

**Szabó-Prievara Dóra Katalin¹ –
Nádudvari Gabriella Erika²**

¹ SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék; MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

² SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, Egészségpszichológia és Életmód Tanszék; MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

A családi minta fontossága – szülő és gyermek médiahasználata a COVID–19 idején

A tudatos médiahasználat újfajta feladat elé állítja a szülőket, amit különösen felértékel a világjárvány okozta élethelyzet, amely során a médiahasználat intenzitása még tovább fokozódik a gyermekek körében. Kutatásunk során szülőket kérdeztünk meg azzal kapcsolatban, hogy miként vélekednek, a média milyen hatással van gyermekükre, mennyire tartják fontosnak a szabályok, azon belül is a családra egységesen vonatkozó korlátozások bevezetését.

Bevezetés

Médiahasználati szokások

A média napjainkban már minden korosztály életét átszövi, nem lehet azt mondani, hogy csak a fiatalok azok, akikre az intenzív használat jellemző. Az EU Kids Online elnevezésű felmérés 19 európai ország adatait összegezve azt állapította meg, hogy a 9–16 éves gyermekek átlagosan naponta majdnem három teljes órát töltenek el digitális eszközök használatával (Smahel és mtsai, 2020). Az *Európai iskolavizsgálat az alkohol és egyéb drogfogyasztási szokásokról* elnevezésű kutatás (*European School Surveys on Alcohol and other Drugs, ESPAD*) eredményei alapján a tizenévesek körében ma már az internetezés számít a legfőbb szabadidős tevékenységnek, ezen belül a közösségi oldalak használata, valamint jelentősnek mondható még a szórakozás mint cél is (Elekes és Arnold, 2020). A felnőtt, szülői korosztályokra is már nagy mennyiségű napi internethasználat jellemző: 16–24 év között átlagosan napi hét és fél óras használat jellemző, 25–34 év között napi hét óra, 35–44 év között napi hat és fél óra, de még 45–54 év között is eléri a napi átlag a hat óra hosszát, 55–64 év között pedig az öt és fél órát (Kemp, 2022). A nagy mértékű és szinte folytonos médiahasználat tehát ma már elkerülhetetlen, és nem feltétlenül bír negatív hatással a felhasználókra. Természetes része lett életünknek az online ügyintézés, a kapcsolattartás, az információkeresés, a játék és az önfejlesztés. Mindemellett a kutatások nagy figyelmet fordítanak arra, hol lehet megtalálni az időmennyiség mellett a jellegzetes szokásokat, körülményeket és formákat a médiahasználatot illetően, ahol már problémákat tud okozni.

Médiahasználat a COVID–19 világjárvány alatt

2020 márciusában kitört a világjárvány, amelynek következtében jelentősen megnőtt szinte minden korosztály esetén a képernyőidő mennyisége, beleértve a televíziózás, az online játékok, az okostelefonok és a közösségi média használatát is (Lippi és mtsai, 2020; Serra és mtsai, 2021); mindezek lényeges okainak az online oktatás, a távmunka, a szociális távolságtartás bevezetése tekinthető. Tehát a munka, a tanulás, a szociális kapcsolattartás és a szórakozási lehetőségek is a digitális világra koncentráltak. Egy 89 tanulmányt vizsgáló metaanalízis szerint legnagyobb mértékben a 6–10 éves gyermekek képernyőideje növekedett, napi szinten majdnem másfél órával. Őket követte a felnőtt, majd a 11–17 éves korosztály napi egy óras képernyőidő-növekedéssel, de még a 0–5 éves gyermekek esetében is napi több mint félórás emelkedésről beszélhetünk (Trott és mtsai, 2022). A használati idő mellett a gyermekeknél megnőtt a lefekvés előtti használat előfordulása (Fitzpatrick és mtsai, 2022), valamint az okostelefon- és az internetfüggőség gyakorisága is (Duan és mtsai, 2020).

Ebben az időszakban nehézséget okozott az online oktatás során a személyes érintkezés hiánya, az extrém munkaterhelés, a technikai jellegű problémák és a segítség/támogatás hiánya (Szabó és mtsai, 2021). Az online világ nemcsak a kapcsolattartás fenntartása szempontjából volt nagy előny, hanem egyfajta megküzdési stratégiaként is használható volt (Király és mtsai, 2020). Az online oktatás hatékonyságát is növelte, ha a tanárok és a diákok már tapasztalt digitális eszköz-használók voltak korábban is (Józsa és mtsai, 2021).

A családi minta szerepe a médiahasználati szokások alakulásában

A családi médiahasználati szokások együttes vizsgálata egyre inkább a vizsgálatok fókuszába kerül, a szülő által ugyanis a gyermek akár a kezdetektől fogva tanúja lehet a szülői médiahasználatnak. A látott minta a szociális tanulás egyik alappillére, a gyermekek így sajátítják el a viselkedésük elemeit (Bandura, 1976), nem történik másképp a médiahasználat vonatkozásában sem. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a szülői médiahasználat és a médiával kapcsolatos attitűd erőteljes befolyással bír a gyermekek szokásaira és vélekedéseire (Lauricella és Cingel, 2020). Már a 3–5 éves gyermekeknél is összefügg a televíziózás mennyisége a szülők televíziózási szokásaival (Bassul és mtsai, 2021), ugyanez megfigyelhető a többi digitális eszköz (számítógép, tablet, okostelefon és játékkonzol) esetében is: a gyermek eszközhaználási preferenciája megegyezik a családjában látottakéval (Arundell és mtsai, 2020).

A különböző médiaeszközök túlzott mértékű használata már hosszú évek óta a kutatások középpontjában áll, keresve a választ arra, hogy mikortól válik problémássá, akár addiktív szintűvé a velük eltöltött idő. Alapvetően már a patológiás szint, a függőség elérése előtt is lehet a használat káros, azaz problémás mértékű a felhasználó testi-lelki egészségére, szociális kapcsolataira, feladatai elvégzésére, tehát életének számos területére lehet negatív hatással (Young, 2004). Azok a szülők, akik problémás mértékben használják az internetet, kevésbé ellenőrzik a gyermekeik internetezését (Matthes és mtsai, 2021), ráadásul a szülők és a serdülőkorú gyermekek problémás mértékű okostelefon-használata együttjárást mutat egymással (Gong és mtsai, 2022). A szülői szabályozás azért fontos, mert annak hiányával megnő a gyermekek képernyőideje (Pedersen és mtsai, 2022).

A szülői médiahasználatnál nemcsak a látott minta jelenti a hatást. Tizenéves korban is arról számolnak be a fiatalok, hogy zavarja őket, ha a szüleik okostelefont használnak, mikor velük vannak (Stockdale és mtsai, 2018), ami hosszú távon akár fokozhatja is a serdülőkorban a depresszió kialakulásának esélyét (Xie és Xie, 2020). Az anyai és az apai

válaszkészség és figyelem csökken (Vanden Abeele és mtsai, 2020), így a gyermekek mérhetően kevesebb szemkontaktust, bátorítást és visszajelzést kapnak (Lemish és mtsai, 2020). Amíg az okostelefont nem használó szülők szinte az esetek száz százalékában válaszoltak a játszótéren játszó gyermeküknek, addig az okoseszközt használók körében mindez kevesebb mint az esetek felében történt meg (Hiniker és mtsai, 2015). Maguk az anyák és apák is beszámolnak arról, hogy okostelefonozás közben kevésbé tudnak a gyermekeikkel kapcsolódni, és kevésbé érzik a szülői hatékonyságukat (Kushlev és Dunn, 2019; Radesky és mtsai, 2016). Serdülőkorra pedig a szülő-gyermek interakciót rendszeresen megszakító szülői digitális eszköz-használat hozzájárul a fiatalok problémás mértékű okostelefon-használatához (Xie és mtsai, 2019).

Jelen kutatás egyik célja annak feltárása volt, hogy milyen médiahasználat jellemzi az általunk, verbális kommunikáció során megkérdezett szülőket és gyermekeiket. További cél volt a COVID-19 világjárvány ideje alatti esetleges változások feltárása, valamint jó szülői gyakorlatok, működőképes családi szabályok összegyűjtése.

