

# **SZAKDOLGOZAT**

**Megyimórecz Marina**

**2025.**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

**Csecsemő- és kisgyermeknevelő alapképzési szak**

**A DIGITÁLIS ESZKÖZÖK HATÁSAI A GYERMEKEK  
PSZICHOLÓGIAI FEJLŐDÉSÉRE**

<b>Belső konzulens:</b>	Klinger Csilla mesteroktató
<b>Belső konzulens intézete/tanszéke:</b>	Neveléstudományi Intézet Gyermeknevelési Tanszék
<b>Készítette:</b>	<b>Megyimórecz Marina</b>

**Kaposvár**

**2025.**

# Tartalomjegyzék

<b>1. Bevezetés .....</b>	<b>3</b>
1.1 A szakdolgozat kutatási kérdései.....	4
<b>2. Szakirodalmi áttekintés .....</b>	<b>5</b>
2.1 A digitális eszközök típusai és használatuk jellemzői.....	5
2.1.1 Eszköztípusok.....	5
2.1.2 Használati célok .....	6
2.1.3 Digitális eszközök az oktatásban és nevelésben.....	6
2.2 Digitális technológia a gyermekek életében.....	7
2.2.1 A digitális technológia fogalma .....	7
2.2.2 A digitális eszközök elterjedése .....	7
2.2.3 A digitális technológia hatása a gyermekek fejlődésére .....	8
2.2.4 A szülők szerepe a digitális eszközök használatában.....	8
2.3 A digitális média szerepe a gyermekek fejlődésében.....	9
2.3.1 A digitális média fogalma .....	9
2.3.2 Kognitív fejlődés és digitális média .....	9
2.3.3 Érzelmi és szociális fejlődés.....	10
2.3.4 A digitális média szerepe a tanulásban és kreativitásban.....	11
2.4 A digitális eszközök pozitív hatásai a pszichológiai fejlődésre .....	11
2.4.1 Kognitív fejlődés támogatása .....	11
2.4.2 Kreativitás és önkifejezés .....	12
2.4.3 Szociális készségek fejlődése.....	13
2.4.4 Motiváció és tanulási kedv növelése .....	14
2.4.5 Digitális kompetencia kialakulása.....	15

2.5	A digitális eszközök negatív hatásai.....	16
2.5.1	Figyelemzavar és koncentrációs nehézségek .....	16
2.5.2	Alvászavarok .....	16
2.5.3	Digitális függőség .....	16
2.5.4	Szociális készségek fejlődésének elmaradása .....	17
2.5.5	Káros tartalom és online zaklatás .....	17
2.6	A negatív hatások megelőzése és kiküszöbölése.....	17
<b>3.</b>	<b>Kérdőíves vizsgálat .....</b>	<b>20</b>
3.1	Alkalmazott módszerek .....	20
3.2	Eredmények és értékelésük .....	21
3.3	Következtetések és javaslatok .....	37
<b>4.</b>	<b>Összefoglalás.....</b>	<b>42</b>
<b>5.</b>	<b>Irodalomjegyzék.....</b>	<b>44</b>
<b>6.</b>	<b>Ábrák és táblázatok jegyzéke .....</b>	<b>48</b>
<b>7.</b>	<b>Melléletek.....</b>	<b>49</b>

# 1. Bevezetés

A digitális technológia rohamos fejlődése és elterjedése napjainkra gyökeresen megváltoztatta a gyermekek mindennapjait, szocializációját és tanulási környezetét. Az okostelefonok, tabletek, számítógépek, valamint az internethez való folyamatos hozzáférés mára nemcsak a felnőttek, hanem már az óvodás- és kisiskolás korú gyermekek életének is természetes részévé váltak. Ma a legtöbb gyermek már születésétől fogva IKT (információs és kommunikációs technológiai) eszközökkel van körülvéve, hiszen a modern világ ezekre építkezik, így ettől fogva nem is lehet őket elzárni előle. A digitális eszközhasználat terjedése teljesen új kihívások és lehetőségek elé állítja a szülőket, pedagógusokat, szakembereket, akiknek tulajdonképpen nincs még pontos információjuk arról, hogy milyen hatással lesz ez a fejlődésben lévő gyermekeikre, mivel a digitális technológia nagyon gyorsan fejlődik, így a hosszú távú pszichológiai hatások (különösen a korai gyermekkori eszközhasználat esetében) még nem teljesen feltártak

Magyarországon jelenleg még kevesebb tudományos bizonyíték áll rendelkezésre a technológia hatékony óvodai alkalmazásáról, nemzetközi szinten viszont elterjedtebben találhatunk erre példákat (Rausch és Pásztor, 2021). A szakirodalomban egyre több kutatás foglalkozik a digitális eszközhasználat pszichológiai következményeivel, azonban a téma megítélése sokszor ellentmondásos. Egyes tanulmányok a túlzott használathoz köthető negatív hatásokat emelik ki, mint például a szorongás, figyelemzavar, ingerlékenység vagy alvászavarok. Mások ugyanakkor felhívják a figyelmet arra, hogy a digitális eszközök tudatos, tanulást támogató módon történő használata pozitív hatással lehet a gyermekek kognitív fejlődésére, vagy akár nyelvi készségeire. Azon kérdés mellett, hogy a digitális technológia milyen mértékben van jelen a gyermekek életében, fontos annak figyelembevétele is, hogy milyen céllal és milyen keretek között történik ezek használata (Meggyesfalvi, 2023).

A téma választását részben személyes tapasztalataim is motiválták. A mindennapi beszélgetések során, legyen szó pedagógiai környezetről vagy szülői visszajelzésekről, gyakran találkoztam azzal az aggodalommal, hogy a gyermekek túl sok időt töltenek digitális eszközök előtt, miközben kevés gyakorlati útmutatás áll rendelkezésre arra vonatkozóan, hogyan lehetne ezt a jelenséget tudatosan kezelni. Fontosnak tartottam ezért megvizsgálni, hogy a digitális eszközhasználat milyen hatással van a gyermekek pszichológiai állapotára, illetve milyen tényezők befolyásolják e hatások megjelenését. Különös figyelmet kívánok fordítani a szülői

szabályozás szerepére, a használat céljára (például tanulás vagy szórakozás), valamint az olyan konkrét tevékenységekre, mint az online játékokban való részvétel.

A dolgozatomban a problémák feltárása mellett elemzem azokat az összefüggéseket, amelyek segítenek megérteni, hogyan lehet a digitális eszközök használatát a gyermekek pszichológiai fejlődése szempontjából tudatosan és hatékonyan irányítani. Fontos szempont a pozitív hatások felismerése, hiszen a digitális világ már mindennapjaink szerves része, és megfelelő keretek között, fejlesztő lehetőségeket is kínál. A pedagógusok és a szülők nagy szerepet játszanak abban, hogy a digitális környezetben való eligazodás természetes, de egyben építő része legyen a gyerekek fejlődésének.

## **1.1 A szakdolgozat kutatási kérdései**

1. Milyen pozitív hatásai vannak a digitális eszközök tanulási célú használatának a gyermekek kognitív fejlődésére?
2. Hogyan befolyásolja a digitális eszközhasználat a gyermekek kommunikációját és kapcsolatteremtő képességét?
3. Milyen szerepet játszik a szülői szabályozás és a tudatos eszközhasználati szokások kialakítása a digitális eszközök pozitív hatásainak érvényesülésében?
4. Hogyan támogatja a digitális eszközhasználat a gyermekek önálló tanulási motivációját és digitális kompetenciájának fejlődését?
5. Milyen gyakran és milyen mértékben jelentkeznek pszichológiai és viselkedési problémák (például szorongás, figyelemzavar, alvászavar, ingerlékenység) a gyermekeknél a digitális eszközhasználat intenzitásától függően?

## 2. Szakirodalmi áttekintés

### 2.1 A digitális eszközök típusai és használatuk jellemzői

A gyermekek számára a digitális világ széles körű fejlődési lehetőségeket kínál (Tóth, 2020). Ezen alfejezetben először bemutatom azokat a digitális eszközöket, amelyek a leggyakoribbak gyermekkorban, majd a használatuk legfőbb céljait és jellemzőit ismertetem.

#### 2.1.1 Eszköztípusok

A digitális eszközök számos szempont szerint csoportosíthatók, mint például a hordozhatóság (mobil vagy nem mobil eszközök) a felhasználói interakció mértéke (passzív vagy aktív felhasználás), a felhasználói cél (tanulás vagy szórakozás) szerint. Továbbá a taneszközök között például elkülöníthetők az információt átadó, az információt feldolgozó és információt alkalmazó típusok, amelyek fokozatosan egyre interaktívabb szerepet töltenek be (Oktatási Hivatal, 2014).

A digitális eszközök típusai:

Tablet és okostelefon: Ezek a hordozható, érintőképernyős eszközök az óvodás és kisiskolás korosztály számára különösen népszerűek, mivel egyszerűbb a kezelhetőségük, így önálló használatot is lehetővé tesznek (Farkas et al., 2021; Gados & Janek, 2023). A szakirodalom szerint ezek az eszközök elősegítik a digitális kompetenciák korai kialakulását, valamint támogatják a játékos tanulást.

Számítógép, laptop: Az iskolás gyermekek gyakran használják tanulási célokra, például házi feladat készítésére vagy digitális tananyag elsajátítására (Gados & Janek, 2023). Ezek az eszközök lehetőséget adnak a strukturált tanulásra és a kognitív készségek fejlesztésére, ugyanakkor a használatuk felügyeletet igényel a túlzott képernyőidő és a figyelemelterelés megelőzésére.

Interaktív táblák és digitális tanulókörnyezetek: Ezek intézményi használatban megjelenő eszközök, amelyek nemcsak a tartalom megjelenítésére szolgálnak, hanem a tanulók aktivitását is ösztönzik (Korom, 2025). Az interaktív tanulókörnyezetek lehetőséget adnak a csoportos munkára, a kreatív problémamegoldásra, és támogatják a tanulók motivációját a digitális tanulási folyamat során.

### **2.1.2 Használati célok**

A digitális eszközöknek különböző használati céljai lehetnek, melyek a következők:

**Szórakozás:** A kisgyermekek közül sokan már kétéves koruktól napi szinten használnak digitális eszközöket, főként szórakozás céljából (Alfa Generáció Labor, 2021). Filmet néznek, meséket hallgatnak, játékokkal szórakoznak táblagépen vagy telefonon.

**Tanulás:** A digitális technológia egyre nagyobb szerepet kap a kisgyermekkorai nevelésben és oktatásban. Különböző oktató applikációk és interaktív tananyagok segítik a gyerekeket abban, hogy játékos formában, saját tempójukban sajátítsák el az új ismereteket. Ezek az eszközök vizuális és auditív visszajelzéseikkel támogatják a figyelmet és a motivációt, különösen a nyelvi fejlesztés és a szókincsbővítés területén (Szabóné Vékony, 2018).

**Kapcsolattartás:** A digitális eszközök használata lehetővé teszi a gyermekek számára a társaikkal való online kapcsolatot, különösen olyan időszakokban, amikor a személyes jelenlét nem megoldható, például betegség esetén (Gados és Janek, 2023).

**Kreativitás és önkifejezés:** A rajzoló- és zenealkalmazások segítségével a gyermekek aktív alkotóként is jelen lehetnek a digitális világban. Ezek az eszközök lehetővé teszik számukra, hogy saját rajzokat, zenéket vagy hangfelvételeket készítsenek, ezáltal kifejezhetik gondolataikat, érzéseiket és élményeiket. A digitális önkifejezés elősegítheti a kreatív gondolkodás fejlődését, valamint hozzájárulhat az érzelmi intelligencia és az önismeret kialakulásához. A megfelelő alkalmazások használata tehát nemcsak szórakoztató, hanem fejlesztő hatású is lehet a kisgyermekek számára (Bereczki, 2019).

### **2.1.3 Digitális eszközök az oktatásban és nevelésben**

Az iskolai és otthoni digitális környezet között vannak különbségek. Amíg otthon jellemzően spontán használat történik, iskolában tudatosan, tanulási célból alkalmazzák ezeket az eszközöket. A megfelelő alkalmazás elősegítheti az egyéni tanulás támogatását, fejlesztheti a figyelmet, a vizuális memóriát, valamint a problémamegoldó képességeket. Zátonyi (2003) korábbi kutatásában is rámutatott arra, hogy a digitális eszközök oktatásban való alkalmazása nem önmagán a technológián múlik, hanem azon, hogy a pedagógus miként képes azt beépíteni a tanításba. A digitális eszközhasználat hatékony alkalmazásához elengedhetetlen a

pedagógusok felkészítése. A tanárképzésnek és a továbbképzéseknek egyaránt ki kell térniük a digitális pedagógiai módszerekre, különösen, ha kisgyermekek tanításáról van szó.

### **Digitális zenei eszközök az oktatásban**

A digitális zenei eszközök, applikációk egyre gyakrabban jelennek meg az iskolai tanítás során. Egy tanulmány szerint, amely játékosan támogatta az ének-zene órát, a tanulók motivációja jelentősen nőtt (Szabó, 2018). Más kutatások rámutatnak arra is, hogy a digitális környezetben történő zenei tanulás során a gyermekek kreatív módon fejezhetik ki magukat, és komplex képességeik is fejlődhetnek, mint például az együttműködés, problémamegoldás (Maróti et al., 2020). Az ilyen eszközök nemcsak a zeneórák, hanem egyéb tantárgyak tanításába is integrálhatók. A zene élményszerű feldolgozása segíti az érzelmi nevelést is, mivel a gyerekek könnyebben tudják megélni és kifejezni érzéseiket a zene segítségével.

## **2.2 Digitális technológia a gyermekek életében**

### **2.2.1 A digitális technológia fogalma**

A digitális technológia egy tágabb, általánosabb fogalom, amely minden olyan eszközt, rendszert és folyamatot magába foglal, amely digitális, számjegy-alapú adatfeldolgozást használ. Ez magában foglalja a hardvereket (számítógépek, okostelefonok, táblagépek, szenzorok, robotok), a szoftvereket és alkalmazásokat (operációs rendszerek, alkalmazások, algoritmusok, mesterséges intelligencia), valamint a digitális hálózatokat (internet, vezeték nélküli kommunikáció, felhőszolgáltatások) (Szűts, 2020). A digitális technológia magában foglalja az információ előállításához, tárolásához, feldolgozásához és továbbításához szükséges eszközöket és infrastruktúrát, biztosítva ezzel a digitális adatok hatékony kezelését.

### **2.2.2 A digitális eszközök elterjedése**

Az utóbbi években a digitális eszközök – az okostelefonok, tabletek és számítógépek – egyre inkább beépültek a gyermekek mindennapjaiba (Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság, 2025). Ma már sok kisgyermek is rendszeresen használja ezeket az eszközöket, akár játéokra, tanulásra vagy kapcsolattartásra. Különösen az elmúlt időszakban, például a járványhelyzet idején, ezek az eszközök elengedhetetlen szereplőivé váltak az oktatásnak és a szociális kapcsolatok fenntartásának. A 7–16 éves korosztályban 2024-ben a gyermekek 73 %-ának volt saját

mobiltelefonja, de már a 7–8 éves gyerekek közel harmadának volt saját okoseszköze, ami jól mutatja a digitális technológia térnyerését a gyermekek körében (Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság, 2025). Gados és Janek (2023) tanulmányából az is kiderül, hogy 2020-ban a gyermekes háztartások legnépszerűbb médiaeszköze a mobiltelefon volt, melyből az óvodáskorú gyermekek 12%-a már saját készüléket birtokolt. Ezen saját eszközök 95%-a okostelefon, és 94%-a alkalmas internetezésre.

### **2.2.3 A digitális technológia hatása a gyermekek fejlődésére**

Tény, hogy a digitális eszközök használata hatással van a gyermekek fejlődésére, azonban ez a hatás lehet mind pozitív, mind negatív. Megfelelő használat mellett a digitális technológia képes segíteni a tanulást, fejleszteni a nyelvi képességeket és ösztönözni a kreativitást. A túlzott vagy kontroll nélküli eszközhasználat viszont zavarhatja a figyelmet, ronthatja az alvás minőségét, és egyéb egészségügyi problémákhoz is vezethet.

