

Virtuális térhasználat és ennek hatásai a gyermekeknél 7 éves korig

BOROS Eszter¹

¹ PhD hallgató, Soproni Egyetem Cziráki József Faanyagtudomány és Technológiák Doktori Iskola

KEYWORDS

- digitalization
- virtual reality
- children
- smart devices

JEL-codes:

I20, J13, Q55

ABSTRACT

Virtual Space Usage and Its Effects on Children up to Age 7 — With the rise of the digital era of the 21st century, the impact of virtual and augmented realities (VR and AR) offered by smart devices is increasingly evident in the lives of children and their parents. VR and AR are types of virtual expansions of reality, where, for example, virtual elements are projected into the real environment through smartphone cameras. This research empirically examines the VR usage habits of children aged 0-7 in Hungary, providing a nuanced picture of the current situation. Based on the literature analysis, conclusions can be drawn about whether these technologies are beneficial or harmful to children and their parents, considering scientific and psychological aspects. The use of smart devices by children is inevitable, and removing them from their lives is not appropriate. The main takeaway from this research, supported by international studies, is that children must be taught healthy device usage from birth.

KULCSSZAVAK

- digitalizáció
- virtuális valóság
- gyermekek
- okos eszközök

JEL-kód:

I20, J13, Q55

ABSZTRAKT

A 21. század digitális korának térnyerésével az okoseszközök által nyújtott virtuális és kiterjesztett valóságok, mint a VR és AR (Virtual Reality és Augmented Reality) hatása egyre inkább érvényesül a gyermekek és szüleik életében. A VR és az AR a valóság egyfajta látszólagos kibővítése, mellyel például az okostelefonok kamerájával szétnézve a valós környezetbe virtuális elemeket vetítenek. Jelen kutatás empirikus módszerekkel vizsgálja a 0–7 éves korosztály VR használati szokásait Magyarországon, ezáltal árnyalt képet adva a jelenlegi helyzetről. A szakirodalom elemzése alapján következtetések vonhatók le arról, hogy milyen mértékben lehetnek hasznosak vagy károsak e technológiák a gyerekek és szüleik számára, figyelembe véve a tudományos és pszichológiai szempontokat. A gyermekek számára elkerülhetetlen az okoseszközök használata és nem is az a megfelelő irány, hogy kiiktassuk az életükből az ilyen eszközöket. A kutatás legfőbb tanulsága, ami nemzetközi kutatások által is alátámasztott, hogy egészséges eszközhasználatra kell a gyermekeket megtanítani már a születéstől kezdve.

¹ PhD Student, University of Sopron, József Cziráki Doctoral School of Wood Sciences and Technologies | E-mail: boros.eszter@phd.uni-sopron.hu

Bevezetés

A gyermekek és a fizikai környezetük kapcsolatát sokáig nem vizsgálták, mivel a gyerekeket nem tartották önállóan gondolkodni tudó lénynek. A kutatás szervesen kapcsolódik az építészetpszichológiához, a fejlődéspszichológiához, valamint a környezetpszichológiához, amely 1950-es évektől kezd kibontakozni, mint önálló tudományág. Az ipari forradalom és a fogyasztói társadalmi igények kapcsán kezdtek el a tudósok jobban vizsgálni az ember és környezetének kapcsolatát. Ez kiterjedt a tárgy- és téralakításra is. A tanulmány célja, hogy feltárja a gyermekek digitális világba történő integrálásának hatásait, ennek előnyeivel és hátrányaival együtt. A legfőbb nehézség a tanulmány megírása során, hogy a résztvevők saját véleményük, érzéseik és tapasztalataik alapján válaszoltak, azaz a kiértékelés során figyelembe kell venni, hogy nem laboratóriumi körülmények között született, hanem hús-vér szülők töltötték ki a kérdőívet. Ezek alapján, a tanulmányban vizsgált kérdéseket, a következő fejezetben mutatja be a szerző.

A kutatás célja

A célok felállításakor az ösbizalom-kialakulás folyamatának megértése volt a fő cél, illetve az, hogy mi a vonzóbb a gyermekek számára, a digitális- vagy a való világ.