Módszer

A minta

Összesen 15, gyermekkel rendelkező személlyel készült strukturált interjú: 5 fő óvodás, 5 fő általános iskolás és 5 fő serdülő gyermek szülőjével. A megkérdezett 15 személy közül 14 nő volt. Minden esetben csak azok a gyermekek kerültek be az elemzésbe, akik legfeljebb 18 évesek. A válaszadók összesített adatait az 1. táblázat szemlélteti, melyből kiderül a családok életkora, gyermekeik átlagos száma és életkora. Ezek a demográfiai jellemzők segíthetik megérteni, miként állnak a családok a médiahasználat kérdéséhez. A szülők, párjaik és gyermekeik életkori csoportok szerinti részletes adatait a 2. számú táblázat szemlélteti, melyek a szülőktől származó szó szerinti idézetekhez nyújtanak plusz információkat. A válaszadók kivétel nélkül mindannyian szellemi munkát végeznek, párjaik 3 fő kivételével (Sz3 párja: utaskoordinátor; Sz6 párja: szakács; Sz10 párja: raktáros) ugyancsak szellemi foglalkozást üznek.

A szülői médiahasználatnál nemcsak a látott minta jelenti a hatást. Tizenéves korban is arról számolnak be a fiatalok, hogy zavarja őket, ha a szüleik okostelefont használnak, mikor velük vannak (Stockdale és mtsai, 2018), ami hosszú távon akár fokozhatja is a serdülőkben a depresszió kialakulásának esélyét (Xie és Xie, 2020). Az anyai és az apai válaszkészség és figyelem csökken (Vanden Abeele és mtsai, 2020), így a gyermekek mérhetően kevesebb szemkontaktust, bátorítást és visszajelzést kapnak (Lemish és mtsai, 2020). Amíg az okostelefont nem használó szülők szinte az esetek száz százalékában válaszoltak a játszótéren játszó gyermeküknek, addig az okoseszközt használók körében mindez kevesebb mint az esetek felében történt meg (Hiniker és mtsai, 2015). Maguk az anyák és apák is beszámolnak arról, hogy okostelefonozás közben kevésbé tudnak a gyermekeikkel kapcsolódni, és kevésbé érzik a szülői hatékonyságukat (Kushlev és Dunn, 2019; Radesky és mtsai, 2016).

1. táblázat. A válaszadók adatainak összegzése

	Átlag	Szórás
Válaszadó életkora	45 év	± 5 év
Válaszadó párjának életkora	47 év	± 8 év
Gyermekek száma	2 fő	± 1 fő
Gyermekek életkora	12 év	± 5 év

*Megjegyzés: A gyermekek számánál és életkoránál csak a 18 éves vagy az alatti életkor került bele az elemzésbe, a felnőtt korú gyermekek már nem.

2. táblázat. A gyermekkel rendelkező válaszadók adatai

Óvodáskorú gyermek szülői	Sz1*	Sz2	Sz3	Sz4	Sz5	Átlag	Szórás
Nem	Nő	Nő	Nő	Nő	Nő	-	-
Válaszadó életkora	47	47	49	43	34	44 év	± 6 év
Válaszadó párjának életkora	53	41	52	43	37	45 év	± 7 év
Gyermekek száma	1	1	2	1	1	1 fő	0 fő
Gyermekek életkora	4	6	4, 14	4	3	6 év	± 4 év
Általános iskolás korú gyermek szülői	Sz6	Sz7	Sz8	Sz9	Sz10	Átlag	Szórás
Nem	Nő	Nő	Nő	Nő	Férfi	-	-
Válaszadó életkora	35	50	46	44	41	43 év	± 6 év
Válaszadó párjának életkora	40	-	49	47	42	45 év	± 4 év
Gyermekek száma	2	2	2	3	2	2 fő	± 1 fő
Gyermekek életkora	9, 11	9, 18	12, 17	7, 9, 15	6, 10	11 év	± 4 év
Serdülőkorú gyermek szülői	Sz11	Sz12	Sz13	Sz14	Sz15	Átlag	Szórás
Nem	Nő	Nő	Nő	Nő	Nő	-	-
Válaszadó életkora	43	55	46	49	45	48 év	± 5 év
Válaszadó párjának életkora	44	67	47	-	42	50 év	± 12 év
Gyermekek száma	2	1	2	1	2	2 fő	± 1 fő
Gyermekek életkora	15, 17	18	13, 16	18	15, 17	16 év	± 2 év

Megjegyzés: A gyermekek számánál és életkoránál csak a 18 éves vagy az alatti életkor került bele az elemzésbe, a felnőtt korú gyermekek már nem.

* Sz1 = szülő 1, azaz az első résztvevőre vonatkozó adatok; Sz2 = szülő 2...

Az interjú

Vizsgálatunk során egy általunk megtervezett és megfogalmazott strukturált interjút használtunk. Minden interjúalany ugyanazokat a kérdéseket kapta, és a kikérdezés körülményei minden megkérdezett esetében azonosak voltak. Azért döntöttünk a strukturált interjú alkalmazása mellett, mert a módszer nagy előnye, hogy a válaszadók könnyebben és őszintébben fejtik ki véleményüket, mint ha írásban kellene kitölteniük egy kérdőívet. Ezzel a feltáró módszerrel mélyebbre lehet hatolni, ugyanakkor hátránya, hogy tömeges

adatfelvételle nem alkalmas. A verbális úton kapott információkat jegyzőkönyvben rögzítettük. A jegyzőkönyv szerkezetét az előre megfogalmazott kérdéseink adták.

A feltett kérdések négy nagyobb témakörre oszthatóak. Először a demográfiai adatok (nem, életkor, foglalkozás a két szülőre vonatkozóan, illetve az otthoni munkavégzés gyakoriságának felmérése), majd külön a szülő és külön a gyermek médiahasználatára vonatkozó kérdések következtek. Rákérdeztünk az otthon digitális felszereltségére, a használt eszközökre, a használat mennyiségére és hatására, valamint a használat esetleges megváltozására a COVID–19 világjárvány következtében. Végül a médiahasználat szabályozásával kapcsolatos kérdések zárták az adatgyűjtést: hogy milyen szabályokat alkalmaznak (vagy alkalmaznának) a gyermek médiahasználatára vonatkozóan, és alkotnak-e közös, családi szabályokat.

Mivel előre megtervezett szerkezet szerint összeállított kérdésekre válaszoltak az interjúalanyok, a válaszok tematikus feldolgozásán túl lehetővé vált számunkra a kvantitatív információgyűjtés is. Az egyes témákon belül azokat a szövegrészeket emeltük ki, amelyekben vagy ismétlődik egy adott szempont, amely az ismétlődés által fajsúlyossá válik, vagy megjelenik egy olyan aspektus, amely egyediségével hívja fel magára a figyelmet. A szülők médiahasználatára vonatkozó tematikus bemutatásnál kitértünk a megkérdezettek otthonának digitális felszereltségére, az okostelefon mint életformaszervező érték használatára és a szülők tudatosságára a médiahasználat terén. A gyermekekre vonatkozó adatok közlésénél különbséget tettünk az óvodáskorú, az általános iskolás és a serdülőkorú gyermekek médiahasználati szokásai között, miközben bevontuk az elemzésbe a szülők tudatosságára utaló szövegrészeket is. Mind a COVID–19 világjárvány miatt bekövetkezett, előzetesen várt médiahasználati változások, mind a családi szabályok alkalmazásának leírásánál fontosnak tartottuk a fent nevezett három korosztály között feltételezhető különbségek kiemelését.

Eredmények

A szülők médiahasználatának jellemzői

Az otthon digitális eszközökkel való felszereltsége

A kutatásban részt vevő szülők otthonának felszereltsége a digitális eszközök (asztali számítógép, laptop, tablet, tévé, okostévé, okostelefon, okoslámpa, PS4, Smart Phone fűtésszabályozás) terén változatos. Az óvodáskorú gyermekek kivételével majdnem minden családtagnak rendelkezik asztali számítógéppel vagy saját lappal, valamint legalább egy saját mobiltelefonnal. Azokban a háztartásokban, amelyekben legalább az egyik szülő (Sz5 párja: informatikus; Sz12 párja: környezetvédelmi mérnök, fizikus; Sz14 párja: fejlesztőmérnök; Sz15 párja: stratégiai vezető) munkája különböző elektronikus eszközök intenzív és rendszeres használatához kötött, sokkal inkább jellemző az okoseszközök széleskörű alkalmazása. Van, aki arról ad tájékoztatást, hogy a családban nemcsak a személyes tevékenységeik során használnak okoseszközöket, hanem az otthon irányításában is: „Az egyik gyerek technológia- és Apple-fan, ezért a termékek és mi is össze vagyunk kötve, és több eszköz telefonról is vezérelhető.” (Sz15).