Egy magyarországi felmérés szerint másfél éves korban a napi képernyőidő átlagosan 99,6 perc volt, és a nagyobb képernyőidővel rendelkező gyermekeknél kevesebb közös szülő-gyermek tevékenységet figyeltek meg (Kopcsó et al., 2024). Ezért rendkívül fontos, hogy a gyermekek eszközhasználatuk mértékletes és tudatos legyen az életkoruknak megfelelően.

### **2.2.4 A szülők szerepe a digitális eszközök használatában**

A szülők szerepe a gyermekek digitális eszközhasználatában igen jelentős. Legtöbbjük úgy gondolja, hogy gyermekük védve van a digitális technológia káros hatásaitól, és elégséges lehet csupán a képernyőidő korlátozása. Taylor (2012) rámutat arra, hogy a szülőknek gyakran fogalmuk sincs, hogy gyermekük mennyi időt tölt online, milyen tartalmakat fogyaszt és azok hogyan hatnak a fejlődésére.

A megfelelő szabályok kialakítása, a közös digitális tevékenységek, a folyamatos odafigyelés és beszélgetés a témáról segíthet abban, hogy a gyerekek egészséges módon és biztonságosan használják az eszközöket. A szülők példamutatása és támogatása nélkülözhetetlen a helyes digitális szokások kialakulásához.

## **2.3 A digitális média szerepe a gyermekek fejlődésében**

### **2.3.1 A digitális média fogalma**

A digitális média a digitális technológián keresztül elérhető és terjesztett tartalmak összessége, amely az információ és az üzenetek továbbítására, fogyasztására szolgál. Ez magában foglalja:

- Digitális tartalmakat: szövegek, képek, videók, hangfájlok
- Platformokat: közösségi média (Facebook, Instagram), streaming szolgáltatások (YouTube, Netflix), online újságok, blogok, játékok
- Kommunikációs formákat: chat, e-mail, online fórumok

A digitális média tehát a digitális technológiával létrehozott és terjesztett tartalmak, amelyek jelenléte a legtöbb helyen szinte már megkerülhetetlenné vált a gyermekek életében, például szórakozás terén, társas kapcsolatok kialakításában, vagy akár a tanulásban. Egyre többen foglalkoznak azzal, hogy miként hat a digitális tartalmak használata a gyerekek különböző fejlődési területeire, legyen szó gondolkodásról, érzelmekről vagy társas készségekről (Tóth, 2012).

### **2.3.2 Kognitív fejlődés és digitális média**

A gyermekek kognitív fejlődése szoros összefüggésben áll a környezetükből származó ingerekkel, így a digitális média használata jelentős hatással lehet ezen folyamatokra. A megfelelő tartalmú digitális eszközök – mint például oktatási alkalmazások, interaktív játékok és fejlesztő programok – elősegíthetik a figyelem, memória, problémamegoldás és kreativitás fejlődését. Az American Academy of Pediatrics (2016) kiemeli, hogy a digitális média használata megfelelő keretek között, például szülői felügyelettel és időkorláttal, támogathatja a gyermekek kognitív képességeinek fejlődését.

A túlzott vagy nem megfelelő minőségű digitális médiafogyasztás ezzel szemben hátráltathatja a koncentrációs képesség kialakulását, csökkentheti a mély tanulásra való hajlandóságot, és károsan befolyásolhatja a figyelem összpontosítását. A passzív képernyőidő, például a hosszú ideig tartó, nem interaktív videónézés korlátozhatja a kreativitás és a problémamegoldó képesség fejlődését, különösen az óvodáskorú gyermekek esetében.

A digitális technológia hatásait magyar kutatások is vizsgálták. Egy ELTE-n végzett kutatásban például megállapították, hogy a gyermekek egyre korábban és egyre nagyobb arányban használnak digitális eszközöket, ami jelentős hatással lehet kognitív fejlődésükre. A kutatás eredményei szerint már az 1 és 2 év közöttieknek is több mint egyharmada használja a

mobileszközöket, ami arra utal, hogy a korai digitális élményeknek nagy hatása lehet a gyermekek fejlődésére (Magyar Nemzet, 2019). Gados és Janek (2023) tanulmánya szerint egyes kutatások azt is megállapították, hogy az okostelefont gyakran használó gyerekek másként dolgozzák fel a vizuális ingereket: a globális egész helyett inkább a részletekre koncentrálnak, mivel a képernyőkön általában csak töredékeket látnak.

### **2.3.3 Érzelmi és szociális fejlődés**

A gyermekkor történeti változásai Kósa (2006) tanulmánya alapján három fő korszakra bonthatók. A középkorban nem létezett elkülönült gyerekkor: a gyerekek a felnőttek világában éltek, és mindent közvetlen megfigyelésből, személyes tapasztalatok útján tanultak meg. A szocializáció ekkor teljes mértékben a mindennapi élményekre épült. A 19. század végére kialakult az úgynevezett védett gyerekkor: az iskoláztatás, a gyermekintézmények megjelenése és a gyermekmunka korlátozása lehetővé tette, hogy a gyerekek külön életteret kapjanak. A felnőttek elkezdtek szűrni a hozzájuk eljutó információkat, a világ megismerése pedig fokozatosan, életkorhoz igazodva, főként az olvasáson keresztül történt. A 20. század második felében az elektronikus tömegkommunikáció térhódítása, különösen a televízió megjelenése új korszakot hozott, mivel a gyerekek közvetlenül találkozhatnak a felnőttek világával, ami megszüntette a korábbi információs védettséget. A vizuális média a valóság illúzióját kelti, ezáltal torzíthatja a gyerekek valóságérzékelését és erkölcsi fejlődését. A televíziós és filmes tartalmak könnyen valóságosnak tűnnek, ezért a tapasztalatlan gyerekek gyakran összekeverik a látottakat a valósággal.

A digitális média az érzelmi és társas készségek fejlődésében is fontos szerepet játszik. Az online platformok, közösségi játékok és kommunikációs alkalmazások lehetőséget adnak a gyermekeknek arra, hogy kapcsolatot tartsanak barátaikkal, gyakorolják a kommunikációt, és megtanulják a digitális viselkedés alapvető szabályait. Ugyanakkor a túlzott online jelenlét, a közösségi média nyomása vagy az internetes zaklatás komoly érzelmi nehézségeket is okozhat, ezért elengedhetetlen a szülői és pedagógusi felügyelet szerepe a digitális térben (Golyán, 2024).

Magyar vizsgálatok szerint már óvodás korban is egyre erősebben érzékelhető a digitális környezet hatása a gyermekek szocializációjára és nyelvi tevékenységére (Tóth, 2020).

### **2.3.4 A digitális média szerepe a tanulásban és kreativitásban**

A digitális média mellett, hogy passzív információfogyasztásra ad lehetőséget, aktív tanulási és alkotási folyamatok kiindulópontjaként is funkcionálhat. Az oktatásban megjelenő digitális eszközök, például tabletek, tanulást segítő alkalmazások vagy digitális prezentációk, új kapukat nyitnak a tanulók egyéni tanulási útvonalainak kialakításában, valamint a kreativitásuk kibontakoztatásában. Különösen fontos megemlíteni azokat a pedagógiai módszereket, amelyek nem csupán technológiai jelenlétet, hanem aktív, tanulóközpontú részvételt is megkövetelnek. Ilyen például a digitális történetmesélés, amely során a tanulók saját multimédiás történeteket hoznak létre, képek, hang, szöveg és videó kombinációjával. Lanszki (2019) kutatásából kiderül, hogy ez a módszer a tananyag mélyebb feldolgozását is elősegíti. A folyamat során a diákok problémamegoldó gondolkodást, együttműködést és reflektív készségeket is gyakorolnak, miközben önálló alkotóként vesznek részt a tanulásban. A digitális média tehát főként a pedagógiai környezettől, a módszerek tudatos alkalmazásától válik hatékonyá. Az olyan komplex feladatok, amelyek teret engednek az egyéni ötletek kibontakozásának és az önkifejezésnek, jelentős mértékben hozzájárulhatnak a tanulási motiváció növeléséhez és a kreatív gondolkodás fejlesztéséhez.

## **2.4 A digitális eszközök pozitív hatásai a pszichológiai fejlődésre**

A digitális technológia megfelelő pedagógiai és nevelési környezetben értékes eszközként is szolgálhat a gyermekek fejlődésének támogatásában. Ha a tartalmak az életkornak és a fejlettségi szintnek megfelelőek, segíthetnek fejleszteni a gyerekek kognitív, szociális és érzelmi képességeit. A tudatos és jól szervezett eszközhasználat javítja az információfeldolgozást, a problémamegoldást, a kreativitást és növeli a tanulási motivációt (Csépe és Török, 2020; Habos, 2020). Ebben a részben a digitális eszközök pozitív hatásairól írok.

### **2.4.1 Kognitív fejlődés támogatása**

A digitális eszközök tudatos és pedagógiaileg megalapozott alkalmazása a gyermekek kognitív fejlődését is támogathatja. Csépe és Török (2020) szerint az okoseszközök nemcsak a figyelmet és a tanulási motivációt ösztönzik, hanem hozzájárulnak az agyi folyamatok

aktiválásához is. A digitális technológia hatására a tanulás új formái jelennek meg, miközben az agy folyamatosan képes alkalmazkodni az új környezeti ingerekhez és feladatokhoz. A kutatások rámutatnak, hogy az eszközök pedagógiai környezetben, tudatosan alkalmazva fejleszthetik a gyermekek problémamegoldó képességét és elősegíthetik a tanulási stratégiák finomítását (Csépe és Török, 2020; Molnár, 2019).

Az interaktív alkalmazások és oktatójátékok hatékonyan támogathatják a gyermekek memória-, figyelem- és információfeldolgozási képességeinek fejlődését. Az ilyen digitális eszközök gyakran ismétlésre, jutalmazásra és vizuális megerősítésre építenek, ezáltal a tanulási folyamat motiválóbba és fenntarthatóbbá válik. Konok et al. (2020) vizsgálata szerint a digitális eszközök megfelelő pedagógiai keretben segíthetik a kognitív funkciók – például a figyelem és a problémamegoldás – fejlődését már óvodáskorban is. Különösen azoknak a gyerekeknek lehetnek hasznosak ezek az alkalmazások, akik tanulási nehézségekkel küzdenek, mivel lehetővé teszik a saját tempóban való haladást és az önellenőrzést.

A gyors döntéshozatalt és mozgáskoordinációt igénylő digitális játékok, például ritmusjátékok vagy ügyességi alkalmazások, fejlesztik a reakcióidőt, a koncentrációt és a vizuális figyelmet. A gyors visszacsatolás elősegíti az ingerfeldolgozási sebesség javulását, ami az iskolai teljesítmény szempontjából is előnyös lehet (Fehér és Pásztor, 2022). Ugyanakkor a túlzott képernyőhasználat negatívan hathat a figyelem fenntartására és az önszabályozásra, ezért különösen fontos a megfelelő időkorlátok betartása (Kopcsó et al., 2024).

A digitális zenei és kreatív alkalmazások, mint például az online hangszerek, a ritmusfejlesztő játékok, fejlesztik az ütemérzékét és hallási figyelmet, valamint a két agyfélteke közötti kapcsolat erősítésével segítik az általános kognitív működést. A zenei tevékenységek emellett csökkenthetik a szorongást, javíthatják az emlékezetet, és támogathatják az önkifejezést, ami pozitív hatással van a tanulási folyamatra (Csépe és Török, 2020).

#### **2.4.2 Kreativitás és önkifejezés**

A kreatív tevékenységek fejlesztik a képzelőerőt, az önbizalmat és az alkotókészséget. Amikor egy gyermek egy rajzoló alkalmazásban saját mesefigurát tervez, vagy zenei app segítségével ritmust alkot, nemcsak szórakozik, hanem közben fejlődik is. Az ilyen élmények során megtanulják, hogyan lehet egy ötletből valóság, hogyan lehet tervezni, hibázni, javítani – mindezek pedig kulcsfontosságú készségek a későbbi tanulásban és az életben is. A digitális eszközök tanulásra, szórakozásra használhatók, kiváló lehetőséget adnak a gyermekek számára

a kreativitás kibontakoztatására és az önkifejezésre is. A mai digitális környezet sokféle eszközt kínál, amellyel a gyerekek rajzolhatnak, zenét szerezhetnek, történeteket alkothatnak, vagy akár saját videókat készíthetnek. Ezek az élmények segítik őket abban, hogy megmutathassák saját ötleteiket, érzéseiket, gondolataikat még akkor is, ha szavakkal ezt nehezen tudnák kifejezni. Bereczki (2019) szerint a digitális tanulási környezetek különösen alkalmasak a kreativitás fejlesztésére, mivel az interaktív és multimédiás eszközök újfajta önkifejezési lehetőségeket biztosítanak, és ösztönzik a tanulók alkotókedvét. A kreatív tevékenységek fejlesztik a képzelőerőt, az önbizalmat és az alkotókészséget. Amikor egy gyermek egy rajzoló alkalmazásban saját mesefigurát tervez, vagy zenei app segítségével ritmust alkot, nemcsak szórakozik, hanem közben fejlődik is. Az ilyen élmények során megtanulják, hogyan lehet egy ötletből valóság, hogyan lehet tervezni, hibázni, javítani, mindezek pedig kulcsfontosságú készségek a későbbi tanulásban és az életben is.

A digitális önkifejezés másik előnye, hogy azonnali visszajelzést ad. Egy gyermek például megoszthatja alkotását másokkal egy családi csoportban vagy egy zárt tanulói felületen, és az ott kapott pozitív visszajelzések tovább erősíthetik az önbizalmát. Emellett az online környezet lehetőséget nyújt arra is, hogy más gyerekek munkáit megnézve inspirációt merítsenek, és közösen, együttműködve alkossanak valami újat. Fontos azonban, hogy ezek az eszközök ne váljanak kizárólagos kifejezési módokká, és ne helyettesítsék a valós világban végzett kreatív tevékenységeket, mint a rajzolás kézzel, barkácsolás vagy közös éneklés. A digitális és a hagyományos eszközök egyensúlyban tartása a leginkább fejlesztő a gyermekek számára.

### **2.4.3 Szociális készségek fejlődése**

A mai gyerekek már egészen fiatal koruktól kezdve kapcsolatba kerülnek olyan online felületekkel, ahol másokkal kommunikálhatnak, együtt játszhatnak vagy akár közösen oldhatnak meg feladatokat. Ezek az interakciók, ha megfelelő keretek között történnek, hozzájárulhatnak a társas kapcsolatok fejlődéséhez.

Az online játékok jó hatással lehetnek a szociális és a kognitív készségekre is, mivel a játékosok a közösségi normák, szabályok és kommunikációs formák elsajátításán keresztül fejlődnek (Balogh, 2017).

Az online játékok, tanulócsoportok vagy videóhívások során a gyerekek megtapasztalhatják, hogyan kell együttműködni, szabályokat követni, megosztani a feladatokat, és kezelni a konfliktusokat – ezek mind fontos szociális készségek. Emellett fejlődik a kommunikációs képességük is, hiszen különböző módokon (szövegben, hangban, akár képekben) kell

kifejezniük magukat. Különösen hasznos lehet a digitális tér azokban az esetekben, amikor a gyermek a valós életben nehezebben kapcsolódik másokhoz, például visszahúzódóbb, vagy olyan helyen él, ahol kevesebb kortárs van a közelben. Ilyen helyzetekben az online közösségek, játékok vagy tanulási platformok segíthetnek abban, hogy a gyermek ne érezze magát elszigeteltnek, és biztonságosabb közegben gyakorolhassa a társas kapcsolatok kialakítását. Ugyanakkor kritikus jelentőségű az is, hogy a gyerekek megtanulják, miként kell viselkedni a digitális térben. A tiszteletteljes kommunikáció, az empátia, a másik véleményének elfogadása vagy éppen az online zaklatás felismerése és elkerülése mind olyan készségek, amelyeket tudatosan kell fejleszteni. Ebben kiemelt szerepe van a szülőknek és pedagógusoknak, akiknek támogatniuk kell a gyermekeket abban, hogy felelősen és tudatosan használják ezeket az eszközöket.

#### **2.4.4 Motiváció és tanulási kedv növelése**

A tanuláshoz való viszony és a tanulási kedv kialakulása nagymértékben befolyásolja a gyermek iskolai teljesítményét és hosszú távú fejlődését. A digitális eszközök – ha jól használjuk őket – képesek felkelteni és fenntartani a gyermekek érdeklődését, ezáltal hozzájárulhatnak a belső motiváció megerősítéséhez.

