkalmazni azért, hogy megvédjék gyermekeiket.

Ugyanakkor Chen és Shi (2019) metaanalízise, amely 52 tanulmány eredményeit összegezi, felhívja a figyelmet arra, hogy a szülői stratégiák eredményessége függ attól is, hogy mit tekintünk kimeneti változónak. Megállapították, hogy a restriktív mediáció a gyerekek médiahasználati idejének csökkentésében

hatékony, míg az aktív mediáció és az együtthasználat hatékonyabbnak bizonyult a restriktív mediációnál a médiahasználatával kapcsolatos kockázatok előfordulásának csökkentésében. Ez az eredmény rámutat arra, hogy a szülők számára többféle megfontolási szempont merül fel a mediációt illetően: a használati idő és a tartalom. Ugyanakkor a szülők legkönnyebben a használati időt észlelik, a gyerekek tartalomfogyasztásának figyelemmel követése nagyobb erőfeszítést kíván meg a szülőktől.

A konkrét mediációs stratégiák és azok alkalmazási intenzitása (specifikusan a restriktív stratégiák különböző alkalmazási köre) nem függtek össze a gyerekek digitális eszközzel töltött idejével, azonban a szülők okoseszközökkel való pozitív attitűdje a lányok esetében korrelált a használati idővel, vagyis minél kevésbé érezte a szülő azt, hogy az okoseszköz-használat ártalmas lehet a gyermekre, annál több időt töltött a lánygyermek digitális eszköz-használatával. Érdekes azonban, hogy a szülő attitűdje nem korrelált a használt mediációs stratégiák számával sem a fiúknál ($r = -0,166$, $p = 0,201$, $N = 61$), sem a lányoknál ($r = -0,075$, $p = 0,577$, $N = 57$), vagyis a szülők véleménye és a használatot kontrolláló viselkedése között diszkrepancia lehet. Kérdőívünkben rákérdeztünk a szülőknél, hogy kitől várnának segítséget a témában, és a legtöbben (a szülők 65%-a) az „iskola” és a „pedagógusok” opciót jelölték meg. Ahhoz viszont, hogy a pedagógusok valóban tudjanak érdemi segítséget nyújtani, nekik is szükségük lenne megfelelő színvonalú ismeretre.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy bár a fiúk többet használnak digitális eszközöket, mégis a lányok esetében találtunk kapcsolatot az alvásidővel, valamint a lányokat úgy tűnik, jobban befolyásolja a szülői eszközhasználat és a szülők pozitív attitűdje, mint a fiúkat. A talált nemi különbségek ráirányítják a figyelmet arra, hogy további vizsgálatot érdemes végezni azzal kapcsolatban, hogy megértsük, ezek a nemi különbségek valóban fennállnak más gyerekpopulációban is, illetve ha vannak, miért és hogyan alakulnak ki.

A szülők mintaadó viselkedését kutatásunk alátámasztotta, ezért elengedhetetlen, hogy a szülők saját eszközhasználatukat, attitűdjüket tudatosítsák annak érdekében, hogy valódi kontrollt tudjanak gyakorolni az iskoláskorú gyerekek digitális eszköz-használatára.

LEVELEZŐ SZERZŐ: Koronczi Beatrix
E-mail: koronczi.beatrix@ppk.elte.hu

IRODALOM

1. Alotaibi, T., Almuhan, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020). The Relationship between Technology Use and Physical Activity among Typically-Developing Children. *Healthcare (Basel)*, 8(4), 488. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040488>
2. Arundell, L., Parker, K., Timperio, A., Salmon, J., & Veitch, J. (2020). Home-based screen time behaviors amongst youth and their parents: familial typologies and their modifiable correlates. *BMC Public Health*, 20(1), 1492. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09581-w>
3. Chen, C., Chen, S., Wen, P., & Snow, C. E. (2020). Are screen devices soothing children or soothing parents? Investigating the relationships among children's exposure to different types of screen media, parental efficacy and home literacy practices. *Computers in Human Behavior*, 112, 106462. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106462>
4. Chen, L., & Shi, J. (2019). Reducing harm from media: A meta-analysis of parental mediation. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 96(1), 173-193.
5. Konok, V., Bunford, N., & Miklósi, Á. (2020) Associations between child mobile use and digital parenting style in Hungarian families, *Journal of Children and Media*, 14:1, 91-109, <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1684332>
6. Kutrovátz, K., Balogh, T., Wittinger, B., & Király, G. (2018). A technológiával kapcsolatos szülői mediáció szisztematikus empirikus áttekintés a 2007 és 2017-es évek között megjelent tanulmányok alapján. *Socio.Hu Társadalomtudományi Szemle*, 8(4), 47-69. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2018.4.47>
7. Leonhardt, M., Overå, S. (2021). Are There Differences in Video Gaming and Use of Social Media among Boys and Girls? – A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6085. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116085>
8. Lund, L., Sølvhøj, I.N., Danielsen, D., & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 21, 1598. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>
9. Mikó, F., & Nagy, B. (2021). Techviselkedés a családban a kamaszok szemszögéből. *Szociológiai Szemle*, 31 (2), 30-61. <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.2021.2.2>
10. NMHH (2021) Digital parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel, https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTES.pdf (letöltve 2024.07.21)
11. Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*. 17(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>
12. Poulain, T., Hilbert, C., Grundmann, A., & Kiess, W. (2024), Associations between media use at bedtime and sleep: a cross-sectional analysis on differences between girls and boys. *Frontiers in Psychology*, 15, 1290935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1290935>
13. Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., & Pac-Kozuchowska, E. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, 14, 2985. <https://doi.org/10.3390/nu14142985>
14. Sanders, W., Parent, J., Forehand, R., Sullivan, D. W. A., & Jones, J. D. (2016). Parental perceptions of technology and technology-focused parenting: Associations with youth screen time. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 28-38. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.005>
15. Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102. PMID: 31926450. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>

The parental role in the mediation of their children's digital device use and physical activity

Background: Research suggests that the use of digital devices correlates with children's sleep duration and physical activity, and that parents' behavior influences their children's use of digital devices and sports activities. The relationship between parents' mediation strategies and attitudes towards digital devices and their children's use of digital devices is debated. **Method:** A total of 132 parents of primary school students (91.7% female, average age 41.4, SD = 6.5) completed the questionnaire package. Of the evaluated children, 52.3% were boys, with an average age of 10.1 years (SD = 2.5). **Results:** A significant correlation was found between sleep duration and digital device use among girls, as well as between parents' and daughters' digital device usage time. The frequency of parents' sport activities was significantly correlated with that of their children. Parents who use multiple mediation strategies, as opposed to only active mediation, have a more negative attitude towards digital device use. There was a significant correlation between parents' attitude towards smart devices and the time girls spent using digital devices. **Conclusion:** Parents' habits (regarding sports and digital devices) and attitudes towards smart device use may contribute to children's health behaviors (especially for girls). However, there is no single mediation strategy that can clearly serve as a prevention regarding the time spent on digital devices.

Keywords: primary school children, digital device use, parental mediation, sleep, physical activity