Tudatosság az eszközhasználat terén

A napi eszközhasználat időtartama eltérő azok körében, akik erre a kérdésre konkrét választ adtak, ugyanis ez az adat nemcsak a tudatos eszközhasználatról, hanem a munkavégzés jellegétől is függ. Az elektronikus eszközök használatát igénylő munkát végzők

képernyőideje a válaszok tanúsága szerint többeknél nemcsak munkaidőben magas, hanem a munkán kívüli időben is legalább 2 óra. Az egyik válaszadó férje „munkaidejének 100 százalékát számítógép előtt tölti, ennek segítségével valósulnak meg az online találkozói is” (Sz14). Ő maga munkaidejének 80 százalékát tölti gép előtt, és az okostelefon-használatról így nyilatkozik: „Munkaidőn túl sokat van a kezünkben a telefon hírolvasás, Facebook- vagy YouTube-vidéók hallgatása miatt.” (Sz14). A válaszokból az is kitűnik, hogy a tudatosságra törekvő médiahasználók időkereteket szabnak meg maguknak, illetve a tartalmakat is megválogatják: „Közösségi oldalakat (használati sorrendben: Facebook, Insta, SnapChat, LinkedIn), látogatok rendszeresen, de összesen napi fél óra [...]” (Sz15); „Naponta háromszor néz rá a leveleire, illetve, ha figyelmeztetik, hogy olvasson el egy sürgős üzenetet, megszegi ezt a szabályt.” (Sz12); „A férjem munkája is géphasználatot igényel, tehát napi 8 óra, aztán pár órát pihen, és este még 2 órára viszszaül játszani.” (Sz5). „Néha fenn ragadok a Facebookon, és posztokat olvasgatok este, mikor már a kisebb gyerek alszik. Ez kb. hetente egyszer fordul elő, és igyekszem minél jobban beszűkíteni, mert nagyon felesleges, és sokszor ijesztő is, hogy jámbor ismerőseim milyen otrombán szidják a velük egyet nem értőket.” (Sz7). A rendelkezésünkre álló adatok alapján megállapíthatjuk, hogy a médiahasználat a mindennapos tevékenységektől (munka, tájékozódás, kapcsolattartás, szabadidő) elválaszthatatlan, ugyanakkor a tudatos médiahasználók az idővel kapcsolatos korlátozásokon túl a fogyasztott tartalmak szűrésére is törekszenek.

Az okostelefon mint életformaszervező érték

A fent felsorolt digitális eszközök közül az okostelefon kiemelt használata mind a 35–44, mind a 45–54, mind pedig az 55–64 éves korcsoporthoz tartozó szülőkre jellemző: „Napi szinten használjuk az okostelefont: híváshoz, informálódáshoz, Viber, Messenger, 2-3 óra/nap.” (Sz4); „Én napi szinten a munkámhoz is folyamatosan internetet használok, utána délután/este az órákra való felkészüléshez, adminisztrációhoz is. Azt mondanám, hogy szinte egész nap online vagyok, okostelefonon elérhető.” (Sz5); „Általában okostelefont használunk, e-mail és egyéb levelezés céljából” (Sz6); „A telefonon játszani szoktam kb. napi fél órát a nap folyamán, amikor valamire várok, egyébként zenét hallgatok rajta, ha házimunkát végzek, vagy utazom. Sokszor azon válaszolom meg a rövidebb e-maileket.” (Sz7); „okostelefon, egész nap, de megszakításokkal” (Sz8); „Feleségem mobiltelefonozik, 2-3 óra hosszát is egyszerre.” (Sz10); „A mobiltelefonra sokszor ránézünk, ha hazaérünk, akkor minden alkalmazást, ahol történhetett valami (Insta, Facebook, Messenger).” (Sz11); „A laptop és a telefon együttműködik. [...] Minden nap használom mindkettőt, több órát is, jegyzetelni is digitálisan szoktam, nem papíron.” (Sz15). Kivételt képez az egyik válaszadó 67 éves párja, aki „a mobiltelefont csak telefonálásra és a munkájához kapcsolódó fotózásra használja” (Sz12). A fentebb idézett szövegrészekből is kitűnik, hogy a jelenkori médiakörnyezetben az online világhoz való kapcsolódás folyamatos. Különösen az okostelefonhoz mint életformaszervező értékhez kapcsolható sokféle médiahasználati mintázat: kapcsolattartás, informálódás, szabadidő-eltöltés, munka, az otthon irányítása. A fentebb ismertetett eredmények alapján megállapítható, hogy a rendszeres médiahasználat jelentős mértékben meghatározza a megkérdezettek többségének életmódját.

Szülői vélekedések a gyermekek médiahasználatáról

Óvodáskorú gyermekek

Az interjúk elemzése során egyértelműen kirajzolódott, hogy az óvodáskorú gyermekek médiahasználatára a televízióban való, 1-3 óra időtartamú mesénézés jellemző. A mesénézés ideje részben az évszaktól (télén többet néznek tévét), részben a szülők elfoglaltságától, aktuális élethelyzetétől függ. Az a szülő, aki úgy véli, hogy ha a „Kicsinél nincs más lehetőség, akkor lehet többet.” (Sz1), az interjú során utal arra, hogy engedékeny szülői magatartását kiegyensúlyozza a gyermekben ösztönösen jelen lévő természet-szeretet, a játék szeretete, a kreativitás és a sport, miközben kiemeli: „Kevesebb mese jó lenne, bár önszabályozó is, megunja szerencsére.” (Sz1). Ugyancsak az élethelyzet meghatározó jellegével (nincs elegendő idő az óvodáskorú gyermekekre, nagyobb gyermekek mintája) hozható összefüggésbe az is, hogy míg egy háromgyermekes családban a legnagyobb (19 éves) gyermek 2 éves koráig nem látott bekapcsolt eszközt, a középső gyermeket „már nem lehetett távol tartani a médiától, de a sok program, sport, kézműves foglalkozás, cserkészet segített.” (Sz3.). A harmadik gyermek kapcsán ilyen jellegű elfoglaltságokról nem számol be a szülő. Sokkal inkább a megvonással és a tiltással él, miközben a legkisebb gyermek kapcsán felmerülő nehézségeket a többi családtag kialakult szokásaival magyarázza. Az a szülő, akinek a munka miatt intenzív, ám tudatos a médiahasználata, fontosnak tartja megemlíteni, hogy gyermeke kizárólag „letöltött, jóváhagyott, minőségi tartalmakat” (Sz5) fogyaszthat. A szabályok kapcsán a következőket és a változásokhoz való alkalmazást emeli ki. Van olyan szülő, aki már bevezeti óvodás gyermekét az okoseszközök világába is: „Az utóbbi időben megismerkedett az okostelefonnal is, amin engedélyezünk neki napi max. 20 perc olyan játékot, amely valamilyen területen fejleszti. A mesék esetében is igyekszünk ilyet választani. Télén kicsit többet ül a mesék előtt, naponta hétköznap kb. 1, maximum 2 órát (egy hosszabb mesével), hétvégén max. 2-3-at, megszakításokkal.” (Sz2).

Az általános iskolás korú gyermekek

Az interjúk elemzéséből az derült ki, hogy az általános iskolás gyermekek médiahasználata tükrözi a legpontosabban a szüleik médiahasználatát. Miként az alábbi, a szülők és a gyermekek médiahasználatára vonatkozó szülői kijelentések összehasonlítását tartalmazó 3. táblázat is jól szemlélteti, ez nemcsak az eszközökre, az eszközök használatának idejére, de az eszközhasználat céljára is vonatkozik.