A digitális környezet sok esetben izgalmasabb és élményszerűbb lehet a hagyományos tanulási formáknál (Lin, Chen és Liu, 2017). A játékos tananyagok, a vizuálisan vonzó, interaktív felületek, valamint a gyors visszacsatolások mind olyan elemek, amelyek segíthetnek abban, hogy a gyermek ne kényszerként, hanem lehetőségként élje meg a tanulást. A digitális taneszközök sokszor lehetővé teszik, hogy a tanulók a saját tempójukban haladjanak, így kevésbé frusztráló számukra a tanulási folyamat, és nagyobb sikerélményt élhetnek át.

Fontos kiemelni, hogy a digitális eszközök változatos formában képesek reagálni a tanulók egyéni érdeklődésére. Például egy állatokat kedvelő gyermek könnyebben motiválható olyan applikációval, ahol az állatok megismerése történetekkel vagy interaktív játékokkal párosul. Ez a személyre szabhatóság kulcsszerepet játszhat abban, hogy a gyermek hosszabb ideig tudjon figyelni, és mélyebben elmélyüljön az adott témában.

F. Lassú és Megyeriné Fácskó (2021) cikkében megemlített vizsgálatok szerint az óvodáskorú gyermekeket nevelő szülők többsége pozitívan látja a digitális eszközök szerepét: 86,8%-uk szerint ezek hozzájárulnak a tudás megszerzéséhez, míg 32,9%-uk kiemelte a fejlődés és tanulás lehetőségének szerepét.

A tanulási motiváció szempontjából a pozitív megerősítés is fontos szerepet kap. A digitális rendszerek gyakran alkalmaznak jutalmazási mechanizmusokat – például pontokat, szinteket, jelvényeket vagy dicséretet –, amelyek ösztönzően hatnak, különösen a fiatalabb korosztály számára. Ezek a visszacsatolások segíthetnek abban, hogy a gyerekek magabiztosabbá váljanak, és szívesebben próbálkozzanak újabb feladatokkal.

Természetesen a motiváció fenntartása szorosan összefügg azzal, hogy a digitális tartalmak mennyire illeszkednek a gyermek életkori sajátosságaihoz és érdeklődési köréhez. Emellett elengedhetetlen a felnőtt – legyen az szülő vagy pedagógus – támogató jelenléte, aki irányt mutat, visszajelzést ad, és segíti a gyermek tanulási folyamatát.

A motiváció fenntartása szorosan összefügg azzal, hogy a digitális tartalmak mennyire megfelelőek az életkornak, és mennyire támogatják az önálló tanulást. Emellett kiemelt szerepe van a felnőttek, szülők és pedagógusok támogató jelenlétének, akik irányt mutatnak, visszajelzést adnak, és segítik a gyermekek tanulási folyamatát.

#### **2.4.5 Digitális kompetencia kialakulása**

A mai gyermekek egyre korábban találkoznak a digitális eszközökkel, így a digitális kompetencia fejlesztése már a kisgyermekkoról fontos nevelési cél. Ez a kompetencia jóval többet jelent annál, mint hogy valaki tudja kezelni a telefont vagy a számítógépet. A digitális kompetencia magában foglalja az eszközhasználat technikai ismeretein túl az információk értelmezésének, kritikus feldolgozásának, a problémamegoldásnak, valamint az online kommunikáció és együttműködés etikájának képességét is (Habos, 2020).

A gyermekek digitális világban való eligazodásának alapja, hogy képesek legyenek tudatosan, célszerűen és biztonságosan használni a digitális eszközöket. Már az iskoláskor előtti években elkezdődhet ennek megalapozása, például oktató alkalmazásokkal, játékos tanulási helyzetekkel vagy közös digitális élményekkel a szülők segítségével. Ahogy a gyermekek idősebbé válnak, egyre több lehetőségük nyílik arra, hogy önállóan információt keressenek, problémát oldjanak meg vagy tartalmat hozzanak létre.

A digitális kompetencia fejlődésének fontos eleme az is, hogy a gyermekek megértsék az online világ szabályait és kockázatait. Tudniuk kell, hogyan viselkedjenek felelősen és tisztelettel másokkal a digitális térben, hogyan védjék saját adataikat, és hogyan reagáljanak, ha online zaklatás, megfélemlítő tartalom vagy technikai probléma éri őket. Ezek a készségek segítik őket abban, hogy ne csak fogyasztói, hanem aktív, tudatos és kritikus résztvevői legyenek a digitális környezetnek. Az iskolák és pedagógusok szerepe kulcsfontosságú abban, hogy a digitális

kompetencia szervesen beépüljön a mindennapi tanulásba. Fontos, hogy a digitális eszközöket ne csak technikai segédeszközként használják, hanem a tanulási célokhoz illeszkedően, reflexióra és önálló gondolkodásra ösztönző módon. Emellett a szülők támogatása is elengedhetetlen: ha otthon is kialakul a tudatos eszközhasználat kultúrája, az megerősíti az iskolában tanultakat.

## **2.5 A digitális eszközök negatív hatásai**

### **2.5.1 Figyelemzavar és koncentrációs nehézségek**

A digitális eszközök túlzott használata gyermekeknél figyelemzavarhoz és koncentrációs nehézségekhez vezethet. A gyermeknevelés területén végzett kutatások rámutatnak, hogy már a kisgyermekek körében is jelentős a képernyő előtt töltött idő, ami befolyásolja a figyelem fenntartását és a tanulási képességeket (Farkas et al., 2021). Emellett a digitális tartalmak túlzott fogyasztása olyan hatással is járhat, hogy csökkenti a képzelőerő működését, hiszen a kész képi és hangyi ingerek nem ösztönzik a fantáziát, ami a mesehallgatás és a szabad játék szerepét még hangsúlyosabbá teszi (Gados és Janek, 2023).

### **2.5.2 Alvászavarok**

A képernyő előtt töltött idő növekedése összefügg az alvásminőség romlásával és az alvásidő csökkenésével. Az intenzív képernyőhasználat – különösen az esti órákban – alvászavarokat idézhet elő, mivel a képernyők által kibocsátott kékfény gátolja a melatonin, az alvásciklus szabályozásáért felelős hormon termelődését, ezáltal megnehezíti az elalvást és rontja az alvás minőségét. A gyermekek, akiket éjszakai médiafogyasztásnak tesznek ki, jelentősen rövidebb alvásidővel rendelkeznek (Nakshine et al., 2022).

### **2.5.3 Digitális függőség**

A túlzott digitális eszközhasználat függőségi tünetekhez vezethet, például frusztrációhoz, nyugtalansághoz vagy dühhöz, ha a gyermek nem fér hozzá eszközeihez. A szülők és pedagógusok szerepe kiemelten fontos a digitális eszközhasználat korlátozásában és a gyermek érzelmszabályozási képességeinek támogatásában (Farkas et al., 2021).

#### **2.5.4 Szociális készségek fejlődésének elmaradása**

A digitális eszközök túlzott használata csökkentheti a személyes interakciók számát, ami hátrányosan befolyásolja a gyermekek szociális készségeinek fejlődését. Egyes kutatások szerint (Gados és Janek, 2023) az Alfa generáció esetében például a rendszeres mobilkészkezőhasználat gyengíti a gyerekek tudatelméleti készségeit, ami által nehezebben képesek megérteni mások gondolatait, érzéseit és nézőpontját. A rendszeres, kontrollált offline tevékenységek elősegítik a társas készségek fejlődését és a kommunikációs képességek javulását. Az interakciós képességek és az empátia fejlődését elsősorban a személyes találkozások segítik elő, mivel az élő emberi kapcsolatok során a gyermekek megtanulják felismerni és értelmezni a nonverbális jeleket, mint a mimika, a testbeszéd vagy a hanghordozás.

#### **2.5.5 Káros tartalom és online zaklatás**

A gyermekek digitális térben való aktív jelenléte növeli a kockázatot a káros tartalmakhoz, például erőszakos videókhoz való hozzáférésre és online zaklatásra. A szülők aktív közreműködése és a megfelelő szabályozás kulcsfontosságú a gyermekek védelmében (Farkas et al., 2021).

### **2.6 A negatív hatások megelőzése és kiküszöbölése**

A mobil eszközök széles körű elterjedése és a kifejezetten kisgyermek számára fejlesztett oktatástechnológiai megoldások folyamatos fejlődése akár jelentősen gazdagíthatja például az óvodapedagógusok módszertani eszköztárát is. A nemzetközi tapasztalatok is azt mutatják, hogy a jövő már elkezdődött. A tabletek, interaktív táblák és más digitális taneszközök fokozatosan meg fogják jelenni a hazai óvodákban is (Rausch és Pásztor, 2021). A digitális eszközök használata így ma már megkerülhetetlen része a gyermekek életének, ugyanakkor nem mindegy, hogy milyen módon, milyen keretek között történik. Bár az oktatás digitalizálása sok szülőben és pedagógusban kelthet aggodalmat, megfelelően kialakított oktatási környezetben a digitális technológiák alkalmazása jelentős előnyökkel járhat. A digitális technológia előnyei akkor érvényesülhetnek, ha a használata tudatosan szabályozott, és figyelembe veszi a gyermekek életkori sajátosságait, pszichológiai fejlődési szükségleteit. A negatív hatások megelőzése nem kizárólag tilalom kérdése, hanem inkább komplex nevelési

feladat, amelyben a szülőknek, pedagógusoknak és a tágabb társadalmi környezetnek egyaránt szerepe van. Az óvodáskorú gyermekek esetében kiemelten fontos a digitális edukáció és kompenzáció megvalósítása (Gados és Janek, 2023), mivel a kicsik már nagyon korán, pusztán megfigyelés útján is képesek elsajátítani a digitális eszközök működését és logikáját. Sok gyermek már olvasási tudás nélkül is felismeri az alkalmazások jelrendszerét, sőt önállóan képes használni azokat, ami azt bizonyítja, hogy a digitális világ iránti érdeklődésük természetes és spontán módon fejlődik, ezért is fontos, hogy korán megkezdjék a tudatos nevelést a digitális térben való biztonságos eligazodáshoz.

### **Életkornak megfelelő tartalom és időkeretek**

Az egyik alapvető lépés a megelőzésben a gyermekek életkorához igazított tartalmak kiválasztása. Fontos, hogy a digitális eszközökön elérhető alkalmazások, videók vagy játékok ne tartalmazzanak olyan vizuális vagy tartalmi elemeket, amelyek túlzott stimulációt, félelmet vagy szorongást válthatnak ki. Itt megemlíteném, hogy Koscsóné Kolkopf és Kiss (2020) megállapítása szerint a szülők kevesebb, mint 20%-a használ szülői felügyeleti programot. Nagyon lényeges az időkeretek meghatározása. A napi eszközhasználat mértéke legyen kiegyensúlyozott, és ne menjen a szabad játék, a mozgás, a társas kapcsolatok vagy az alvás rovására.

### **Szülői minta és közös használat**

Még sosem volt ennyire nagy szükség arra, hogy a szülők pozitív mintákat nyújtsanak gyermekeiknek a képernyőhasználatot illetően (Chapman és Pellicane, 2014). A gyermekek digitális eszközökhöz való viszonya jelentős részben a szülők viselkedésén keresztül alakul ki. Ha a felnőttek is mértéktartóan, tudatosan használják az eszközöket, és nem állandóan a képernyőre figyelnek, a gyermekek is ezt tekintik természetesnek. Érdeemes lehet a digitális eszközöket közösen használni, például együtt megnézni egy rövid mesét, kipróbálni egy oktató alkalmazást vagy közösen játszani egy egyszerű játékot, így a szülő segíthet értelmezni a látottakat, és egyúttal erősödik a gyermekkel való kapcsolat is.

### **Rendszeres mozgás és offline tevékenységek biztosítása**

A digitális eszközök intenzív használata könnyen háttérbe szoríthatja azokat a tevékenységeket, amelyek alapvető fontosságúak a gyermekek egészséges testi-lelki fejlődése szempontjából. A szabad levegőn töltött idő, a mozgásos játékok, a kézműveskedés, a társasjátékok vagy a szóbeli mesélés mind hozzájárulnak a kiegyensúlyozott fejlődéshez, és

segítenek ellensúlyozni a digitális térben szerzett túlzott ingereket. Kutatások szerint a kisgyermek digitális eszközhasználatát különösen akkor válhat problémássá, ha nem párosul elegendő mozgásos és személyes tevékenységgel, mivel ez befolyásolhatja a figyelem, az érzelmi szabályozás és a társas kapcsolatok fejlődését is (Koscsoné Kolkopf & Kiss, 2020).

### **Digitális szabályrendszer kialakítása**

A gyermekek számára biztonságot adnak a világos szabályok. A digitális eszközökkel kapcsolatban is érdemes olyan keretrendszert kialakítani, amely meghatározza, mikor, mennyit, milyen körülmények között lehet eszközt használni. Fontos, hogy ez a szabályrendszer következetes legyen, de igazodjon a gyermek igényeihez és életkorához. Hasznos lehet például kijelölni a „képernyőmentes” időszakokat (pl. étkezésnél, lefekvés előtt), illetve biztosítani, hogy a gyermek maga is megértse a szabályok célját. A szülők következetes irányítása és a közösen kialakított szabályrendszer segíthet a gyermekeknek abban, hogy megtanulják az önkontrollt, és egészségesen viszonyuljanak a digitális technológiákhoz (Nagy, 2021).

### **Nyílt kommunikáció és tudatosítás**

A gyermekeknek gyakran nincs reális képük arról, milyen hatással van rájuk a digitális világ. Ezért fontos, hogy nyíltan beszéljünk velük az internet veszélyeiről, a túlhasználattól, a túlhasználattól, és arról, miért fontos az egyensúly a különböző tevékenységek között. A közös beszélgetések során a gyermekek nemcsak megértik a szabályokat, hanem együttműködőbbek is lesznek azok betartásában. A tudatos digitális nevelés és az online kommunikációról való párbeszéd hozzájárul a gyermekek felelős médiahasználatának kialakulásához, valamint az online közösségekben való biztonságos részvételhez (Gados & Janek, 2023).

### 3. Kérdőíves vizsgálat

#### 3.1 Alkalmazott módszerek

A digitális eszközök használata napjainkban a gyermekek életében egyre meghatározóbb szerepet tölt be. A tabletek, okostelefonok, számítógépek és játék-konzolok nem csupán szórakozási lehetőséget kínálnak, hanem tanulási, kommunikációs és kreatív tevékenységeket is lehetővé tesznek. Az eszközhasználat mértéke és célja azonban eltérhet korcsoport, nem és egyéni szokások szerint, ami fontos kérdéseket vet fel a nevelés és a pedagógia területén.

Jelen kutatás célja, hogy feltárja a gyermekek digitális eszközhasználati szokásait, és vizsgálja azok pozitív és negatív hatásait. Kutatásom során a célcsoportot 1–18 éves gyermekek képezték, összesen 314 kitöltés állt rendelkezésemre, amelyek anonim, online kérdőív formájában kerültek összegyűjtésre.

A kutatás során gyakran alkalmazott adatgyűjtési eszköz a kérdőív, amely előre megfogalmazott kérdésekből áll. Lehetővé teszi, hogy a válaszadók írásban vagy online módon adják meg a vizsgált témára vonatkozó információikat. A kérdőívek segítségével strukturáltan gyűjthetők adatok például a gyermekek digitális szokásairól, a szülői kontrollról, illetve a digitális eszközhasználat hatásairól (Kontra, 2011; Szabolcs, 2001).

A kutatásommal pedagógusok, szülők és kutatók számára szeretnék megbízható, friss adatokkal szolgálni a gyermekek napi digitális szokásairól, a szülői kontroll szerepéről, a használat hatásairól, valamint szeretnék választ kapni a dolgozatom bevezetőjében felsorolt kutatási kérdéseimre is.

A kutatás adatgyűjtése online kérdőív formájában történt, amelyet a szülők önállóan töltöttek ki. A kérdőívet Google űrlapon készítettem, a válaszokat pedig egy Excel táblázatba automatikusan rögzítette a rendszer. Magát a kérdőívet Messengeren küldtem el ismerőseimnek, illetve a Facebookon osztottam meg néhány kisgyermekes csoportban. Több pedagógus ismerősömet felkerestem, iskolákban, óvodákban és bölcsődékben, hogy a szülői csoportjaikban legyenek szívesek megosztani kérdőívemet. Kvantitatív (számszerű) és kvalitatív (leíró jellegű) adatokat is gyűjtöttem a tíz kérdésből álló kérdőív segítségével. Zárt, skálázott és nyitott kérdéseket egyaránt feltettem a szülőknek. A kérdések az alábbi témák köré csoportosultak:

1. Általános adatok: életkor, nem.