1. Ahol a szülők naponta több mint 5 órányi időt töltenek okoseszköz használattal, és elérhető helyen tárolják az eszközeiket, ott a vizsgált korú gyermekek is több mint 3 órát töltenek az online térben.
2. Pozitívan hat az okoseszközök használata a szülő-gyermek kapcsolatra.
3. A digitális játékok/mesék jobban érdeklik a gyerekeket, mint a kézzelfogható játékok, ennek ellenére a 0–7 éves korú gyerekek képesek a virtuális valóságot és a fizikai valóságot egyértelműen megkülönböztetni egymástól.
4. Fontos, hogy a 0–7 éves korú gyermekeknél az okoseszköz használatát korlátozzuk, mert a korlátlanul elérhető képernyőidő károsan hathat a mentális fejlődésükre.

Szakirodalmi összefoglalás

Mi az a virtuális tér?

Ahhoz, hogy megértsük a teljes képet, először meg kell értenünk a virtuális valóság fogalmát: „*A Virtuális Valóság (Virtual Reality) kifejezés Antoine Artaud francia színházi szerző, költő, színész és rendező 1938-ban megjelent könyvében fedezhető fel először, persze franciául. Az elnevezés a valóságnak egy olyan, párhuzamos formáját jelöli, ami nem létezne egy ember nélküli világban*” (Kamgyal & Laufer, 2011, p. 11). Mai jelentése inkább egy olyan, jellemzően magával ragadó, 3D-s mesterséges szimuláció, amely nagyon életszerű és interaktív egyszerre. Ebből kiindulva tehát a gyermekeink számára ez a virtuális tér lehet a videó- és rajzfilmnézés, applikációs játékok használata, vagy a pandémia alatt az online osztályterem, stb. A 20. században széles körben elfogadottá vált az a negatív értékelés, amely szerint a modern embert elárasztották a tárgyak. Ezek a tárgyak határozzák meg identitását, mintha önálló létezése nem is lenne – hiszen önmagát a birtokolt dolgai alapján határozza meg (Miller, 1997; Kasser, 2006). Erich Fromm (1976, idézi Dúll, 2017, p. 22.) pszichoanalitikus véleménye szerint: „*Úgy tűnik, mintha a lét igazi lényege a birtoklásban rejlene, és nem létezne az, aki nem birtokol*”. Ellenben a szociálkonstruktivista nézőpont alapján a „*birtokolni annyi, mint létezni*” (Dittmar, 1992), illetve az „*az vagy, amit birtokolsz/használsz*” (Csikszentmihályi & Halton, 1981) azt jelenti, hogy az ember nemcsak gondolkodó lény, hanem alkotó és használó is (Dittmar, 1992). Az alkotás és a használat folyamatai során a tárgyak, ezzel együtt a környezet is fontos részévé válik az identitásnak, a kiterjesztett én (Belk, 1988, 1989) részeivé alakulnak. Ilyen módon fedezik fel a gyerekek is az otthonukat, majd a tágabb környezetet is (óvoda, játszótér, nagyszülők otthona stb.). Fontos, hogy a felfedezésre váró tér kellő kihívást jelentsen, miközben biztonságos a gyermekek számára, mivel ez egy aktív és emellett nem veszélytelen folyamat (Keszei et al., 2019). Informatikai megközelítésében a virtuális tér egy olyan közös tér, mely lehetőséget ad a felhasználók reprezentációinak a megjelenítésére. Ugyan, térben távol helyezkednek el egymástól, de a technika segítségével mégis lehetőségük van valós idejű kommunikációra. Az első ilyen korai megvalósulása a hang alapú kommunikációs eszköz volt, azaz a vezetékes telefon. A legújabb technológiák pedig már

lehetővé teszik a távoli beszélgetőpartnerrel a videóalapú társalgást, adatátvitelt, közös alkalmazás használatot a 3D telepresence technológiával (Forgó & Komló, 2015).