3. táblázat. A szülők saját maguk és gyermekeik médiahasználatára vonatkozó kijelentéseinek összevetése

Szülők médiahasználatára vonatkozó kijelentések	Gyermekek médiahasználatára vonatkozó kijelentések
„Általában okostelefont használunk, e-mail és egyéb levelezés céljából.” (Sz6)	„Okostelefont használnak, naponta kb. egy órát.” (Sz6)
„A laptopon dolgozom, amikor online oktatás van [...] A telefonomon játszani szoktam, kb. napi fél órát a nap folyamán, amikor valamire várakozom, [...]” (Sz7)	„a laptopot csak akkor használja, ha online oktatás van [...] Az okostelefonját otthon használhatja játékra, illetve arra, hogy a Viberen a barátnőivel chateljen.” (Sz7)
„laptop, okostelefon, egész nap, de megszakításokkal”; „Mi szülők is kint tartjuk [a mobiltelefont], hogy az elektroszmozg minél kisebb legyen a hálókbán” (Sz8)	„Kisebb gyermek sokat chatel délután, tanulás után. 9 órakor ki kell vinnie a telefonját. (Sz8)
„Én összesen napi 3-4 órát használom a laptopot és a mobiltelefont (az arány változó). A férjem az asztali számítógépet otthon max. napi fél-egy órát használja, okostelefonját este 1-2 órát. (Sz9)	„Okostelefonja van, iskola végeztével felhív, hogy elindult haza, valamint napi fél-egy órát játszik itthon. Ezen kívül valószínűleg az iskolabuszon és a buszmegállóban is, amíg vár.” (Sz9)
„Én mobiltelefon, számítógép, PS4. A mobiltelefon sűrűn, két óra hosszaiig. A számítógép néha, 1-1 órát. A Ps4 is néha, 1 óra ugyanúgy. Feleségem mobiltelefonozik, 2-3 óra hosszát is egyszerre, a laptop 2 óra hossza, de a munkahelyén is használja.” (Sz10)	„A nap jelentős részét a számítógép használata tölti ki, hol az asztali gép, hol a mobiltelefon. Annyi ideig használja, amíg csak engedjük neki. Ha rajta múlna, egész nap rajtuk lógna.” (Sz10)

A fent idézett szövegegységek kontrasztív ábrázolása egyértelművé teszi, hogy az általános iskolás korú gyermekek az okostelefont leginkább chatelésre, játékra használják, naponta átlagosan egy óra hosszát. Egyetlen válaszadó említi, hogy gyermeke rendszeresen telefonálásra is használja mobiltelefonját. PS4-et egy gyermek használ. A szövegek elemzése során kirajzolódó mintázat alapján kijelenthetjük, hogy a kutatási anyagban szereplő általános iskolás gyermekek ritkán néznek televíziót, és akkor is leginkább a Netflixet részesítik előnyben, vagy YouTube-ról töltenek le filmeket. A szabályok pontos meghatározására, a gyermekek szabadidejének gondos megtervezésére vagy a példamutatás által tudatosságra törekvő médiahasználók gyermekeinél nem mutatkozik problémás eszközhasználat. Azonban ezzel ellentétes szülői magatartással is találkozunk. Az a szülő, aki arról panaszkodik, hogy gyermeke a nap jelentős részét a számítógép, a laptop vagy a PS4 előtt tölti, párjával együtt szabadidejében több órát (3-5 órát) tölt eszközhasználat nélkül, gyermekétől pedig egy időre megvonja az eszközhasználat lehetőségét, amikor a gyermek „nem megfelelően viselkedik, és nem készíti el a házi feladatot” (Sz10). A szülői szabályozásra vonatkozó próbálkozásait teljes mértékben sikertelennek ítéli meg, és egyértelműen vitaforrásként éli meg a gyermek géphasználatát. Saját bevallása szerint a családon belül nincsenek lefektetett szabályok, ám arra vonatkozó direkt vagy indirekt utalás, hogy összefüggés lenne a hiányzó szabályozás és a problémás géphasználat között, az interjú szövegében nem található.

A serdülőkorú gyermekek

A serdülőkorú gyermekek a mobiltelefont, a laptopot és a tabletet részesítik előnyben. Eszközhasználatuk kivétel nélkül intenzív, miként szüleik eszközhasználata is. Erre részben a számadatok alapján: „Képernyőidő: szünetben 6-7 óra [...], iskolai napokon a képernyőideje 2,5 óra.” (Sz15), részben a megkérdezett szülők direkt vagy indirekt utalásai alapján következtethetünk: „Ha lehetne, egész nap nyomogatnák.” (Sz11); „Nagyon sokat működnek online.” (Sz13); „gyakran, hosszan, mert ezeken tanul” (Sz14). A leggyakrabban említett tevékenységek: a chatelés, a tanulás, a YouTube-videók nézése és a filmnézés (Netflix). 1 fő tesz utalást a hírolvasásra mint rendszeres tevékenységre a gyermeke életében. Az a serdülőkorú fiúgyermek, akit édesanyja „technológia- és Apple-fan”-nek nevez, a fent felsorolt, gyakran előforduló tevékenységeket is beleértve szinte mindent digitálisan intéz: „Még a fogkefeje is Smart.”; „a bérlete is digitális, BKK futárral tervezi a közlekedését, rendelni szeret online, és mindennek utánanéző a neten.” (Sz15). A gyermek szociális tanulására jó példa, hogy a család felnőtt férfi tagja szintén aktív médiahasználó: „átlag napi 8 óra laptop előtt, 1 óra telefon közösségi oldalak és csevegő alkalmazások, este kis TV együtt. [...] Lelkes online vásárló, nagy vadász. Mindent megnéz a neten, még az élelmiszereket is.” (Sz15). A serdülőkorú gyermekek szülei közül 3 fő egyáltalán nem nevez meg gyermekre vonatkozó médiahasználati szabályt, arra hivatkozva, hogy a gyermek érett, értelmes, így nincs szükség a szabályozásra. Közülük az egyik válaszadó részletesen kifejti, hogy 18 éves gyermeke 3 éves koráig nem nézett tévét, még meséket sem nézett: „Arra törekedtünk, hogy társas élmények révén ismerkedjen meg a mesevilággal és a művészetekkel.” (Sz11). Izgalmas aspektust érint ugyanez a válaszadó, amikor elmondja, hogy a gyermek digitális médiumoktól való távoltartása problémát is okozott, mert „nem ismerte azokat a televíziós mesefigurákat, amelyekről a kortársai áradoztak, és így nem tudott bekapcsolódni a beszélgetésekbe.” (Sz11). Mobiltelefont 11 éves korában kapott, 14 éves kora óta használhat internetet a mobiltelefonján, 16 éves koráig este 9 után nem használhatott elektronikus eszközt. E példa is jól alátámasztja, hogy a médiahasználat gyermekkorban történő következetes szabályozása és a reflektív szülői gondolkodásmód megfelelően előkészítheti a tudatos felnőttkori médiahasználatot.

Változások a médiahasználati szokásokban a COVID–19 világjárvány idején

Szülők médiahasználatának változása

A válaszadók többsége arról számol be, hogy a COVID–19 világjárvány idején szükség-szerűen intenzívebbé vált a médiahasználatuk: „Az órákat is csak online tudtuk tartani.” (Sz7); „A kapcsolattartás miatt, a gyerekek itthon tanulása miatt folyamatosan be volt kapcsolva 1-2-3 számítógép.” (Sz9); „A COVID idején teljesen bezárkóztunk, hetente egyszer mentünk ki bevásárolni, de a bevásárlásaink nagy százaléka is online lett.” (Sz13). A home office-ban dolgozók közül 2 fő arról tudósít, hogy szabadidejében is megnőtt a médiahasználat ideje: „A munkaidőt és a szabadidőt nem tudtam szétválasztani, így naponta egy-két órával több időt töltöttem – szabadidőmben – képernyő előtt, mint korábban.” (Sz6); „Megnövekedett a számítógép előtt töltött idő, munkavégzés és szabadidős tevékenység szintjén egyaránt.” (Sz10), „Annyival volt gyakoribb, hogy online istentiszteletet is itthon néztünk” (Sz11), „Színházlátogatás is az online térben történt, stream színház segítségével.” (Sz13). A fentiekkel ellentétben 1 fő nyilatkozik úgy, hogy férje home office-ban leletfeldolgozási, adatrögzítési munkát végzett, ám „szabadidejében nem használta többször a digitális eszközöket, mint egyébként.” (Sz9), 1 fő pedig fontosnak tartotta a szóban forgó időszakban az online tértől való

tudatos távolmaradást a szabadidőben: „a felszabaduló időben igyekeztünk nem online lenni” (Sz5).