2. Eszközhasználati szokások: napi használat ideje, eszköz típusa, leggyakoribb tevékenységek (tanulás, játék, kommunikáció).
3. Hatások: a digitális eszközök és a gyerek fejlődése, tanulási képessége, szociális készségek, alvás és figyelem.
4. Szülői kontroll és vélemények: szabályok, korlátozások, szülői észlelések a használat hatásairól.

A kitöltők száma 314, ami elegendő mintanagyságot biztosított az eredmények statisztikai elemzéséhez. A kérdőív anonim volt, és az adatokat kizárólag szakdolgozatom megírásához használtam fel. A nyitott kérdések lehetőséget adtak a szülőknek saját véleményformálásra, amelyet később kvalitatív elemzés során értékeltem.

A módszertani fejezet további részében a demográfiai megoszlás, az eszközhasználat gyakorisága, célja, valamint a nyitott kérdésekből származó mintázatok bemutatására kerül sor. A diagramok segítségével a kvantitatív adatok könnyebben értelmezhetők. A szöveges válaszok elemzése a használat mögötti motivációkat és hatásokat tárja fel.

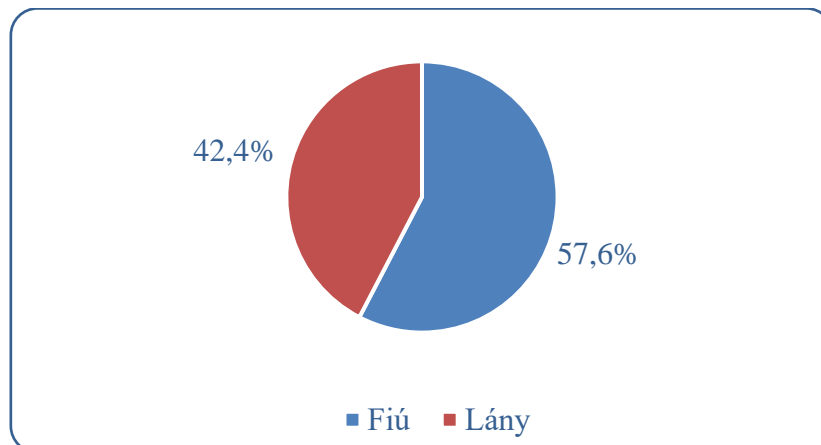
## 3.2 Eredmények és értékelésük

A mintában a gyermekek életkora 1 és 18 év között változott. „Mintának nevezzük a populáció vizsgálatba bevont részét, s ez alapján teszünk megállapításokat a teljes célsokaságra” (Kontra, 2011, p. 35). A következőkben a kérdőív kérdéseit veszem sorra, és az arra adott válaszokat elemzem.

### 1. kérdés: „Gyermeke neme:”

A vizsgálatban részt vevő mintában a fiúk aránya 57,6%-ot (181 fő), míg a lányoké 42,4%-ot (133 fő) tett ki. Az 1. ábra is mutatja, hogy az eloszlás enyhe túlsúlyt jelez a fiúk javára, ugyanakkor a különbség nem tekinthető jelentősnek. A nemek arányának ismerete fontos szempont, mivel a későbbi elemzések során egyes változók (viselkedésminták vagy teljesítménybeli különbségek) nemi sajátosságok mentén eltérhetnek. Ennek megfelelően az eredmények értelmezésénél figyelembe vettük a nemek közötti arányokat, hogy a következtetések megalapozottabbak legyenek

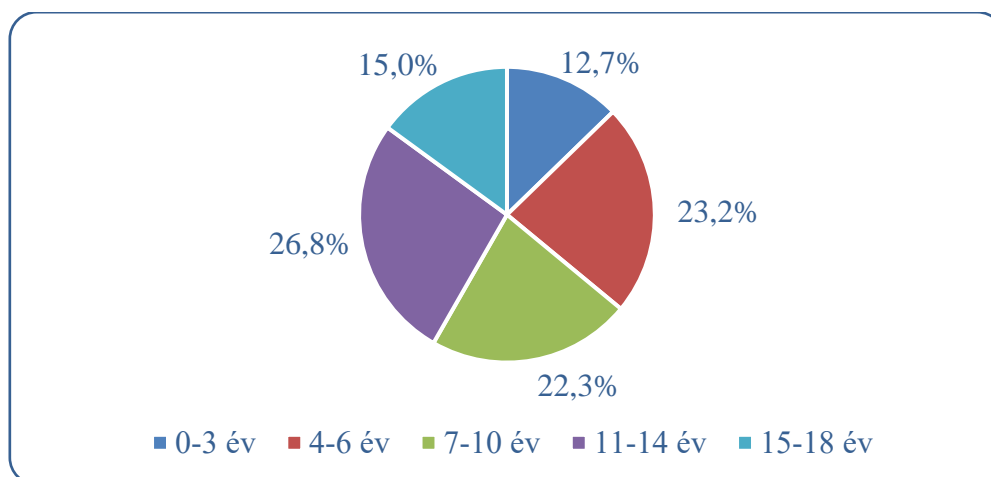
**1. ábra:** A kutatásban szereplők nemeinek megoszlása  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



**2. kérdés:** „Gyermeke életkora:”

A kutatásban részt vevő 314 gyermek életkor szerinti megoszlása alapján a legnagyobb arányban az 11–14 éves korosztály szerepelt 84 fővel (26,8%), ami azt jelzi, hogy a minta jelentős részét a felső tagozatos, serdülőkorú gyermekek alkották. A 2. ábrán látható, hogy a 11–14 éveseket követte a 4–6 éves (23,2%) és a 7–10 éves (22,3%) csoport (73, illetve 70 fővel), amelyek aránya közel azonos, így a kisgyermek- és kisiskolás korosztályok is jól reprezentáltak a mintában. A 15–18 éves korosztály 15%-os aránya (47 fő) mérsékelt, míg a legfiatalabb, 0–3 éves gyermekek 12,7%-os (40 fő) jelenléte jelzi, hogy a kutatás elsősorban nem a csecsemő- és kisgyermekkorra célozta.

**2. ábra:** A gyermekek életkorok szerinti megoszlása  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



A minta életkor szerinti összetétele viszonylag kiegyensúlyozott, enyhe eltolódással a középső és idősebb gyermekkor felé. Ez az eloszlás lehetővé teszi, hogy a kutatás eredményei több életkori szakaszra is érvényes következtetéseket kínáljanak, ugyanakkor érdemes figyelembe venni, hogy a legfiatalabb korosztály kisebb arányban képviselteti magát.

**3. kérdés:** „Milyen digitális eszközt használ rendszeresen gyermeke? (Több válasz is lehetséges)”

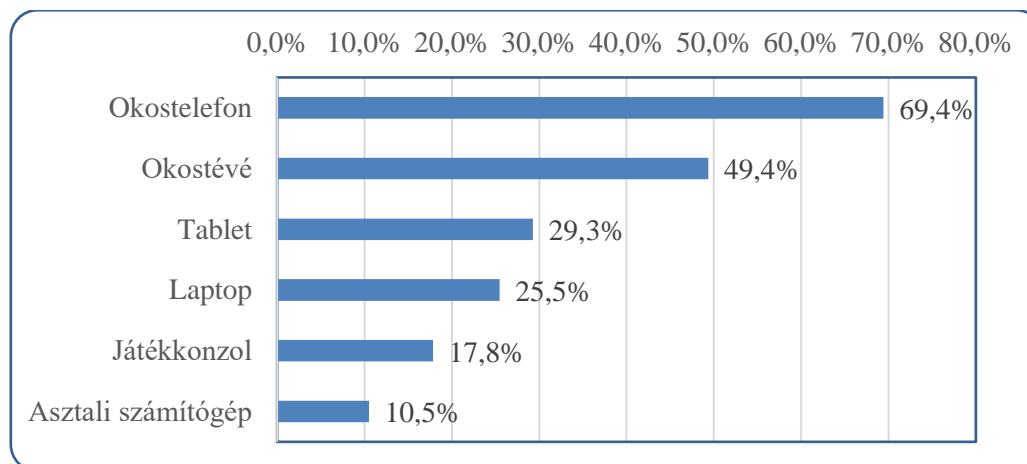
A következő kérdés arról szólt, hogy milyen digitális eszközöket használ a gyermek. Itt több választ is megadhattak a szülők, hiszen a gyermekek gyakran többféle eszközt is használnak. A következő lehetőségekből lehetett választani: Okostelefon, Okostévé, Tablet, Laptop, Játékkonzol, Asztali számítógép. Az eredmények az alábbi 3. ábrán mutatják, hogy az okostelefon messze a leggyakrabban használt eszköz, a válaszadók 69,4%-a jelezte, hogy gyermeke rendszeresen használja. Ez az arány nem meglepő, hiszen az okostelefon hordozhatósága, könnyű kezelhetősége és sokoldalú funkciói (például játék, kommunikáció, videónézés) miatt ideális eszköz a fiatalabb korosztály számára is. A második leggyakrabban használt digitális eszköz az okostévé volt, amelyet a gyermekek 49,4%-a használ rendszeresen. Ez az adat jól mutatja, hogy a szórakoztató tartalmak fogyasztása meghatározó szerepet játszik a gyerekek digitális szokásaiban. A televízió ugyan hagyományos eszköznek számít, de az okostévé funkcióinak köszönhetően mára sokkal interaktívabb élményt nyújt, mint korábban. A tablet a válaszadók 29,3%-ánál jelenik meg rendszeres használatban, míg a laptopot a gyermekek 25,5%-a használja gyakran. Ezek az eszközök főként tanulási és kreatív tevékenységekhez kapcsolódnak, ugyanakkor játékokra és médiafogyasztásra is alkalmasak. A hordozható számítógépek előnye, hogy nagyobb kijelzőt és komolyabb funkcionalitást biztosítanak, mint az okostelefon, ugyanakkor kevésbé kényelmesek a mindennapi, gyors használathoz. A játékkonzol a gyermekek 17,8%-ának életében van jelen rendszeresen, ami arra utal, hogy a videójátékok továbbra is népszerűek, de a mobiljátékok elterjedésével a konzolok szerepe csökkent. Az asztali számítógép a válaszadók mindössze 10,5%-ánál szerepel, ami egyértelműen jelzi, hogy a fix helyhez kötött, hagyományos eszközök egyre inkább háttérbe szorulnak a hordozható alternatívákkal szemben.

A kérdés válaszai alapján a gyermekek digitális eszközhasználata erősen mobil orientált. Az okostelefon és az okostévé dominanciája azt mutatja, hogy a gyerekek számára a hordozhatóság, a gyors hozzáférés és az online tartalmak folyamatos elérhetősége a

legfontosabb szempontok. Ez a tendencia nemcsak a szabadidős tevékenységeikre van hatással, hanem a tanulás és a társas kapcsolatok területére is.

### 3. ábra: A digitális eszközhasználat

(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)

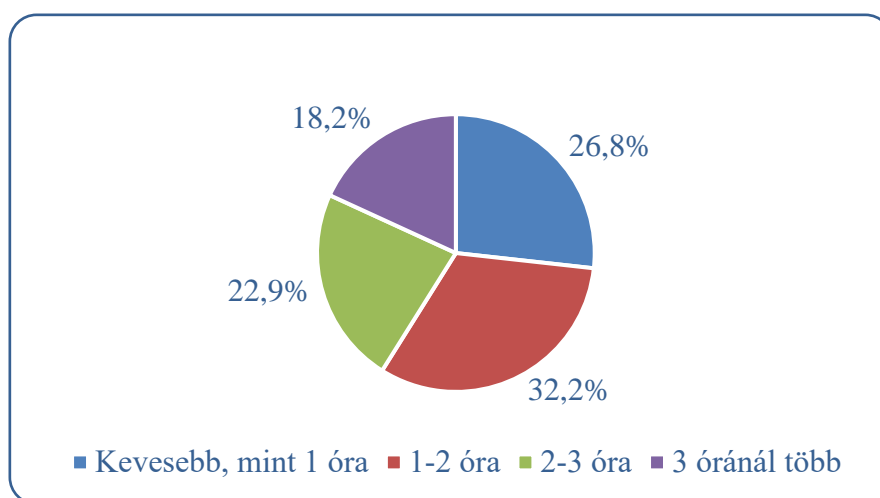


### 4. kérdés: „Gyermeke naponta mennyi időt tölt digitális eszközök használatával?”

Az alábbiakban a 4. ábra segítségével szemléltetem a gyermekek napi digitális eszközhasználatának megoszlását százalékos formában. A válaszadók négy kategóriába sorolhatók aszerint, hogy naponta mennyi időt töltenek különböző digitális eszközök, például okostelefon, tablet, számítógép vagy televízió használatával. A legnagyobb arányt, 32,2%-ot azok a gyermekek képviselik, akik naponta 1-2 órát használnak digitális eszközt. Ez az adat azt sugallja, hogy a legtöbb gyermek számára a képernyőhasználat a mindennapok részévé vált, de még viszonylag mérsékelt mértékben van jelen az életükben. Ez az időtartam még belefér a szakértők által javasolt, egészséges képernyőidőbe, amely általában legfeljebb napi két órát javasol szabadidős célokra. A második legnagyobb csoportot a kevesebb mint 1 órát eszközhasználatával töltő gyermekek alkotják, arányuk 26,8%. Ők valószínűleg korlátozottabb hozzáféréssel rendelkeznek, vagy a szülők tudatosan figyelnek arra, hogy gyermekeik ne töltsenek túl sok időt a képernyő előtt. Ez az arány azt mutatja, hogy még mindig jelentős azoknak a gyermekeknek a száma, akiknél a digitális eszközhasználat mérsékelt és kontrollált formában van jelen. A 2–3 órát eszközhasználatával töltő gyermekek aránya 22,9%, ami már a magasabb képernyőidő kategóriába tartozik. Ebben a csoportban a gyerekek már több időt fordítanak szórakozásra, videónézésre vagy játéokra, ami a tanulás és a szabadidő rovására is

mehet. Hosszú távon ez a mennyiségű képernyőidő növelheti a figyelemzavar, a mozgáshiány vagy az alvási problémák kialakulásának kockázatát. A legkisebb, de még mindig jelentős csoport a 3 óránál több digitális eszközhasználatot jelentő kategória, amelybe a válaszadók 18,2%-a tartozik. Ők azok a gyermekek, akiknél már túlzott mértékű képernyőhasználat figyelhető meg. Esetükben gyakran megfigyelhető, hogy a digitális eszközök a mindennapi élet központi részévé váltak, ami negatívan befolyásolhatja a fizikai aktivitást, a társas kapcsolatokat, valamint a tanulmányi teljesítményt is.

**4. ábra:** A digitális eszközhasználat általános napi időtartamának százalékos megoszlása  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



A 4. ábra adatai alapján megállapítottam, hogy a gyermekek többsége (59%) naponta legfeljebb két órát használ digitális eszközöket. Ez biztató eredmény, hiszen még az ajánlott mértéken belül marad. Ugyanakkor az is jól látszik, hogy közel négyből egy gyermek (41,1%) napi kettő óránál többet tölt képernyő előtt, ami hosszabb távon kockázatot jelenthet az egészséges fejlődésre.

A válaszadók napi digitális eszközhasználatát négy kategóriában mértem fel: kevesebb, mint 1 óra; 1–2 óra; 2–3 óra; 3 óránál több. Az adatok elemzése során a kategóriákat számszerűsítettem az átlagidők kiszámításához (0,5; 1,5; 2,5; 4,0 óra). Az így kapott értékek alapján a teljes minta átlagos napi képernyőideje 1,92 óra volt.

A korosztályok szerint az 1. táblázat adatai azt mutatják, hogy a digitális eszközhasználat ideje egyértelműen növekszik az életkor előrehaladtával. A legfiatalabb, 0–3 éves korcsoportban az átlagos napi képernyőidő 1,05 óra, míg a 15–18 évesek esetében már 3,14 óra. Ez arra utal, hogy az életkor előrehaladtával a digitális eszközök használata fokozatosan beépül a mindennapokba.