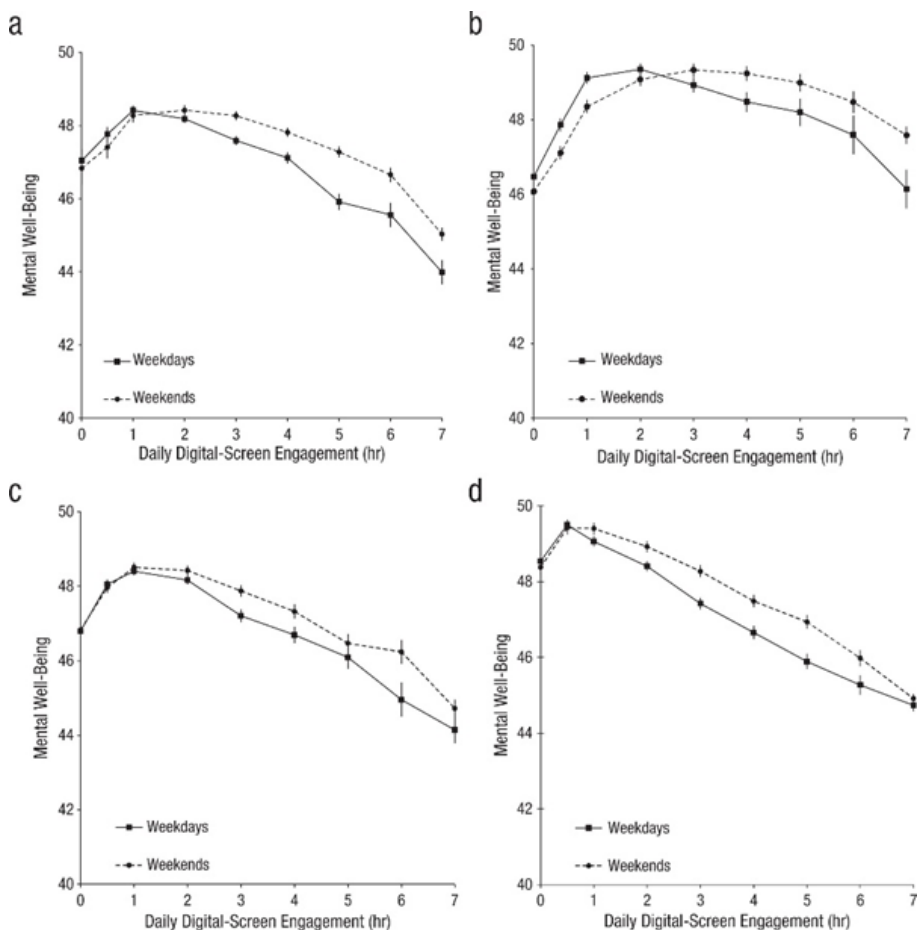
Mi az okoseszköz?

A szerző általános ismeretei és kutatása alapján az okoseszközök tudományos vizsgálata és meghatározása párhuzamosan több tudományos területen is zajlik, például az informatikai, pszichológiai és szociológiai kutatásokban egyaránt. Az okoseszközök olyan mobil eszközök, amelyek különböző számítástechnikai megoldásokat és kapcsolódási lehetőségeket kínálnak, például internet-hozzáférés, alkalmazások futtatása és kommunikáció más eszközökkel vagy felhasználókkal. Ezek az eszközök általában rendelkeznek érintőképernyővel és lehetőséget biztosítanak az alkalmazások letöltésére, amelyek széles körű funkcionalitást nyújtanak, beleértve az információ-keresést, közösségi média használatát, játékokat és más szórakoztató vagy oktatási célokat. A tudományos szövegek gyakran egyszerűen „mobil eszközök” vagy „okostelefonok” kifejezést használnak az okoseszközökre utalva, és általában az ilyen eszközökkel kapcsolatos kutatások tárgyát képezik, beleértve a használatuk pszichológiai, társadalmi vagy gazdasági hatásainak vizsgálatát is. Jelen kutatás e fentebbi magyarázatot veszi alapul és nem terjed ki az értelmezése például az okos háztartási gépek (okos porszívó, okos hangszóró stb.) vizsgálatára.