Több válaszadó határozottan állítja, hogy a médiahasználat segítette e nehéz időszak átvészelését: „Sokat segített a médiahasználat, volt, amikor még rendelni is csak online tudtam, és ez sok olyan embernek jó volt, akik krízisben voltak, akár a COVID miatt is. [...] Sok új készséget elsajátítottam, most már szinte bármilyen foglalkozást, csoportot el tudok képzelni online formában, bár nem nagyon szeretem.” (Sz7); „Segítette, mert Messenger videón kommunikáltunk családtagokkal, barátokkal és médiából tájékozódunk aktuális szabályokról, korlátozásokról, hírekről.” (Sz8). Az egyik válaszadó a fentiekkel ellentétben úgy ítéli meg, hogy „Nem segítette. A sport, a szomszédok, a szabad levegőn töltött idő segítette.” (Sz14).

A fent bemutatott példák alapján egy igen gazdag médiahasználati mintázat rajzolódik ki, amely tükrözi a COVID–19 világjárvány által kikényszerített életmódváltozást is. Az esetek többségében az online szférába helyeződött át a munkavégzés, a családtagokkal és a barátokkal való kapcsolattartás, a gyermekek iskolai ügyeinek menedzselése, a bevásárlás, a szabadidő eltöltése. Mindazonáltal néhányan fontosnak tartották kiemelni azt, hogy a lehetőségekhez mérten igyekeztek megőrizni korábbi, az online tértől távoli tevékenységeiket is.

Az óvodáskorú gyermekek médiahasználatának változása

Az óvodáskorú gyermekek médiahasználatát illetően 3 szülő úgy vélekedik, hogy nem volt változás a COVID–19 világjárvány miatt kialakult helyzet következtében, és saját médiahasználatukban sem történt számottevő változás. Két szülő tapasztalt óvodáskorú gyermekeinél kissé intenzívebb médiahasználatot. Az egyik szülő kifejtette, hogy gyermeke a COVID–19 világjárvány előtt egyáltalán nem használt eszközt, azóta pedig jelentősen csökkent az eszközhasználat gyakorisága és ideje, ugyanakkor arra is felfigyelt, hogy a gyermek „[...] látványfüggő lett. Koncerten, ha csak a zenészek vannak, szenved, de ha bábelőadás van, leköti.” (Sz4). Az a szülő, aki saját és párja médiahasználatát is sokkal intenzívebbnek élte meg a COVID–19 világjárvány alatt, mint azelőtt, egyértelműen kijelenti, hogy „megnőtt a médiahasználat” (Sz4) gyermekei körében, beleértve óvodáskorú gyermekét is. Mindemellert tisztában van azzal is, hogy mennyire káros a problémás internet- és eszközhasználat: „A kicsiknek roppant káros, mivel erősen függővé teszi őket, ezért a szülő felelőssége kontrollálni.” (Sz3). A válaszadó a szülői felelősség kapcsán tehát a gyermek ellenőrzését emeli ki, miközben azon kívül, hogy az „Asztalnál nincs telefonálás” (Sz3), önmagára vonatkozó korlátozását nem tartja fontosnak.

Az általános iskolás korú gyermekek médiahasználatának változása

Az általános iskolás korú gyermekek médiahasználatának ideje a válaszadók szerint általában jelentősen megnőtt a COVID–19 világjárvány miatt bevezetett online oktatás miatt. A megkérdezettek között azonban van olyan is, aki nem érzékelt jelentős változást, ugyanis a gyermekei „A COVID alatt a tanórák időtartamára használtak számítógépet, egyéb időben nem. A COVID alatt még nem volt telefonjuk.” (Sz6). Ebben a családban a felnőtt családtagok médiahasználatát a megfontoltság jellemzi, ugyanis az általuk részben a gyermekekre, részben a család egészére vonatkoztatva megfogalmazott szabályok egyértelműek, bár a szabályok bevezetésének eredményességéről nem beszél a válaszadó. A megkérdezettek között van olyan is, aki elmeséli, hogy a 7-8 óra hosszát tartó otthoni munkavégzése miatt általános iskolás gyermeke, „A kicsi sokszor végig tévézte az időt, [...]” (Sz7), azonban mindezt ellensúlyozandó nagyon gyakran összejártak a rokonokkal, barátokkal. Az egyik, szigorú családi szabályokat alkalmazó, példamutatásra törekvő válaszadó is arra

panaszodik, hogy napközben a képernyőidő „az oktatás miatt túlzottan megnőtt, emiatt nem lehet korlátozni.” (Sz8). A képernyőidő növekedéséhez egy másik szülő szerint az is hozzájárult, hogy a gyermekek „Gyakran bent maradtak az óra után a Zoomban a társaikkal beszélgetni, bolondozni. [...] Többször volt olyan, hogy ment az óra a számítógépen, és közben telefonozott.” (Sz9).

A serdülőkorú gyermekek médiahasználatának változása

A serdülőkorú gyermekek médiahasználati szokásai csak néhány területen és elsősorban mennyiségi szempontból mutatnak változást a COVID–19 világjárvány következményeként. Miként az alábbi példák is alátámasztják, az online oktatás miatt jelentős mértékben nőtt a képernyőhasználat ideje: „Hasonló, kivéve az online oktatás miatt megnövekedett nethasználat.” (Sz11); „Az online oktatás miatt az órák számával arányosan nőtt a képernyőidő.” (Sz12); „Sokkal többet használták, [...] A tanórák is online voltak megtartva.” (Sz13). Többen kiemelik az egyébként is jellemzőnek tekinthető chathasználat idejének növekedését: „Sokat beszéltek csevegős videohívásokban.” (Sz15); „TikTok miatt nőtt” (Sz14); „Sokkal többet használták, hiszen a Covid elején az osztálytársakkal így tudták tartani a kapcsolatot.” (Sz13). Az egyik válaszadó gyermeke életében új elemként tekint a Netflixen történő filmnézésre mint nyelvtanulási és szabadidős tevékenységre. 1 válaszadó kiemeli, hogy gyermekei sok közösségi oldalt követnek, és „ebből a mai napig nehéz kiszedni őket” (Sz13), mindazonáltal „nem ragadtak be a digitális világba. [...] A 15 éves fiú kiemelkedően sokat van a barátaival, neki most és akkor is a velük töltött idő adja/adta a fő kikapcsolódást.” (Sz13).

A gyermekek médiahasználatára vonatkozó szülői kijelentések alapján megállapíthatjuk, hogy elsősorban az általános iskolás és a serdülőkorú gyermekek esetében növekedett számottevően a médiahasználat a COVID–19 világjárvány idején. Ennek egyik oka az online oktatás volt, ám az oktatás online térbe történő áthelyezése következményeként egyéb okokat is megneveztek a megkérdezettek. Mivel a gyermekek személyesen nem találkozhattak egymással, társas kapcsolódásaikat a különböző chatfelületek és/vagy közösségi oldalak használatával valósították meg. A korlátozás mértéke a szülők egyéni döntésétől függött.

Az általános iskolás korú gyermekek médiahasználatának ideje a válaszadók szerint általában jelentősen megnőtt a COVID–19 világjárvány miatt bevezetett online oktatás miatt. A megkérdezettek között azonban van olyan is, aki nem érzékelte jelentős változást, ugyanis a gyermekei „A COVID alatt a tanórák időtartamára használták számítógépet, egyéb időben nem. A COVID alatt még nem volt telefonjuk.” (Sz6). Ebben a családban a felnőtt családtagok médiahasználatát a megfontoltság jellemzi, ugyanis az általuk részben a gyermekekre, részben a család egészére vonatkoztatva megfogalmazott szabályok egyértelműek, bár a szabályok bevezetésének eredményességéről nem beszél a válaszadó. A megkérdezettek között van olyan is, aki elmeséli, hogy a 7-8 óra hosszát tartó otthoni munkavégzése miatt általános iskolás gyermeke, „A kicsi sokszor végig tévázta az időt, [...]” (Sz7), azonban mindent ellensúlyozandó nagyon gyakran összejártak a rokonokkal, barátokkal.