**1. táblázat:** A digitális eszközhasználat átlagos napi ideje korcsoportonként  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)

Korcsoport	Gyermekek száma (fő)	Átlagos napi eszközhasználati idő (óra)
0–3 év	40	1,05
4–6 év	73	1,47
7–10 év	70	1,66
11–14 év	84	2,24
15–18 év	47	3,14
<b>Összesen</b>	<b>314</b>	<b>1,92</b>

A nemek szerinti különbségeket a 2. táblázat mutatja. A fiúk átlagosan 1,95 órát, míg a lányok 1,86 órát töltenek digitális eszközök használatával naponta. Ez a különbség mindössze 0,09 óra, azaz körülbelül 5–6 perc, tehát a nemek közötti eltérés nem jelentős.

**2. táblázat:** A napi átlagos eszközhasználat nemenként  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)

Gyermek neme	Gyermekek száma (fő)	Átlagos napi eszközhasználati idő (óra)
Fiú	181	1,95
Lány	133	1,86
<b>Teljes minta</b>	<b>314</b>	<b>1,92</b>

A nemek közötti különbség tehát nem számottevő, ugyanakkor a tendencia a fiúk enyhén magasabb eszközhasználati ideje felé mutat. Ez összhangban van más hazai kutatásokkal is, amelyek szerint a fiúk gyakrabban és hosszabb ideig használnak digitális játékokat és online tartalmakat (pl. Nagy, 2021; Balogh, 2017).

A 3. táblázatban látható, hogy a középiskolás korosztály több mint fele 51,1% (24 fő) naponta 3 óránál többet tölt digitális eszközök előtt. Ez kiemelkedően magas érték, ami már a túlzott

képernyőhasználat kategóriájába tartozik. A felső tagozatos, kiskamasz korosztályban minden ötödik gyermek, azaz 20,20% (17 fő) érintett. A tanulási és szórakozási célú eszközhasználat itt egyre gyakoribb. Az alsós gyerekeknél még viszonylag alacsony, 10,00% (7 fő) a túlzott képernyőhasználat aránya, de már ebben a korban is megjelenik a hosszabb eszközhasználat. A legkisebbek esetében is megfigyelhető, hogy minden tizedik gyermek (10%) napi 3 óránál többet tölt képernyő előtt. Ez szakmai szempontból aggasztó, mivel ebben a korban különösen káros a hosszas digitális eszközhasználat. Az óvodás korosztályban a legalacsonyabb az arány, de még ez is magasnak számít, ha figyelembe vesszük a WHO ajánlását, ami legfeljebb napi 1 óra. A túlzott képernyőidő aránya az életkorral együtt növekszik, a 15–18 éveseknél pedig drasztikusan megugrik. A legidősebb korosztályban (15–18 év) az arány több mint hétszerese a 4–6 éves korcsoportéhoz képest. A legfiatalabb gyerekek körében is előfordul napi 3 órát meghaladó képernyőidő, ami korai életkorban komoly fejlődési problémákat okozhat, például alvászavart, mozgáshiányt, beszédfejlődési elmaradást.

**3. táblázat:** A napi 3 óránál hosszabb képernyőidő aránya korosztályonként  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)

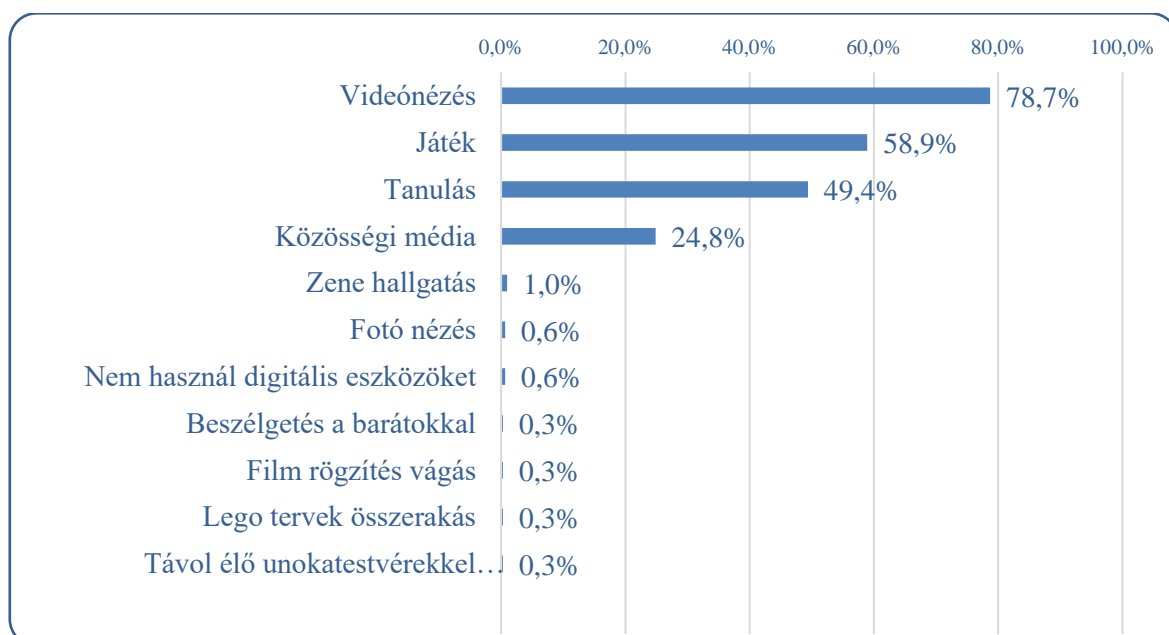
Korcsoport	Gyermekek száma (fő)	Napi 3 óránál hosszabb eszközhasználat (fő)	Arány (%)
0–3 év	40	4	<b>10,0%</b>
4–6 év	73	5	<b>6,8%</b>
7–10 év	70	7	<b>10,0%</b>
11–14 év	84	17	<b>20,2%</b>
15–18 év	47	24	<b>51,1%</b>
<b>Összesen</b>	<b>314</b>	<b>57</b>	<b>18,2%</b>

**5. kérdés:** „Milyen célokra használja gyermeke a digitális eszközöket? (Több válasz is lehetséges)”

A 314 válasz alapján készítettem el az 5. ábrát, amelyen jól látszik, hogy a digitális eszközök használata elsősorban szórakozási célokat szolgál. A felhasználók 78,7%-a használja videó nézésre digitális eszközét. Ez a leggyakoribb tevékenység, tizből hét gyermek rendszeresen néz

videókat. Ez a kategória magában foglalja a meséket, sorozatokat, YouTube-videókat is. Ez arra utal, hogy a vizuális tartalomfogyasztás a legelérhetőbb és legvonzóbb forma a gyerekek számára, különösen a kisebb korosztályban. A digitális eszközöket a gyermekek 58,9%-a játékokra használja. Ez a második legnépszerűbb cél. A digitális játékok fontos szerepet játszanak a gyerekek mindennapjaiban, egyrészt kikapcsolódásként, másrészt közösségi élményként is (online játékok esetén). Ez a kategória a fiúk körében jellemzően magasabb arányban fordul elő, de a lányoknál is egyre elterjedtebb. Közel minden második gyermek (a kutatásban szereplők 49,4 %-a) tanulási célra is használ digitális eszközt. Ez a magas arány valószínűleg az online oktatás és digitális tananyagok elterjedésének köszönhető. Fontos megjegyezni, hogy sok gyerek kombináltan, szórakozás és tanulás céljából is használja az eszközeit. Körülbelül minden negyedik gyermek (a kutatásban szereplők 24,8%-a) aktív valamelyik közösségi platformon. Ez a tevékenység főként a 11–18 éves korosztályra jellemző, és az online kapcsolattartás, önkifejezés és információszerzés fő eszköze. Ugyanakkor ez hordozza a legnagyobb kockázatokat is az adatvédelem, túlzott képernyőidő, online hatások tekintetében. Vannak egyéb ritkább tevékenységek, amik 1% alatt vannak. Ide tartozik a zenehallgatás, fotónézegetés, filmkészítés, LEGO-tervek nézése vagy videóhívás távoli rokonokkal. Ezek az arányok alacsonyok, de mutatják, hogy a digitális eszközök funkciói sokrétűek.

**5. ábra:** A digitális eszközök felhasználási céljai a gyermekek körében  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



**6. kérdés:** „Kérem, értékelje az alábbi állításokat az alábbi skála szerint: (1=Egyáltalán nem igaz / 5=Teljes mértékben igaz)”

A vizsgálat során a szülők öt állítást értékelték a digitális eszközök pozitív hatásaival kapcsolatban egy ötfokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem igaz, 5 = teljes mértékben igaz). Az eredmények alapján kirajzolódik, hogy a megkérdezett szülők általában mérsékelt, de többnyire pozitív értékeléssel viszonyulnak a digitális eszközök gyermekekre gyakorolt hatásaihoz.

A 6-os kérdés első állítása (a 6. ábrán az „a” állítás) így szólt: „A digitális eszközök használata segít a gyermeknek új dolgok megtanulásában.”

Ebben az állításban mutatkozott meg a legtöbb pozitív vélemény, hiszen a válaszadók 76 fővel a „teljes mértékben igaz” (5) és 72 fővel a 4-es értékelést választották, ami összesen 148 támogató véleményt jelent. Csak 16 szülő értett teljesen egyet azzal, hogy ez egyáltalán nem igaz. Ez arra utal, hogy a legtöbb szülő elismeri az oktatási és fejlesztő hatást, amelyet a digitális eszközök hordoznak, különösen az interaktív és vizuálisan támogató tanulási környezetekben.

A 6-os kérdés második állítása (a 6. ábrán a „b” állítás) így szólt: „A gyermekem kreativitása fejlődik a digitális játékok és alkalmazások használata során.”

A második állításnál a válaszok megosztottabb képet mutatnak. A legtöbben a középutat választották (120 fő 3-as értékelést adott), ami azt jelzi, hogy a szülők jelentős része bizonytalan abban, hogy a digitális eszközök valóban fejlesztik-e a gyermek kreativitását. Ugyanakkor 66 fő szerint ez egyáltalán nem igaz, ami viszonylag magas érték, tehát sokan inkább szkeptikusak a digitális játékok kreatív hatásait illetően. Ez az eredmény arra utalhat, hogy a szülők a kreativitás fejlesztését inkább a valós, kézzel fogható tevékenységekhez kötik.

A 6-os kérdés harmadik állítása (a 6. ábrán a „c” állítás) így szólt: „A digitális eszközökön keresztül a gyermek könnyebben kapcsolódik másokhoz (pl. barátok).”

Ez az állítás kapta a legtöbb elutasítást. 105 szülő jelölte, hogy ez „egyáltalán nem igaz”, míg 70 fő középre (3-as értékre) tette voksát. A viszonylag alacsony 4-es és 5-ös értékelések (46 és 31 fő) arra engednek következtetni, hogy a szülők többsége nem tartja valós társas kapcsolatformáló erőnek az online kommunikációt. A digitális térben történő interakciók inkább felületesnek vagy pótléknak tűnnek számukra, nem pedig a valódi baráti kapcsolatok helyettesítőinek.

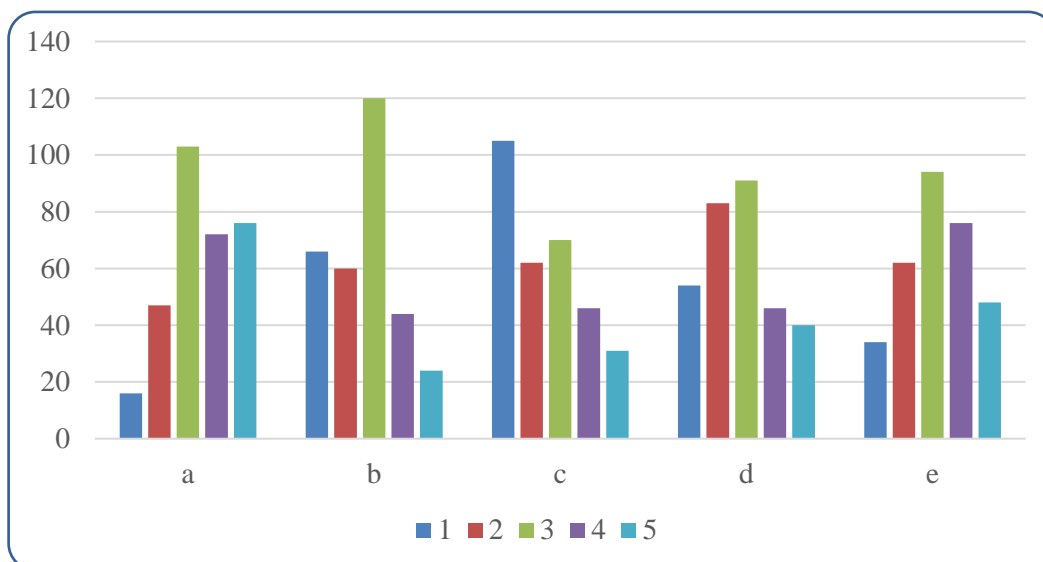
A 6-os kérdés negyedik állítása (a 6. ábrán a „d” állítás) így szólt: „A gyermekem önbizalma nő, amikor sikerélményt él át digitális tanulás közben.”

A negyedik állításra adott válaszok mérsékelt optimizmust tükröznek. Bár 91-en középre helyezték véleményüket, 83 szülő 2-es értéket adott, ami azt mutatja, hogy sokan nem tapasztalják közvetlenül az önbizalmat növelő hatást. Mindössze 40 szülő vélte úgy, hogy ez teljes mértékben igaz, tehát ez a terület kevésbé tűnik meggyőzőnek a szülők számára. Elképzelhető, hogy a szülők inkább a valós életben elért sikerekhez kötik az önbizalom növekedését, nem pedig a digitális környezetben elért eredményekhez.

A 6-os kérdés ötödik állítása (a 6. ábrán az „e” állítás) így szólt: „A digitális eszközök segítik a gyermek érdeklődésének bővülését különböző témák iránt.”

Az utolsó állítás esetében a szülők viszonylag pozitív véleményt fogalmaztak meg: 48-an teljesen egyetértettek, és további 76-an 4-es értéket adtak. Bár a középső (3-as) értékelések száma itt is magas (94 fő), a válaszok összessége azt sugallja, hogy a szülők felismerik az internet és digitális eszközök információbővítő szerepét. Ugyanakkor a 62 fő által adott 2-es érték mutatja, hogy még mindig van egy réteg, amely szerint a digitális tartalmak nem feltétlenül irányítják a gyerekeket hasznos vagy értékes témák felé.

**6. ábra:** A digitális eszközhasználat pozitív hatásainak vizsgálata  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



A szülők véleménye alapján a digitális eszközök tanulási és ismeretszerzési szempontból hasznosak, azonban a szociális és érzelmi fejlődés terén már kevésbé bíznak bennük.

Az adatokból egyértelműen látszik, hogy a legpozitívabban értékelt terület az új ismeretek elsajátítása, míg a leginkább megkérdőjelezett tényező a kapcsolatteremtés digitális formája.

Mindez azt mutatja, hogy a szülők a digitális eszközöket főként oktatási kiegészítőként fogadják el, de nem tekintik a személyes fejlődés minden részében meghatározónak.

**7. kérdés:** „Az alábbiakban kérem, jelölje be, milyen gyakran tapasztal hasonló jelenségeket a gyermekénél. (1 = Soha / 5 = Nagyon gyakran)”

Itt azt szándékoztam feltárni, hogy a szülők milyen gyakorisággal tapasztalnak különböző, a digitális eszközhasználathoz köthető negatív hatásokat gyermekeiken. Az eredmények alapján azt állapítottam meg, hogy a legtöbb szülő csak ritkán tapasztal komolyabb problémát, ugyanakkor bizonyos viselkedések már egyértelműen megjelennek a válaszokban.

A 7-es kérdés első állítása (a 7. ábrán az „f” állítás) így szólt: „Szorongás vagy túlzott nyugtalanság”

A szülők döntő többsége (118 fő) úgy nyilatkozott, hogy gyermekénél soha nem tapasztal szorongást vagy fokozott nyugtalanságot a digitális eszközhasználattal összefüggésben. Ugyanakkor a válaszok eloszlása fokozatosan csökken a magasabb értékek irányába, és csupán 11 szülő jelezte, hogy ez nagyon gyakran előfordul. A válaszok alapján a szorongás inkább ritka, de nem teljesen elhanyagolható jelenség.

A 7-es kérdés második állítása (a 7. ábrán a „g” állítás) így szólt: „Figyelemzavar, koncentrációs nehézségek”

A második állítás esetében szintén az alacsonyabb értékek dominálnak: 111 szülő „soha”, míg 97 „ritkán” tapasztal figyelemzavart. Ugyanakkor a válaszok közül 68-an néha, 21-en gyakran, és 17-en nagyon gyakran jelölték meg a problémát, ami azt mutatja, hogy a figyelem nehézségei egyre több gyermeknél megjelenhetnek a digitális eszközhasználat következtében.

A 7-es kérdés harmadik állítása (a 7. ábrán a „h” állítás) így szólt: „Alvászavarok (nehéz elalvás, gyakori ébredés)”

Az alvászavarok esetében 177 szülő jelölte azt, hogy gyermekénél soha nem tapasztalt hasonlót, ami messze a legmagasabb érték a kérdések között. Ez alapján az alvásproblémák kevésbé

jellemzőek a megkérdezettek körében, bár kisebb arányban (összesen 66 szülő esetében) előfordulnak enyhébb formában.

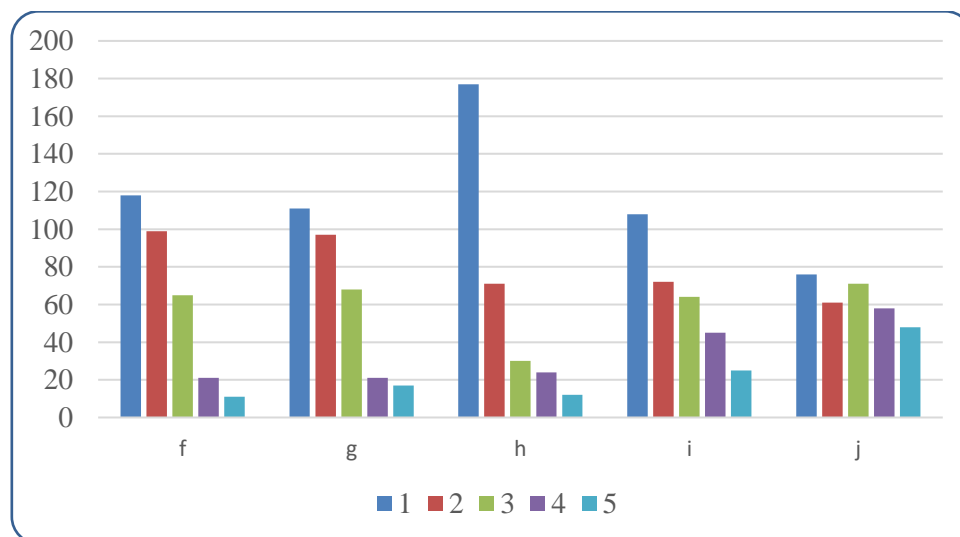
A 7-es kérdés negyedik állítása (a 7. ábrán az „i” állítás) így szólt: „Indulatosság, ingerlékenység az eszközhasználat után”

Ez a jelenség már vegyesebb képet mutat. 108 szülő soha nem észlelte, de 72-en ritkán, és további 64-en néha tapasztalják. 45-en gyakran, 25-en pedig nagyon gyakran számoltak be ilyen viselkedésről. Ez az eloszlás arra utal, hogy az ingerlékenység az egyik leggyakrabban jelentkező negatív következmény az eszközhasználatot követően.

A 7-es kérdés ötödik állítása (a 7. ábrán a „j” állítás) így szólt: „Nehéz elszakadni a képernyőtől, a túlzott használat jelei”

A függőséget jelző viselkedés már erőteljesebben megjelenik: bár 76 szülő soha nem tapasztalt ilyet, összesen 238-an (azaz a válaszadók több mint 75%-a) valamilyen mértékben észlelték a túlzott használat jeleit. Különösen figyelemre méltó, hogy 48 szülő szerint ez nagyon gyakran előfordul. Ez a tendencia rámutat arra, hogy a képernyőtől való elszakadás nehézsége a digitális eszközhasználat egyik leggyakrabban tapasztalt negatív hatása.

**7. ábra:** A digitális eszközhasználat negatív hatásainak vizsgálata  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



A szülők tapasztalatai alapján a digitális eszközök negatív hatásai közül a leggyakrabban az ingerlékenység és a túlzott képernyőhasználat problémája jelenik meg. A szorongás és az alvászavarok ezzel szemben kevésbé jellemzőek. Összességében az adatok arra utalnak, hogy

bár a legtöbb gyermeknél nem rendszeresek ezek a negatív hatások, a digitális eszközök túlzott használata bizonyos mértékig már a gyermekek érzelmi állapotában és viselkedésében is megmutatkozik.

**8. kérdés:** „Hogyan szabályozza a gyermek digitális eszközhasználatát? Kérjük, jelölje meg az alkalmazott módszereket!”

A kutatás nyolcadik kérdése arra irányult, hogy a szülők milyen módon igyekeznek szabályozni gyermekük digitális eszközhasználatát. A válaszok alapján a legtöbben többféle módszert is alkalmaznak, amelyek között az időkorlátozás beállítása bizonyult a leggyakoribb megoldásnak.

A legnagyobb arányban (67,2%) a szülők az időkorlátok beállítását jelölték meg, mint elsődleges szabályozási eszközt. Ez azt jelzi, hogy a családok többsége tudatosan próbálja kontrollálni a képernyő előtt töltött időt, felismerve a túlzott eszközhasználat kockázatait. Az időkorlát alkalmazása a legkönnyebben megvalósítható és a leginkább technikailag támogatott módszer, ezért népszerűsége érthető.

A második leggyakoribb módszer a közös tartalomválasztás (42,7%), amely során a szülők aktívan részt vesznek abban, hogy a gyermek milyen digitális tartalmakat fogyaszt. Ez az eredmény arra utal, hogy a válaszadók jelentős része nem csupán az időt, hanem a tartalom minőségét is igyekszik befolyásolni.

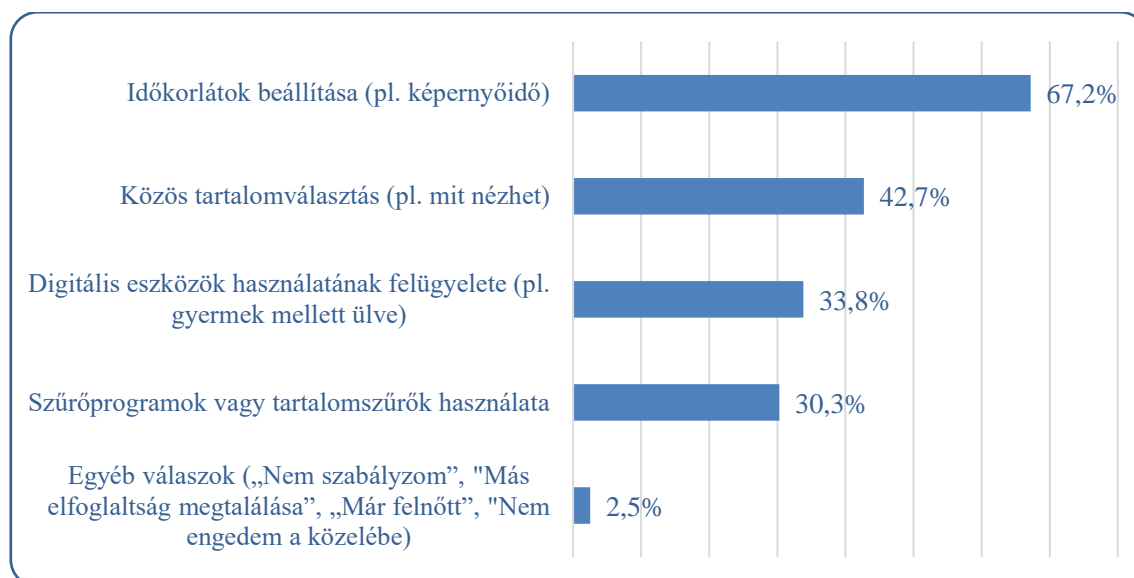
A harmadik helyen a digitális eszközök használatának felügyelete (pl. gyermek mellett ülve) szerepel 33,8%-kal. Ez a gyakorlat a felügyelet és az átláthatóság növelését szolgálja, hiszen a gyermek online tevékenysége így a szülő számára is könnyebben követhető.

A szűrőprogramok és tartalomszűrők alkalmazása (30,3%) valamivel alacsonyabb arányban fordul elő. Bár technológiailag hatékony megoldásnak számít, alkalmazása több szülőtől technikai jártasságot igényel, ami magyarázhatja az alacsonyabb előfordulást.

Mindössze 2,5% említett egyéb megoldásokat, amelyek között szerepelt a „Nem szabályozom” (5 eset), a „Nem engedem a közelébe” (1 eset), a „Más elfoglaltság megtalálása” (1 eset) és a „Már felnőtt” (1 eset). Ezek az egyéni válaszok azt mutatják, hogy bár a legtöbb család igyekszik tudatosan kezelni a digitális eszközhasználatot, egy kisebb hányad vagy teljesen

elzárkózik a szabályozástól, vagy a gyermek életkorából adódóan már nem tartja azt szükségesnek.

**8. ábra:** A digitális eszközhasználat negatív hatásainak vizsgálata  
(Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem kitöltései alapján)



**9. kérdés:** Milyen pozitív változásokat észlelt a gyermekén a digitális eszközök használata során? Kérjük, írjon konkrét példákat!

A kérdés célja az volt, hogy kiderüljön, milyen pozitív hatásokat látnak a szülők a gyermekeik digitális eszközhasználatában. Bár a válaszok nagyon sokfélék voltak, több visszatérő téma is kirajzolódott, ilyenek a tanulás támogatása, a nyelvi fejlődés, a kreativitás, valamint a gyerekek ismereteinek bővülése.

A legtöbben azt írták, hogy a digitális eszközök sokat segítenek a gyerekek nyelvtanulásában, különösen az angol nyelv esetében. Többen megfigyelték, hogy a gyerekek szókincse, kiejtése és nyelvhasználata is fejlődik a játékok, videók és online tartalmak hatására, sőt sokszor maguktól kezdenek angol szavakat használni a mindennapokban.

Sokan említették azt is, hogy az eszközök segítik a tanulást, mert az oktatóprogramok, videók és interaktív feladatok megkönnyítik az iskolai tananyag megértését. A szülők szerint a gyerekek így érdeklődőbbé, önállóbbá válnak, és szívesebben tanulnak – különösen olyan területeken, mint a matematika, olvasás vagy informatika.

A válaszok egy része a kreativitás és a problémamegoldás fejlődését emelte ki. Több szülő észrevette, hogy gyermeke fantáziadúsabb lett, szeret alkotni, rajzolni, építeni, vagy új dolgokat

kipróbálni, gyakran éppen a látott digitális tartalmak hatására. A sikerélmények például, ha a gyerek ügyesen megold egy játékot vagy feladatot, növelik az önbizalmát is.

Sokan írták azt is, hogy a digitális eszközök révén a gyerekek több ismeretet szereznek, jobban tájékozódnak a világban, és új érdeklődési köröket fedeznek fel. Például a tudományos, ismeretterjesztő videók segítenek abban, hogy szélesebb látókört alakítsanak ki, és könnyebben megértsék a világ működését.

Néhány szülő azt is megemlítette, hogy a digitális eszközök segítenek a kapcsolattartásban és az érzelmi fejlődésben is. Például a gyerekek közösen játszanak az online térben, vagy a digitális mesék és dalok segítenek nekik abban, hogy jobban kifejezzék az érzéseiket, esetenként nyugodtabbak legyenek.

Végül voltak olyanok is, akik nem tapasztaltak semmilyen pozitív hatást. Ők inkább a túlzott képernyőidőtől tartanak, és úgy vélik, a gyerekeknek a személyes élmények, a mozgás és a valós kapcsolatok fontosabbak, mint a digitális világ.

A legtöbb szülő látja a digitális eszközökben rejlő előnyöket, főleg a tanulás, a nyelvfejlődés, a kreativitás és az ismeretszerzés terén. Többen hangsúlyozták, hogy ezek a pozitív hatások csak akkor érvényesülnek, ha a gyerek megfelelő tartalmakat használ, és a szülő odafigyel arra, mennyi időt tölt a képernyő előtt. A válaszokból tehát az derül ki számomra, hogy a digitális eszközök hasznosak lehetnek, de csak akkor, ha ésszel és mértékkel használják őket. Így tudják segíteni a fejlődést anélkül, hogy ártanának.

**10. kérdés:** Tapasztalt-e valamilyen negatív hatást a digitális eszközhasználattal kapcsolatban? Ha igen, kérjük, írja le röviden!

A válaszok alapján sok szülő szerint a digitális eszközök használata nemcsak előnyökkel jár, hanem többféle negatív következménye is lehet. A legtöbben arról számoltak be, hogy a gyerekek viselkedésében, hangulatában és figyelmében is érezhető változások történtek a rendszeres képernyőhasználat hatására. A tapasztalatokat több fő téma mentén lehet összefoglalni.

Függőség és nehéz leválás

A leggyakoribb panasz az volt, hogy a gyerekek túlságosan ragaszkodnak a telefonhoz, tablethez vagy játékkonzolhoz. Sok szülő leírta, hogy amikor el kell venni a kutyüt, a gyerekek

dühös lesz, hisztizik, vagy egyszerűen nem tudja, mit csináljon nélküle. Többen azt is megemlítették, hogy a gyerek „nem tudja letenni” az eszközt, és csak akkor nyugszik meg, ha engedélyt kap a használatára. Ezért sok családban szigorú szabályokat és időkorlátokat kellett bevezetni, hogy elkerüljék a teljes rászakást. Volt, aki konkrétan leírta, hogy napi maximum néhány órát engednek, és azt is folyamatosan ellenőrzik, mert különben a gyerek nem foglalkozna mással.

#### Ingerlékenység, nyugtalanság, feszültség

Nagyon sok szülő megfigyelte, hogy a digitális eszközök használata után a gyerek ingerültebb, türelmetlenebb vagy nyugtalanabb lesz. Többen említették, hogy „felpörögnek” a gyerekek, nehezebb velük együttműködni, és gyakrabban előfordulnak dühkitörések is. Egyesek szerint a képernyőn látott gyors és izgalmas tartalmak után a hétköznapi tevékenységek, például a tanulás, olvasás vagy a közös játék unalmasnak tűnnek a gyerekek számára, ami újabb feszültséget szül.

#### Figyelem és koncentráció gyengülése

Sok válaszban megjelent, hogy a gyerekek nehezebben tudnak odafigyelni, ha sok időt töltenek a képernyő előtt. A szülők szerint ilyenkor „szétszórtak”, „nem tudnak egy dologra koncentrálni”, és a tanulásban is hamar elvesztik az érdeklődésüket. Többen úgy vélték, hogy a rövid, gyors váltásokhoz szokott digitális tartalmak miatt a gyerekeknek nehezebb hosszabb ideig lekötni a figyelmüket, és emiatt a tanulás is lassabban halad.

#### Kapcsolatok, kommunikáció, társas élet

Többen tapasztalták, hogy a túl sok képernyőhasználat miatt a gyerek kevesebbet beszélget a családtagokkal, ritkábban találkozik a barátaival, és inkább egyedül szeret lenni. Előfordult, hogy a gyerek „bezárkózott a saját világába”, vagy nem figyelt arra, ami körülötte történik. Egyes szülők szerint a gyerekek nyelvhasználata is megváltozott, rövidítéseket, szlengszavakat használnak, és sokkal kevesebbet kommunikálnak személyesen. Néhányan azt is leírták, hogy a gyerek már inkább a digitális kapcsolatait tartja fontosabbnak a valódi, személyes kapcsolataihelyett.

#### Egészségügyi problémák

Bár kevesebben említették, de több szülő beszámolt fizikai panaszokról is, például szemfáradtságról, látásromlásról, helytelen testtartásról vagy alvászavarról. Emellett sokan

kiemelték, hogy a digitális eszközök miatt a gyerekek kevesebbet mozognak, ami hosszú távon az egészségükre is hatással lehet. A szülők egy része ezért próbálja a képernyőidőt mozgással vagy szabad levegőn végzett tevékenységgel ellensúlyozni.