Szabályok a családi médiahasználatra vonatkozóan

Az óvodáskorú gyermekek szülei közül 2 fő nem fogalmaz meg egyértelmű szabályokat a gyermekek médiahasználatára vonatkozóan, mert mindketten úgy vélik, hogy ha nem tudják lekötni a gyermeket, több tévézés is belefér, illetve elegendő a megbeszélés. 1 fő napi 1 órában határozza meg a tévézés lehetséges időtartamát, 1 fő pedig 1-2 óra mesenézést engedélyez, ezen kívül a szabályok megfogalmazását rugalmasan, a körülmények változásához igazodva képzelel el. Az egész családra vonatkozó szabályok kialakítása tekintetében 3 fő arról számol be, hogy a közös étkezések közben nem engedélyezik a médiahasználatot. Azok a válaszadók, akik a gyermekek számára sem fogalmaznak meg szabályokat, a család egészére vonatkozó szabályozást sem említik.

Az általános iskolás gyermeket nevelő szülők közül 1 fő (gyermekét egyedül nevelő pszichológus) úgy véli, azért nincsenek náluk „köbe vésett” szabályok, mert annyi más érdeklő a gyerekeket, hogy nincs idejük „kütyüzni” (Sz7). Ugyanez a válaszadó kifejti, hogy nem hisz a tiltásban, ezért folyamatosan programokat szervez a gyermekeknek, „hogy jól érezzék magukat »kütyük« nélkül.” (Sz7). Ennek ellenére mégis alkalmazza a tiltást, amikor szükségesnek érzi: „ki is veszem a kicsi kezéből max. fél óra után, hogy foglalja le magát valami értelmesebb dologgal. A naggyal is így volt [...] Néha, ha nagyon azt érzem, hogy most túlságosan belemerült, akkor eltiltottam egy-két hétre minden eszköztől, de nem viselte nagyon meg, mert jókat játszottunk.” (Sz7). A nevelési elvek és a gyakorlat terén kirajzolódó ellentmondás ellenére, úgy tűnik, jól működik tehát az elterelés, amit olykor a tiltás segítségével lehet megvalósítani. 1 fő napi 1 órában engedélyezi bizonyos oldalak korlátozott használatát. 1 fő médiamegvonást javasol feladatmulasztás vagy nem megfelelő viselkedés miatt. 2 fő konkrét, konstruktív javaslatokat fogalmaz meg: este hétkor ki kell vinni a telefont a konyhába; célszerű felhívni a gyermekek figyelmét a veszélyekre; asztalnál, vendégségben, vendégek jelenlétében, kiránduláson, beszélgetés közben nem lehet telefont használni. Ugyancsak ezek a válaszadók fontosnak tartják továbbá a meghatározott idejű médiahasználatot, illetve igyekeznek önszabályozásra nevelni a gyermekeiket. A családi szintű szabályozást két fő nem tartja lényegesnek, 2 fő pedig kijelenti, hogy étkezés közben nincs telefonhasználat. 2 fő fontosnak tartja, hogy a telefonkészülékek ne legyenek abban a szobában, amelyben alszanak. 1 fő szigorúan megtiltja minden családtagnak, hogy bármilyen közös tevékenység közben telefont használjanak. 1 fő, aki következetesen betartja és betartatja a szabályokat, reményét fejezi ki, hogy a nevelésnek van hatása: „a nevelés azért mégis önkorlátozza őket, a veszélyekre felhívjuk a figyelmüket.” (Sz8).

A serdülőkorú gyermekek szülei kevesebb egyértelmű szabályt fogalmaznak meg, mint az általános iskolás korú gyermekek szülei. 1 fő szerint fontos, hogy a gyermekek hazaérkezéskor letegyék a „kütyüket”, és beszélgessenek a szülőkkel. 1 fő szerint meg kell szabni, mikor léphet fel a gyermek egy közösségi oldalra, mikor posztolhat, naponta mennyit használja a telefont, és mely oldalakat látogathat meg. A család egészére vonatkozó szabályok tekintetében 2 fő nem engedélyezi a médiahasználatot közös étkezések közben, illetve 1 fő tiltja a telefonhasználatot, amíg nincs kész a gyermek házi feladata. 1 fő úgy nyilatkozik, hogy otthon nem kezdenek el hosszú sorozatokat nézni, mert ez függőséget okoz. 2 fő 18 éves gyermeket nevelő szülő úgy vélekedik, már nem indokolt a szabályozás, ugyanis „a gyermek érett, értelmes”, illetve a következetes szabályokra épülő korábbi nevelés nem teszi szükségessé a szabályozást. 1 fő nem válaszolt a szabályozásra vonatkozó kérdésekre.

A médiaeszközök családon belüli megítélése és az azokra vonatkozó szabályozás nem feltétlenül csak a gyermekek korától, hanem sokkal inkább a szülők egyéni döntéseitől, elveitől függ. Az időbeli korlátozáson túl többen említették a médiahasználat

körülményeinek meghatározását, illetve megjelenik a felnőtt családtagok példamutatósának fontossága, valamint a következetes gyermeknevelés pozitív hatásába vetett hit is.

Következtetések

A megkérdezett szülők arról számoltak be, hogy az otthonuk digitális eszközökkel felszerelt. Az óvodáskorú gyermekek kivételével jellemző, hogy szinte minden családtagra jut saját okoseszköz. A szülők körében kiemelt gyakoriságú az okostelefon napi szintű használata, a használat mennyiségét illetően fontos tényező volt a munkavégzés jellege. Azok a szülők, akik munkájuk során digitális eszközöket használtak, jellemzően a szabadidejükben is legalább napi két órán keresztül.

Az óvodáskorú gyermekekre átlagosan napi 1-3 óra televíziónézés a jellemző, azonban ez az időmennyiség erőteljesen függ az időjárástól és a szülő elfoglaltságától, élethelyzettől, testvérek meglététől. Az általános iskolás korú gyermekek esetén volt a leginkább megfigyelhető az összefüggés a szülők médiahasználati szokásaival, mind a használat idejét, mind pedig a célját illetően. A serdülőknél már megjelenik az okostelefon mellett a laptop és tablet használata is, minden esetben intenzív módon, ahogy a szüleikre is erőteljes eszközhasználat a jellemző. Az, hogy fiatalabb korban a televízió a domináns média, majd fokozatosan leváltja az okostelefon, megegyezik a *Médiahasználat, médiafogyasztás, médiaértés-kutatás gyerekekkel és szüleikkel* elnevezésű kutatás eredményeivel (NMHH, 2017). A COVID–19 világjárvány idején általában a médiahasználat intenzívebbé vált a családokban (főként az online oktatásban részt vevő gyermekeknél), és több esetben megfogalmazták, hogy a média különféle módon segítette ennek a nehéz időszaknak az átvészelését.

A médiahasználat szülők általi szabályozása leginkább az óvodáskorú gyermekeknél jelent meg, és a szakirodalmi adatokkal összhangban, a gyermek életkorának előrehaladtával egyre csökkent (Symons és mtsai, 2017). Fiatalabb korban említésre került idői korlátozás, illetve alternatív programok szervezése, illetve a médiamegvonás mint büntetés alkalmazása. Egységesen a családra vonatkozó szabályok kialakítása csak pár esetben jelent meg, viszont mindhárom korosztály esetén előfordult az említése a közös, digitális eszköztől mentes étkezéseknek.

Ahogy arra a kutatási eredmények is felhívják a figyelmet, összefüggés mutatkozik a szülők és gyermekeik médiahasználati szokásait illetően, rendkívül nagy hangsúllyal bír a mindennap látott minta. A használat egészséges keretek között tartásának egyik lehetséges módja a közös, családi szabályok megalkotása és betartása. Általában azonban a szülői szabályozás három típusa különíthető el: általános iránymutatás, képernyőmentes idő kialakítása és képernyőmentes helyek kijelölése. Mindegyiknek a célja azonos: a képernyőhasználat gyakoriságának csökkentése (D'Angelo és Moreno, 2019). A megkérdezett szülők esetében döntően az online eltöltött idő mennyiségére és a használat körülményeire vonatkozóan jelentek meg a családokban alkalmazott szabályok.