#### Tartalmi veszélyek és minták

Többen aggódnak amiatt, hogy a gyerekek nem megfelelő tartalmakkal találkoznak az interneten. Ilyenek lehetnek a reklámok, amelyek elhitetik a gyerekekkel, hogy valamit mindenképpen meg kell vennie, vagy a trágár beszédet, agresszív viselkedést mutató videók és influenszerek. Néhány szülő szerint ezek a hatások negatív példát mutatnak, és a gyerekek hajlamosak ezeket utánozni. Többen hangsúlyozták, hogy emiatt fontos, hogy a szülő ellenőrizze, mit néz a gyerek, és megbízható, életkornak megfelelő tartalmat válasszon.

A 10. kérdésre adott válaszokból az derül ki, hogy a szülők többsége tapasztal valamilyen negatív hatást a digitális eszközök használatával kapcsolatban. A leggyakrabban előforduló problémák a függőség, az ingerlékenység, a figyelemzavar és a kapcsolatok gyengülése voltak. Sok család próbálja ezeket tudatos szabályozással, például napi időkorlátokkal vagy közösen kialakított szabályokkal kezelni. A válaszokból az kiderült, hogy önmagában nem az eszközhasználat a probléma, hanem az, ha nincs mérték vagy nincs megfelelő szülői kontroll. Ha a szülők figyelemmel kísérik, mennyit és mit használ a gyerek, és biztosítanak elegendő mozgást, közös programot és személyes kapcsolatot, akkor a digitális eszközök is beilleszthetők a mindennapi életbe anélkül, hogy túl nagy kárt okoznának.

### **3.3 Következtetések és javaslatok**

#### **Következtetések**

A kutatás célja az volt, hogy feltárja, miként hat a digitális eszközhasználat a gyermekek fejlődésére, tanulási szokásaira, valamint a szülők szerepére ebben a folyamatban. Az eredmények alapján elmondható, hogy a digitális technológia a gyermekek életében összetett, kettős hatású tényező: egyaránt hordoz fejlesztő és kockázati elemeket. Az alábbiakban a kutatási kérdések mentén foglalom össze az eredményekből levonható következtetéseket.

### **1. kutatási kérdés: Milyen pozitív hatásai vannak a digitális eszközök tanulási célú használatának a gyermekek kognitív fejlődésére?**

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a digitális eszközök tanulási célú használata megfelelő keretek között pozitív hatással lehet a gyermekek kognitív fejlődésére. A válaszadók egy része megfigyelte, hogy az eszközök segítségével a gyermekek gyorsabban jutnak információhoz, fejlesztik problémamegoldó gondolkodásukat, és könnyebben sajátítanak el új ismereteket. A digitális tartalmak, például oktatóvideók, interaktív játékok ösztönzik a figyelmet és az érdeklődést, ami hozzájárulhat a tanulási motiváció erősödéséhez. Lényeges, hogy a pozitív hatások elsősorban a tudatos, célzott és korlátozott eszközhasználat mellett érvényesülnek. Amennyiben az eszközhasználat túlzott vagy céltalan, az ellentétes hatást válthat ki, és ronthatja a koncentrációt.

### **2. kutatási kérdés: Hogyan befolyásolja a digitális eszközhasználat a gyermekek kommunikációját és kapcsolatteremtő képességét?**

A vizsgálat alapján a digitális eszközök kettős hatást gyakorolnak a gyermekek kommunikációjára és szociális kapcsolataira. Pozitív oldalról nézve az online tér lehetőséget ad a kapcsolattartásra és együttműködésre, például közös játékokon vagy tanulási feladatokon keresztül. Ugyanakkor a szülői visszajelzések szerint sok esetben a személyes kommunikáció háttérbe szorul, a gyerekek kevesebbet beszélgetnek otthon vagy barátaikkal, és gyakrabban zárkóznak be a virtuális térbe. Több szülő is megfigyelte, hogy az online kommunikáció hatására a gyermekek nyelvhasználata megváltozik, gyakoribb a szleng, rövidebb üzenetek és emojik használata, ami hosszabb távon csökkentheti a személyes kifejezőképesség és empátia fejlődését. A digitális eszközhasználat támogathatja a társas kapcsolatok fenntartását abban az esetben, ha mellette elegendő lehetőség marad a valódi, személyes kapcsolatokra is.

### **3. kutatási kérdés: Milyen szerepet játszik a szülői szabályozás és a tudatos eszközhasználati szokások kialakítása a digitális eszközök pozitív hatásainak érvényesülésében?**

A kutatás egyik legfontosabb tanulsága, hogy a szülői szabályozás döntő szerepet játszik abban, milyen irányba hat a digitális eszközhasználat a gyermek fejlődésére. A legtöbb válaszadó alkalmaz valamilyen korlátozást, például a képernyőidő szabályozását, tartalomszűrőt vagy közös tartalomválasztást, amelyek segítenek megelőzni a túlzott

használatból fakadó negatív hatásokat. Az adatok alapján azoknál a családoknál, ahol a szülők tudatosan irányítják az eszközhasználatot, a gyerekek kiegyensúlyozottabbak, könnyebben tudnak elszakadni a képernyőtől, és a digitális eszközök inkább tanulást segítő célt szolgálnak. Ezzel szemben a korlátozások nélküli vagy következtelen szabályozás esetén gyakoribbak a feszültségek, viselkedési zavarok és a függőség jelei. Mindez azt erősíti meg, hogy a szülői következetesség kulcsfontosságú a digitális egyensúly fenntartásában.

#### **4. kutatási kérdés: Hogyan támogatja a digitális eszközhasználat a gyermekek önálló tanulási motivációját és digitális kompetenciájának fejlődését?**

A digitális környezet lehetőséget biztosít arra, hogy a gyermekek önállóan fedezzék fel az őket érdeklő témákat, fejlesszék digitális készségeiket, és megtanuljanak hatékonyan információt keresni. Több válaszadó utalt arra, hogy gyermeke tanulási célra is használja az eszközöket, például iskolai feladatok elvégzésére, online tananyagok feldolgozására. Ez a fajta tevékenység hozzájárul a digitális kompetencia és a tanulási önállóság fejlődéséhez, hiszen a gyermekek megtanulják, hogyan alkalmazzanak digitális forrásokat a tudásszerzésben. Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a pozitív hatás csak akkor valósul meg, ha a szülői vagy pedagógusi irányítás mellett a gyermek megtanul kritikusan viszonyulni a digitális tartalmakhoz, és képes megkülönböztetni a megbízható információkat a hamis vagy félrevezető forrásoktól. A kutatás tehát azt mutatja, hogy a digitális eszközök önálló tanulásra ösztönözhetik a gyermekeket, de ehhez elengedhetetlen a megfelelő irányítás és a tudatos digitális nevelés.

#### **5. kutatási kérdés: Milyen gyakran és milyen mértékben jelentkeznek pszichológiai és viselkedési problémák a gyermekeknél a digitális eszközhasználat intenzitásától függően?**

A vizsgálat alapján a szülők túlnyomó többsége tapasztalt valamilyen negatív hatást a digitális eszközhasználattal kapcsolatban. A leggyakrabban említett problémák közé tartozott az ingerlékenység, türelmetlenség, szorongás, alvászavar, valamint a figyelemzavar. A szülők beszámolója szerint ezek a tünetek leginkább akkor jelentkeznek, amikor a gyermek hosszabb ideig vagy ellenőrizetlenül használta a digitális eszközöket.

Gyakori jelenség volt a függőség kialakulásának veszélye, illetve az, hogy a gyermek nehezen tud elszakadni a képernyőtől, ami feszültséget és konfliktusokat okoz a családban.

Az eredmények azt is mutatják, hogy a megfelelően korlátozott, célzott használat mellett ezek a negatív hatások jelentősen csökkenthetők, különösen akkor, ha a gyermek a digitális tér mellett elegendő időt tölt mozgással, játékkal és társas tevékenységgel.

## **Javaslatok**

A kutatás eredményei alapján egyértelműen kirajzolódik, hogy a digitális eszközhasználat gyermekekre gyakorolt hatása nagymértékben függ a szülői irányítás minőségétől, az eszközhasználat céljától, valamint a digitális és valós tevékenységek közötti egyensúlytól. Ennek megfelelően a következő javaslatok fogalmazom meg a gyakorlat számára:

### Tudatos szülői digitális nevelés elősegítése

A szülők számára hasznosak lennének olyan tréningek, előadások vagy online tájékoztató anyagok, amelyek segítenek eligazodni a digitális gyermeknevelés kérdéseiben. Ezek célja lehet, hogy a szülők megtanulják, hogyan szabályozzák hatékonyan a képernyőidőt, miként válasszanak életkorhoz illő tartalmakat, és hogyan használják a digitális eszközöket közös, tanulást segítő tevékenységek során.

### Digitális és offline tevékenységek egyensúlyának támogatása

A szülőknek és pedagógusoknak is érdemes törekedni arra, hogy a digitális eszközhasználat mellett elegendő idő jusson mozgásra, társas játékokra és személyes kapcsolatokra. A mindennapokban kialakított „digitális napirend” – amely meghatározza az eszközhasználat idejét és célját – hozzájárulhat a gyermek pszichés egyensúlyának megőrzéséhez.

### Iskolai és pedagógiai programok fejlesztése

Az oktatási intézmények számára célszerű lenne olyan programokat bevezetni, amelyekben a tanulók nemcsak felhasználói, hanem értő, tudatos kezelői is lesznek a digitális eszközöknek. A tanórákon alkalmazott interaktív, problémamegoldó vagy projektalapú digitális feladatok egyszerre fejlesztik a tanulási motivációt és a kritikus gondolkodást.

### A digitális kompetencia és médiatudatosság fejlesztése

Már gyermekkorban fontos megismertetni a diákokat a megbízható és a félrevezető online tartalmak közötti különbséggel. Az iskolai nevelésben hangsúlyt kell kapnia a médiatudatosságnak és az információk hitelességének ellenőrzésére irányuló készségeknek, hiszen ez alapozza meg a tudatos, biztonságos digitális eszközhasználatot.

### A pszichés egészség védelme

Tekintettel arra, hogy a kutatásban több szülő is jelezte az ingerlékenység, alvászavar és szorongás előfordulását, javasolt, hogy az iskolák és óvodák szakmai partnerekként vonjanak be pszichológusokat vagy gyermekvédelmi szakembereket, akik tanácsadással és prevenciós programokkal segíthetik a családokat.

### További kutatások szükségessége

A vizsgálat elsősorban a szülői perspektívát tárta fel. A jövőben érdemes lenne kiterjeszteni a kutatást a gyermekek és pedagógusok nézőpontjára is, illetve időbeli változásokat követő vizsgálatokkal feltérképezni, hogyan alakulnak a digitális szokások és azok hatásai a gyermek életkorának előrehaladtával.

## 4. Összefoglalás

A dolgozat célja az volt, hogy feltárja, milyen hatással van a digitális eszközök használata a gyermekek fejlődésére, különösen a gondolkodásukra, tanulásukra, társas kapcsolataikra és lelki egészségükre. A téma időszerűsége vitathatatlan, hiszen a digitális technológia mára a mindennapi élet szerves részévé vált, és a gyerekek egyre fiatalabb korban találkoznak vele. Emiatt a szülőknek és a pedagógusoknak kiemelt szerepük van abban, hogy a digitális eszközhasználat a fejlődést támogassa, ne pedig gátolja.

A kutatás kérdőív segítségével készült, amelyben szülők osztották meg tapasztalataikat arról, hogy gyermekeik milyen digitális eszközöket használnak, mennyi időt töltenek ezekkel, és milyen célokra, például tanulásra, játékokra vagy szórakozásra, veszik igénybe őket. A válaszok alapján kirajzolódott, hogy a digitális technológia hatása nem egységes. Megfelelő keretek között képes fejleszteni a kognitív képességeket, a figyelmet és a problémamegoldó gondolkodást, míg túlzott vagy kontrollálatlan használat esetén inkább negatív következményeket, figyelemzavart, ingerlékenységet vagy alvásproblémákat eredményezhet.

A vizsgálat rámutatott arra is, hogy a gyermekek társas kapcsolataiban a digitális eszközök szerepe kettős. Az online tér lehetőséget biztosít a kapcsolattartásra és az együttműködésre, ugyanakkor gyakran háttérbe szorítja a személyes kommunikációt. Ezért alapvető fontosságú, hogy a család és az iskola egyaránt támogassa az online és offline tevékenységek közötti egészséges egyensúlyt.

A kutatás egyik legfontosabb tanulsága a szülői irányítás meghatározó szerepe volt. Azoknál a családoknál, ahol a szülők tudatosan szabályozzák a képernyőidőt, közösen választanak tartalmakat és példát mutatnak saját eszközhasználatukkal, a gyerekek kiegyensúlyozottabbak, motiváltak és ritkábban tapasztalható viselkedési problémák. A következetes és tudatos digitális nevelés tehát kulcsfontosságú a gyermekek egészséges fejlődése szempontjából.

A dolgozat végül több olyan javaslatot is megfogalmazott, amelyek elősegíthetik a tudatosabb digitális nevelést. Ezek közé tartozik a szülők digitális tudatosságának erősítése tréningek, előadások és tájékoztató anyagok segítségével, a digitális és offline tevékenységek egyensúlyának támogatása a mindennapokban, valamint az iskolai és pedagógiai programok fejlesztése, amelyek a tanulók digitális kompetenciáját, kritikus gondolkodását és médiatudatosságát erősítik. Fontos továbbá a pszichés egészség védelme, amelyben a nevelési

intézményeknek és a szakembereknek, pszichológusoknak, gyermekvédelmi tanácsadóknak is szerepet kell vállalniuk prevenciós és tanácsadó programok révén.

Összességében megállapítottam, hogy a digitális eszközök önmagukban nem jelentenek veszélyt, a hatásukat az határozza meg, hogyan, milyen célra és milyen mértékben használják őket a gyermekek. A jövő kihívása az, hogy a technológiát ne korlátozó tényezőként, hanem tudatosan alkalmazott fejlesztő eszközként kezeljük, amely a tanulást, a kreativitást és a személyes fejlődést egyaránt szolgálhatja. Ehhez elengedhetetlen a szülők, pedagógusok és szakemberek együttműködése, valamint a felelős, értékalapú digitális kultúra kialakítása, amelyben a technológia valóban a gyermeki fejlődés szolgálatába állítható.