A közös családi médiahasználati terv kialakításához segítséget nyújt az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia által készített ajánlás (AAP, 2016). Az internetes felületen meg kell adni a bevonni kívánt családtagok életkorát és a kitűzött fő célokat. Ilyen cél lehet az online és offline tevékenységek közötti egyensúly megtalálása, a médiáról való rendszeres beszélgetés, az empátia fejlesztése (például mit kezdjen a gyermek internetes zaklatás esetén, hogyan viselkedjen udvariasan egy online környezetben is), a digitális biztonság fejlesztése, képernyőmentes zónák vagy időpontok kialakítása, minőségi tartalom kiválasztása vagy közös médiahasználat kialakítása. Mindegyik cél esetében több tanácsból álló „csomagot” állít össze a honlap. Ilyen konkrét javaslat lehet például a napi használat mennyiségének korlátozása, illetve a lefekvés előtti 1-2 órában való mellőzése,

a digitális eszközök a lakás központi helyén történő tárolása, élvezetes alternatív programok kínálása és a digitális újdonságok naprakész ismerete (Prieara, 2022).

A szabályozás során nem szabad figyelmen kívül hagyni a gyermek, a tartalom és a környezet jellemzőit (Bhatia és mtsai, 2019). Számít ugyanis a gyermek életkora mellett az érdeklődése, pillanatnyi állapota, fejlettségi szintje, ami befolyásolhatja a médiahasználat megtapasztalását. A tartalom esetében azt szükséges szem előtt tartani, hogy a gyermeket aktívan lekösse, az életkorának megfelelő és releváns legyen. A környezet szempontjára utal, hogy a gyermek egyedül vagy a szülővel együtt használja a médiát, ahol is a felnőtt válaszol a feltett kérdéseire, magyarázatot fűz a látottakhoz, segítve a gyermeknek azok feldolgozását.

Összegzés

A gyermekek életkorával változik a preferált média is: amíg az óvodások mesénézése a televízió keretében történik, általános iskolás gyermekeknél már az okostelefonok, serdülőknél pedig változatos eszközhasználat jellemző. A családok digitális eszközökkel egyre inkább felszereltek, a média használata az életük meghatározó részét képezi, így egyre nagyobb szerepet kap az egészséges keretek között tartott, minőségi felhasználás. A gyermekek még jóval az iskolai tanítás előtt, a saját családjukban mintát kapnak a televízió, az okostelefon, a közösségi média használatát illetően, hiszen a mai szülői generáció már aktív médiahasználó. Egyértelmű összefüggés mutatkozik: a nagyobb mértékű szülői képernyőidő a gyermekek esetében is magasabb képernyőidőt jelez (Lee és mtsai, 2018), valamint a fordítottja is igaz, az egészséges mértékű családi használat esetén a gyermekeknél is alacsonyabb médiahasználat mérhető (Niermann és mtsai, 2018). Így mindenképpen szükséges a szokásokat összehangolni és közös, mindenki által betartott szabályokat alkotni a médiahasználatot illetően – nemcsak a használat idejére vonatkozóan, hanem a tartalomra és az együttes fogyasztásra egyaránt.

Köszönetnyilvánítás, támogatás

A tanulmány elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási Programja támogatta. Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-4 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

A közös családi médiahasználati terv kialakításához segítséget nyújt az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia által készített ajánlás (AAP, 2016). Az internetes felületen meg kell adni a bevonni kívánt családtagok életkorát és a kitűzött fő célokat. Ilyen cél lehet az online és offline tevékenységek közötti egyensúly megtalálása, a médiáról való rendszeres beszélgetés, az empátia fejlesztése (például mit kezdjen a gyermek internetes zaklatás esetén, hogyan viselkedjen udvariasan egy online környezetben is), a digitális biztonság fejlesztése, képernyőmentes zónák vagy időpontok kialakítása, minőségi tartalom kiválasztása vagy közös médiahasználat kialakítása. Mindegyik cél esetében több tanácsból álló „csomagot” állít össze a honlap.

Irodalom

- American Academy of Pediatrics (AAP). (2016). *Family Media Plan*. <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx> Utolsó letöltés: 2022. 08. 09.
- 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, 1492. DOI: 10.1186/s12889-020-09581-w
- Bandura, A. (1976). Szociális tanulás utánzás útján. In Pataki, F. (szerk.), *Pedagógiai szociálpszichológia*. Gondolat Kiadó. 84–123.
- Bassul, C., Corish, C. A. & Kearney, J. M. (2021). Associations between home environment, children's and parents' characteristics and children's tv screen time behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1589. viron. Res. Public Health 2021, 18, 1589. DOI: 10.3390/ijerph18041589
- Bhatia, A., Karberg, E. & Vann, N. (2019). Helping fathers manage their children's screen time. *National Responsible Fatherhood Clearinghouse*. https://www.fatherhood.gov/sites/default/files/resource_files/screen_time_brief.pdf Utolsó letöltés: 2022. 08. 09.
- D'Angelo, J. D. & Moreno, M. A. (2019). Not at the dinner table – take it to your room: Adolescent reports of parental screen time rules. *Communication Research Reports*, 26(5), 426–436. DOI: 10.1080/08824096.2019.1683528
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X. & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 21, 112–118. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.029
- Elekes, Zs. & Arnold, P. (2020). Barátok és szabadidő. In Elekes, Zs., Arnold, P. & Bencsik, N. (szerk.), *Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában – A 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei*. Budapesti Corvinus Egyetem. 79–88.
- Fitzpatrick, C., Almeida, M. L. Harvey, E. Garon-Carrier, G., Berrigan, F. & Asbridge, M. (2022). An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic. *BMC Pediatrics*, 22, 212. DOI: 10.1186/s12887-022-03280-8
- Gong, J., Zhou, Y., Wang, Y., Liang, Z., Hao, J., Su, L., Wang, T., Du, X., Zhou, Y. & Wang, Y. (2022). How parental smartphone addiction affects adolescent smartphone addiction: The effect of the parent-child relationship and parental bonding. *Journal of Affective Disorders*, 307, 271–277. DOI: 10.1016/j.jad.2022.04.014
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P. & Kientz, J. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 727–736. DOI: 10.1145/2702123.2702199
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, T., Jästad, A., Cosma, A., Kelly, C. & Arnarsson, Á. M. (2020, szerk.). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings*. WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf> Utolsó letöltés: 2022. 10. 28.
- Józsa, G., Karáné Miklós, N. & Józsa, K. (2021). Pedagógusok tapasztalatai a tanulók motiválásáról a Covid19 járvány idején. *Gyermeknevelés*, 9(2), 169–186. DOI: 10.31074/gyntf.2021.2.169.186
- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: April Global Statshot Report*. <https://datareportai.com/reports/digital-2022-april-global-statshot> Utolsó letöltés: 2022. 08. 09.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., GJoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Zs. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180. DOI: 10.1016/j.comppsy.2020.152180
- Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2019). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1619–1639. DOI: 10.1177/0265407518769387
- Lauricella, A. R. & Cingel, D. P. (2020). Parental influence on youth media use. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1927–1937. DOI: 10.1007/s10826-020-01724-2
- Lee, E. Y., Hesketh, K. D., Rhodes, R. E., Rinaldi, C. M., Spence, J. C. & Carson, V. (2018). Role of parental and environmental characteristics in toddlers' physical activity and screen time: Bayesian analysis of structural equation models. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 17. DOI: 10.1186/s12966-018-0649-5
- Lemish, D., Elias, N. & Floegel, D. (2020). „Look at me!” Parental use of mobile phones at the playground. *Mobile Media & Communication*, 8(2), 170–187. DOI: 10.1177/2050157919846916

- Lippi, G., Henry, B., Bovo, C. & Sanchis-Gomar, F. (2020). Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*, 7(2), 85–90. DOI: 10.1515/dx-2020-0041
- Matthes, J., Thomas, M. F., Stevic, A. & Schmuck, D. (2021). Fighting over smartphones? Parents' excessive smartphone use, lack of control over children's use, and conflict. *Computers in Human Behavior*, 116, 106618. 10.1016/j.chb.2020.106618 (<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106618>)
- Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) (2017). Médiahasználat-, médiafogyasztás-, médiaértés-kutatás 7–16 éves gyermekekkel és szüleikkel. https://nmhh.hu/dokumentum/197726/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2017_final.pdf Utolsó letöltés: 2022. 10. 28.
- Niermann, C., Spengler, S. & Gubbels, J. S. (2018). Physical activity, screen time, and dietary intake in families: A cluster-analysis with mother-father-child triads. *Frontiers in Public Health*, 6, 276. DOI: 10.3389/fpubh.2018.00276
- Pedersen, J., Rasmussen, M. G., Olesen, L. G., Klakk, H., Kristensen, P. L. & Grøntved, A. (2022). Recreational screen media use in Danish school-aged children and the role of parental education, family structures, and household screen media rules. *Preventive Medicine*, 155, 106908. DOI: 10.1016/j.yjmed.2021.106908
- Prievara, D. K. (2022). *Internethasználat – egészségesen és tudatosan*. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B. & Silverstein, M. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 37(9), 694–701. DOI: 10.1097/DBP.0000000000000357
- Serra, G., Lo Scalzo, L., Giuffrè, M., Ferrara, P. & Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 150. DOI: 10.1186/s13052-021-01102-8
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. *EU Kids Online*. DOI: 10.21953/lse.47fdeqj01of0
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M. & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technofence and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, 88, 219–226. DOI: 10.1016/j.chb.2018.06.034
- Symons, K., Ponnet, K., Emmery, K., Walrave, M. & Heirman, W. (2017). A factorial validation of parental mediation strategies with regard to internet use. *Psychologica Belgica*, 57(2), 93–111. DOI: 10.5334/pb.372
- Szabó, É., Jagodics, B. & Kóródi, K. (2021). A tanári munkát hátráltató tényezők a 2020. tavaszi digitális oktatás időszakában. *Iskolakultúra*, 31(6), 3–16. DOI: 10.14232/ISKKULT.2021.06.3
- Trott, M., Driscoll, R., Irlando, E. & Pardhan, S. (2022). Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine*, 48, 101452. DOI: 10.1016/j.eclinm.2022.101452
- Vanden Abeele, M. M. P., Abels, M. & Hendrickson, A. T. (2020). Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 363–370. DOI: 10.1089/cyber.2019.0472
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X. & He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 104426. DOI: 10.1016/j.childyouth.2019.104426
- Xie, X. & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78(1), 43–52. DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.12.004
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. DOI: 10.1177/0002764204270278

Melléklet

1. sz. melléklet: Interjúkérdések

1. Személyes információk:

- Neme?
- Életkora?
- Foglalkozása?
- Otthoni munkavégzés gyakorisága?
- Párja életkora?
- Párja foglalkozása?
- Párja otthoni munkavégzésének gyakorisága?
- Gyermekek száma?
- Gyermekek életkora?

2. Szülő médiahasználata:

- Kérem, jellemezze otthona felszereltségét a digitális eszközökre vonatkozóan!
- Kérem, jellemezze saját és párja médiahasználati szokásait!
 - *Milyen eszközöket használ?*
 - *Milyen gyakran használja az eszközöket?*
 - *Mennyi ideig használja az eszközöket?*
- Kérem, jellemezze a saját és párja médiahasználatát a COVID–19 világjárvány következtében hozott korlátozások alatt!
 - *Volt benne változás?*
 - *Ha igen, nőtt vagy csökkent a képernyőidő?*
 - *Kellett szabályozni, korlátokat szabni a használatnak?*
 - *Segítette az időszak átvészelését a médiahasználat?*

3.A Gyermek médiahasználata – szülők számára

- Kérem, jellemezze gyermeke(i) médiahasználatát!
 - *Milyen eszközöket használ?*
 - *Milyen gyakran használja az eszközöket?*
 - *Mennyi ideig használja az eszközöket?*
- Kérem, jellemezze gyermek(i) médiahasználatát a COVID–19 világjárvány következtében hozott korlátozások alatt!
 - *Volt benne változás?*
 - *Ha igen, nőtt vagy csökkent a képernyőidő?*
 - *Kellett szabályozni, korlátokat szabni a használatnak?*
 - *Segítette az időszak átvészelését a médiahasználat?*
- Mit gondol, gyermeke(i) életére, mindennapjaira milyen hatással vannak a digitális eszközök?
 - *Van valamilyen pozitív, illetve negatív hatása?*

3.B Gyermek médiahasználata – gyermeket tervezők számára

- Mit gondol, a gyermekek életére, mindennapjaira milyen hatással vannak a digitális eszközök?
 - *Van valamilyen pozitív, illetve negatív hatása?*

4.A Szabályok a médiahasználatra vonatkozóan – szülők számára

- Kérem, jellemezze, hogy amennyiben alkalmaznak szabályokat, milyen szabályok vonatkoznak a gyermeke(i) médiahasználatára!
 - Amennyiben nincs, milyen szabály bevezetését tartaná indokoltnak?
 - Volt korábbi, nem sikeres szabályozása a médiahasználatnak?
 - Mennyire érzi hatékonynak ezeket a szabályokat?
- Kérem, jellemezze, hogy amennyiben alkalmaznak szabályokat, milyen közös szabályok vonatkoznak a család médiahasználatára!
 - Amennyiben nincs, milyen szabály bevezetését tartaná indokoltnak?
 - Volt korábbi, nem sikeres szabályozása a médiahasználatnak?
 - Mennyire érzi hatékonynak ezeket a szabályokat?

4.B Szabályok a médiahasználatra vonatkozóan – gyermeket tervezők számára

- Kérem, jellemezze, hogy milyen szabályokat tartana indokoltnak bevezetni egy családban a gyermekek médiahasználatára vonatkozóan!
- Kérem, jellemezze, hogy amennyiben alkalmaznak családjával, barátaival szabályokat, milyen közös szabályok vonatkoznak a médiahasználatára!
 - Amennyiben nincs, milyen szabály bevezetését tartaná indokoltnak?
 - Volt korábbi, nem sikeres szabályozása a médiahasználatnak?
 - Mennyire érzi hatékonynak ezeket a szabályokat?

Absztrakt

Manapság a gyermekek is már médiahasználónak minősülnek, ezt a folyamatot pedig csak tovább gyorsította a COVID–19 világjárvány megjelenése, például az online oktatásra való átállással. Kutatásunk célja a szülői attitűd megvizsgálása volt a gyermekük médiahasználati szokásaira, illetve annak szabályozási elveire vonatkozóan. Különösen arra voltunk kíváncsiak, mennyiben változott a korábbi használat a világjárvány ideje alatt. Összesen 30 fővel készült interjú, melyből 15 szülő (5 fő óvodás, 5 fő általános iskolás és 5 fő serdülőkorú gyermek szülője). Az adatgyűjtésre 2022 tavaszán került sor. A család digitális eszközökkel való felszereltsége, a használat mértéke és a használatra vonatkozó szabályok álltak elsősorban a kérdések fókuszában. Eredményeink alapján megállapítható, hogy a gyermekek életkorának előrehaladtával változik a preferált eszköz. Az óvodások esetén a televíziónézés a fő tevékenység, míg később az okostelefon és a saját számítógép, laptop veszi át a helyét. A médiahasználat intenzitása az életkorral emelkedik, a COVID–19 világjárvány alatt pedig tovább fokozódott a gyermekek médiahasználat; ezzel egyidőben csökken a szülői kontroll és a médiahasználat szabályozása. Holott a szülőktől látott minta (különösen általános iskolás korban) jelentős hatással van a gyermek saját szokásainak kialakítására. A szabályozásnak nemcsak a digitális tartalom mennyiségére, hanem annak minőségére és a fogyasztás körülményeire is ki kellene térnie.

Kulcsszavak: médiahasználat, szülői minta, COVID–19 világjárvány