## 5. Irodalomjegyzék

- Alfa Generáció Labor (2021) *Digitális nevelési stílusok: online felmérés 7 év alatti gyerekek szüleivel.* Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: <https://www.alfageneracio.hu/kutatasok/digitalis-gyerekek/>
- American Academy of Pediatrics (2016) *Media and young minds.* *Pediatrics*, 138(5), e20162591. DOI: 10.1542/peds.2016-2591
- Balogh, A. (2017) *Digitális játékok az oktatásban.* *Anyanyelv-pedagógia*, X(1). DOI: 10.21030/anyp.2017.1.5
- Bereczki, E.O. (2019) *A kreativitás fejlesztése digitális eszközökkel támogatott tanulási környezetben: Mit üzennek a kutatások az osztályterem számára és mikor hallgatnak?* *Iskolakultúra*, 29(4–5), pp. 50–70. DOI: 10.14232/ISKKULT.2019.4-5.50.
- Chapman, G. és Pellicane, A. (2014) *Growing Up Social: Raising Relational Kids in a Screen-Driven World.* Chicago: Moody Publishers.
- Csépe, V. és Török, Á. (2020) *Az okoseszközök használata kognitív idegtudományi nézőpontból.* *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(2), pp. 133–142. DOI: 10.31074/gyntf.2020.2.133.145
- Farkas, P., Schreindorfer, L.A., Szabó, G., Varga, G. és Rausch, A. (2021) *Digitális eszközhasználati szokások vizsgálata bölcsődés gyermekek és családjaik körében – Szülők kikérdezése a pandémia idején.* *Gyermeknevelés*, 9(2), pp. 354–377. DOI: 10.31074/gyntf.2021.2.354.377
- F. Lassú, Z. és Megyeriné Fácskai, J. (2021) „A tévé maradt az egyetlen lehetőség, ami lefoglalta őket” – *Hatéves kor alatti gyermekek és családjuk digitális eszközhasználatának változása a Covid19 járvány idején.* *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 9(2), pp. 187–204. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.2.187.204>
- Gados, N. és Janek, N. (2023) *Óvodáskorú gyermekek digitális eszköz-használatának, valamint a korosztály online jelenlétének vizsgálata.* *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 11(2–3), pp. 221–243. DOI: 10.31074/gyntf.2023.2-3.221.243

- Golyán, Sz. (2024) *Támogató kapcsolatok kora gyermekkorban. Paideia*, 14(1), pp. 7–16. DOI: 10.33034/Paideia.2024.1.7.
- Habos, D. (2020) *A médiatudatosságra nevelés és a digitális kompetencia fejlesztésének jelentősége az iskolában*. Eger: Eszterházy Károly Egyetem. Letöltés dátuma: 2025. október 23. forrás: [https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/5365/1/79\\_89\\_Habos.pdf](https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/5365/1/79_89_Habos.pdf)
- Konok, V., Peres, K., Ferdinandy, B., Ujhelyi, M. és Kampis, G. (2020) *Hogyan hat a mobileszköz-használat az óvodások figyelmére és társas-kognitív készségeire?* *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(2), pp. 13–31. DOI: 10.31074/gyntf.2020.2.13.31.
- Kontra, J. (2011) *A pedagógiai kutatások módszertana*. Kaposvár: Kaposvári Egyetem. ISBN 978-963-9821-46-0. Letöltés dátuma: 2025. október 31. forrás: <https://mek.oszk.hu/12600/12648/12648.pdf>
- Koscsóné Kolkopf, J. és Kiss, H. (2020) „Digitális honfoglalás” – avagy 0–3 évesek a digitális világban. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(2), pp. 208–209. DOI: 10.31074/gyntf.2020.2.202.218
- Kósa, É. (2006) *A média szerepe a gyerekek fejlődésében*. In: *Mindentudás Egyeteme*, 5. kötet. Budapest: Kossuth Könyvkiadó, pp. 165–185. ISBN 963 09 4706 4
- Kopcsó, K., Ökrös, F. és Boros, J. (2024) *A digitális médiahasználat jellemzői és korrelatívumai másfél éves korban: egy reprezentatív magyarországi felmérés eredményei*. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 12(2), pp. 306-333. DOI: 10.31074/gyntf.2024.2.306.333
- Korom, Á. (2025) *A digitális eszközök használatának hatása a gyermekek narratív készségének a fejlődésére: Szakirodalmi áttekintés*. *Anyanyelv-pedagógia*, 18(1), pp. 12–18. DOI: 10.21030/anyp.2025.1.2
- Lanszki, A. (2019) *Tanulói kreativitás fejlesztése digitális történetmesélés segítségével*. *Iskolakultúra*, 29(4-5), pp. 71–85. DOI: 10.14232/ISKKULT.2019.4-5.71
- Lin, M.-H., Chen, H.-C. és Liu, K.-S. (2017) *A Study of the Effects of Digital Learning on Learning Motivation and Learning Outcome*. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(7), pp. 3553–3564. DOI 10.12973/eurasia.2017.00744a

- Magyar Nemzet (2019) *A gyerekek digitális eszközhasználatát kutatják az ELTE-n*. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: <https://magyarnemzet.hu/belfold/2019/11/a-gyerekek-digitalis-eszkozhasznalat-at-kutatjak-az-elte-n>
- Maróti, E., Bartus, N., Csató, M. és Keresztényné Barth, J. (2020) *A digitális környezet mint lehetőség a zenei nevelésben*. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(2), pp. 318–331. DOI: 10.31074/gyn201.2020.2.318.331
- Meggyesfalvi, B. (2023) *Kockázati tényezők a digitális térben: A gyerekek internet- és közösségi média használata és az online áldozattá válás*. *Belügyi Szemle*, 71(12), pp. 2163–2178. DOI: 10.38146/BSZ.2023.12.3. Letöltés dátuma: 2025. október 31. forrás: <https://epa.oszk.hu/05200/05238/00121/pdf/>
- MTA–ELTE Gyermekkori Digitális Nyelvtanítás Kutatócsoport (n.d.) *Gyermekkori Digitális Nyelvtanítás Kutatócsoport*. Magyar Tudományos Akadémia. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: <https://mta.hu/kozoktatas-fejlesztési-kutatási-program/mta-elte-gyermekkori-digitalis-nyelvtanítás-kutatócsoport-111651>
- Nagy, G. A. (2021) *Óvodáskorú gyermekek viselkedésének vizsgálata digitális otthoni környezetben: Egy szülői megfigyelés eredményei*. *Módszertani Közlemények*, 61(2), 140–152. Letöltés dátuma: 2025. 11. 03. forrás: <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/modszertani-kozlemenyek/article/view/43539/42485>
- Nakshine, V.S., Thute, P., Khatib, M.N. és Sarkar, B. (2022) *Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review*. *Cureus*, 14(10). DOI: 10.7759/cureus.30051
- Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (2025) *Médiapiaci Jelentés 2025: A gyermekek médiahasználati szokásai*. Budapest: NMHH. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: [https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci\\_Jelentes\\_2025](https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci_Jelentes_2025)
- Oktatási Hivatal (2014) *Digitális taneszköz-típusok*. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: [https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/kozoktatas/tankonyv/09\\_digitalis\\_taneszkoz\\_tipusok\\_2\\_0140317.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/tankonyv/09_digitalis_taneszkoz_tipusok_2_0140317.pdf)

- Rausch, A. & Pásztor, A. (2021) *Mobil eszközök az óvodában: A digitális technológiával támogatott értékelés és fejlesztés lehetőségei*. *Neveléstudomány*, 9(2), pp. 5–17. DOI: 10.21549/NTNY.33.2021.2.1
  
- Szabolcs, É. (2001) *Kvalitatív kutatási metodológia a pedagógiában*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó. Letöltés dátuma: 2025. október 31. forrás: <https://digitalia.lib.pte.hu/pub/szabolcs-e-kvalit-kut-met-a-ped-muszaki-bp-2001-583>
  
- Szabó, N. (2018) *Zenesziget. Játékosítás (gamifikáció) digitális eszközökkel az ének-zene oktatásban*. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 6(2), pp. 97–107. DOI: 10.31074/gyn2018297107
  
- Szabóné Vékony, A. (2018) „IKT-alkalmazások a nyelvi fejlesztés szolgálatában”, *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 6(3), pp. 163–172. DOI: 10.31074/20183163172
  
- Szűts, Z. (2020) A digitális pedagógia jelenségei és megnyilvánulási formái. *Új Pedagógiai Szemle*, 70(5–6), pp. 15–38. Letöltés dátuma: 2025. november 3. forrás: [https://epa.oszk.hu/00000/00035/00199/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2020\\_05-06\\_015-038.pdf](https://epa.oszk.hu/00000/00035/00199/pdf/EPA00035_upsz_2020_05-06_015-038.pdf)
  
- Taylor, J. (2012) *Raising Generation Tech: Preparing Your Children for a Media-Fueled World*. Naperville, Illinois: Sourcebooks.
  
- Tóth, B. (2012) *A digitális média feltérképezése: Magyarország*. *Médiakutató*, 2012(3). Letöltés dátuma: 2025. október 23. forrás: [https://epa.oszk.hu/03000/03056/cikk/2012\\_03\\_osz/02\\_digitalis\\_media\\_felterkepezese/index.html](https://epa.oszk.hu/03000/03056/cikk/2012_03_osz/02_digitalis_media_felterkepezese/index.html)
  
- Tóth, E. (2020) *Anyanyelv – kisgyermek – digitális világ*. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(1), pp. 105–113. DOI: 10.31074/gyntf.2020.1.105.113. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: [https://epa.oszk.hu/02400/02411/00018/pdf/EPA02411\\_gyermekneveles\\_2020\\_01\\_105-113.pdf](https://epa.oszk.hu/02400/02411/00018/pdf/EPA02411_gyermekneveles_2020_01_105-113.pdf)
  
- Zátonyi, S. (2003) *Digitális eszközök alkalmazása az oktatásban*. *Iskolakultúra*, 13(2), pp. 111–115. Letöltés dátuma: 2025. október 22. forrás: <https://misc.bibl.u-szeged.hu/39840/>

## 6. Ábrák és táblázatok jegyzéke

1. ábra: A kutatásban szereplők nemeinek megoszlása .....	22. oldal
2. ábra: A gyermekek életkorok szerinti megoszlása.....	22. oldal
3. ábra: A digitális eszközhasználat .....	24. oldal
4. ábra: Az eszközhasználat általános napi időtartamának százalékos megoszlása...	25. oldal
5. ábra: A digitális eszközök felhasználási céljai a gyermekek körében .....	28. oldal
6. ábra: A digitális eszközhasználat pozitív hatásainak vizsgálata .....	30. oldal
7. ábra: A digitális eszközhasználat negatív hatásainak vizsgálata .....	32. oldal
8. ábra: A digitális eszközhasználat negatív hatásainak vizsgálata .....	34. oldal
1. táblázat: A digitális eszközhasználat átlagos napi ideje korcsoportonként .....	26. oldal
2. táblázat: A napi átlagos eszközhasználat nemenként .....	26. oldal
3. táblázat: A napi 3 óránál hosszabb képernyőidő aránya korosztályonként .....	27. oldal

## 7. Mellékletek

1. számú melléklet: Jelen kutatás kérdőívének szövege

### **A digitális eszközök hatásai a gyermekek pszichológiai fejlődésére**

A nevem Megyimórecz Marina, Kaposváron végzem tanulmányaimat Csecsemő- és kisgyermeknevelő BA szakon. Szakdolgozatom elkészítéséhez szükségem lenne szülők véleményére kiskorú gyermekük digitális eszközhasználatával kapcsolatban. A válaszokat anonim módon kezelem, és kizárólag szakdolgozatomhoz használom fel.

A kitöltés néhány percet vesz igénybe.

Tisztelettel kérem Önöket, segítsék válaszaikkal munkámat!

#### **I. ÁLTALÁNOS ADATOK**

##### **1. Gyermeke neme:**

Fiú

Lány

##### **2. Gyermeke életkora:**

0-3 év

4-6 év

7-10 év

11-14 év

15-18 év

## II. DIGITÁLIS ESZKÖZHASZNÁLAT

**3. Milyen digitális eszközt használ rendszeresen gyermeke? (Több válasz is lehetséges)**

- Okostelefon
- Okostévé
- Asztali számítógép
- Laptop
- Tablet
- Játékkonzol

**4. Gyermeke naponta mennyi időt tölt digitális eszközök használatával?**

- Kevesebb, mint 1 óra
- 1-2 óra
- 2-3 óra
- 3 óránál több

**5. Milyen célokra használja gyermeke a digitális eszközöket? (Több válasz is lehetséges)**

- Játék
- Videónézés
- Közösségi média
- Tanulás
- Egyéb: .....

### III. A DIGITÁLIS ESZKÖZHASZNÁLAT POZITÍV HATÁSAI

**6. Kérem, értékelje az alábbi állításokat az alábbi skála szerint!** (1=Egyáltalán nem igaz / 5=Teljes mértékben igaz)

	1	2	3	4	5
A digitális eszközök használata segít a gyermeknek új dolgok megtanulásában.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A gyermekem kreativitása fejlődik a digitális játékok és alkalmazások használata során.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A digitális eszközökön keresztül a gyermek könnyebben kapcsolódik másokhoz (pl. barátok).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A gyermekem önbizalma nő, amikor sikerélményt él át digitális tanulás közben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A digitális eszközök segítik a gyermek érelklődésének bővülését különböző témák iránt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### IV. PSZICHOLÓGIAI ÉS VISELKEDÉSBELI HATÁSOK

**7. Az alábbiakban kérem, jelölje be, milyen gyakran tapasztal hasonló jelenségeket  
a gyermekénél!** (1 = Soha / 5 = Nagyon gyakran)

	1	2	3	4	5
Szorongás vagy túlzott nyugtalanság	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Figyelemzavar, nehézség a koncentrációban	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alvászavarok (nehéz elalvás, gyakori ébredés)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indulatosság, ingerlékenység az eszközhasználat után	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehéz elszakadni a képernyőtől, túlzott használat jelei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## **V. A GYERMEK DIGITÁLIS ESZKÖZHASZNÁLATÁNAK SZABÁLYOZÁSA**

**8. Hogyan szabályozza a gyermek digitális eszközhasználatát? Kérem, jelölje meg az alkalmazott módszereket!**

- Időkorlátok beállítása (pl. napi max. idő)
- Szűrőprogramok vagy tartalomszűrés alkalmazása
- Közös tartalomválasztás (mit nézhet vagy játszhat)
- Digitális eszközök használatának felügyelete (pl. gyermek mellett ülve)
- Egyéb: .....

## **VI. NYITOTT KÉRDÉSEK**

**9. Milyen pozitív változásokat észlelt a gyermekén a digitális eszközök használata során? Kérem, írjon konkrét példákat!**

**10. Tapasztalt-e valamilyen negatív hatást a digitális eszközhasználattal kapcsolatban? Ha igen, kérem, írja le röviden!**

## Szakdolgozat tartalmi kivonata

**Szakdolgozat címe: A digitális eszközök hatásai a gyermekek pszichológiai fejlődésére**

**Készítette: Megyimórecz Marina**

Szak, képzési szint és tagozat: Csecsemő- és kisgyermeknevelő szak BA levelező

Intézet, Tanszék: Neveléstudományi Intézet, Gyermeknevelési Tanszék

Belső konzulens: Klinger Csilla, mesteroktató, MATE Neveléstudományi Intézet,  
Gyermeknevelési Tanszék

A dolgozat célja annak feltárása volt, hogy a digitális eszközhasználat milyen hatással van a gyermekek fejlődésére, különös tekintettel a kognitív, szociális és pszichológiai területekre. A téma aktualitását az adja, hogy a technológia egyre korábban jelenik meg a gyermekek életében, és mindennapi részévé válik a tanulásnak, a szórakozásnak és a kommunikációnak. A kutatás kérdőíves módszerrel történt, amelyben szülők számoltak be gyermekeik digitális eszközhasználati szokásairól, a használat céljairól, időtartamáról, valamint a tapasztalt pozitív és negatív hatásokról.

Az eredmények szerint a digitális eszközök tudatos és irányított használata támogathatja a gyermekek tanulását, nyelvi és kognitív fejlődését, valamint hozzájárulhatnak kreativitásuk és problémamegoldó készségük fejlődéséhez. Ugyanakkor a túlzott képernyőidő és a nem megfelelő tartalmak fogyasztása kedvezőtlenül befolyásolhatja a koncentrációt, az alvást és a viselkedést. A szülői szabályozás, a példamutatás és a tudatos tartalomválasztás kiemelt szerepet játszik abban, hogy a digitális technológia pozitív hatásai érvényesülhessenek.

A dolgozat megállapításai rávilágítanak arra, hogy a digitális eszközök önmagukban nem jelentenek veszélyt, de hatásuk nagymértékben függ a használat módjától, intenzitásától és céljától. A szülők tudatos irányítása, az iskolai digitális nevelés és a gyerekek életkorához igazodó szemlélet segít abban, hogy a technológia egészségesen beépüljön a mindennapi életükbe.

## NYILATKOZAT

**a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>1</sup> nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről**

A hallgató neve: **Megyimórecz Marina**  
A Hallgató Neptun kódja: **C2ZYCB**  
A dolgozat címe: **A digitális eszközök hatásai a gyermekek pszichológiai fejlődésére**  
A megjelenés éve: **2025.**  
A konzulens intézetének neve: **MATE Neveléstudományi Intézet**  
A konzulens tanszékének a neve: **Gyermeknevelési Tanszék**

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>2</sup> egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem. Továbbá kijelentem, hogy a dolgozat elkészítése során alkalmazott mesterséges intelligencia-eszközök (pl. szöveggenerálás, nyelvi javítás, fordítás, adatelemzés) használata nem helyettesítette a saját kutatási és alkotói munkámat, azok alkalmazását a források között vagy a módszertani részben feltüntettem, és a szakmai-etikai elvárásoknak megfelelően jártam el.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

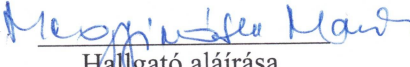
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Becsehely, 2025. év november hó 03. nap

  
Hallgató aláírása

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

## NYILATKOZAT

Megyimórecz Marina (név) (hallgató Neptun azonosítója: C2ZYCB) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót<sup>1</sup> áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom<sup>2</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem<sup>\*3</sup>

Kelt: 2025. év \_\_\_\_\_11\_\_\_\_\_ hó \_\_\_\_04\_\_\_\_ nap

---

belső konzulens

---

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendó.

<sup>3</sup> A megfelelő aláhúzendó.