Az okoseszköz és az online térben töltött idő összefüggése

A szerző fejlődépszichológiai szempontból folytatott irodalomkutatásának fő eredményeiről ebben az alfejezetben ad számot. Przybylski és Weinstein tanulmánya egy nagyléptékű adatelemzést és kérdőíves vizsgálatot alkalmazott annak megértésére, hogy hogyan kapcsolódik össze a digitális képernyőhasználat és a tinédzserek mentális jóléte. Azt tesztelték, hogy létezik-e optimális képernyőhasználati idő, amely nem befolyásolja negatívan a tinédzserek mentális egészségét. Azt találták, hogy a helyi, Egyesült Királyság területén élő 13–15 évesek szokásai a következőképpen alakulnak. A digitális tevékenységekbe való bekapcsolódás nagyon népszerű volt a mintánkban, mivel a résztvevők több mint 99,9%-a jelezte, hogy napi szinten legalább egyféle digitális technológiát használ. A tevékenységek négy típusa közötti képernyőidő hétvégén 25 perc és 1 óra 5 perc közötti időtartammal hosszabb volt, mint hétköznapokon, valamint

kiderült, hogy a fiúk jellemzően több időt töltenek videójátékkal, míg a lányok inkább az okostelefont részesítik előnyben. Az 1. ábrán látható nemlineáris görbe bonyolultabb kapcsolatot jelez, mint egy egyirányú összefüggés. A tanulmány megállapította, hogy az általános mentális jóléthez szükséges optimális digitális médiafogyasztás mérsékelt, sem a túl kevés, sem a túl sok képernyőidő nem használ a mentális egészségnek, azonban a helyi szokásokra hivatkozva nem határoztak meg pontos időintervallumot arra vonatkozóan, hogy mennyi az ideális (1. ábra),



1. ábra: Mentális jólét a digitális képernyőhasználat tükrében, hétköznapokon és hétvégén. (a) TV nézés, (b) videójátékok, (c) számítógép használat, (d) okostelefon használat.

Forrás: Przybylski & Weinstein, 2017

(Przybylski & Weinstein, 2017). Twenge és Campbell tanulmánya is ezt támasztja alá, azaz a túlzott média használat erős lehangoltsághoz és mentális problémákhoz vezetett (Twenge & Campbell, 2018). Egy másik kutatás a következő káros hatásokat tárta fel: szorongás, különösen akkor, ha a valóság és az online világ határai elmosódnak. Depresszió, különösen fiatalabb korosztálynál. Alvásproblémák, azaz a túlzott képernyőidő negatívan befolyásolja az alvási mintázatot és az alvásminőséget. Valamint a túlzott mértékű digitális aktivitás csökkenti a valós élettel való kapcsolódást, így a szociális kapcsolatok romlásához, izolációhoz vezethet. (Orben & Przybylski, 2019). Egy 2024-es tanulmányban a 0–6 éves gyermekek internethasználati szokásait vizsgálták. Ez a tanulmány kiemelte, hogy az ilyen fiatal gyermekek könnyen hozzájutnak videós tartalmakhoz, melyeknek a legfőbb kártékony hatása az lehet, hogy sérül az intimitás és magán szféra, valamint lehetőséget nyújt más emberek számára, hogy a gyermekekről különböző információkat gyűjtsenek, és hogy mindezekben mekkora felelőssége van a szülőknek, nagyszülőknek (Greene et al., 2024). Ezek az eredmények összességében hangsúlyozzák a digitális képernyőhasználat és a gyermek/serdülő pszichológiai fejlődése közötti összetett kapcsolatot, és rávilágítanak arra, hogy a mérsékelt használat lehet az ideális a mentális jóllét szempontjából. Valamint szükséges a megelőzés és a gyermekek felkészítése a helyes és biztonságos okoseszközhasználatra.

Alkalmazott módszerek

Vizsgálat módszertana és a minta

Jelen kutatásban a 0–7 éves korú gyerekek megnyilvánulásait vizsgálta a szerző a virtuális környezet és a fizikai környezet különbségének hatására. A szerző 2022 áprilisában gyakorlati módszerrel (Google Forms online kérdőív formájában, gyerekekkel kapcsolatos Facebook csoportokon belül, mint például: Baba-mama tuti-tippek csoport; Soproni anyus; Anyukák tabuk nélkül; Stb.) vizsgálta a 0–7 éves gyerekek és szüleik VR használatának szokásait, ezzel alkotva részletképet a magyarországi helyzetről. A kutatásban országosan 195 fő vett részt, a válaszadók 0–7 év közötti gyermekek szülei voltak. A kapott eredményeket az Excel program segítségével szintetizálták. A minta nem, azonban a kutatás célját és a feltételezések igazolását vagy cáfolását sikeresen elősegítették. Köztudott, hogy

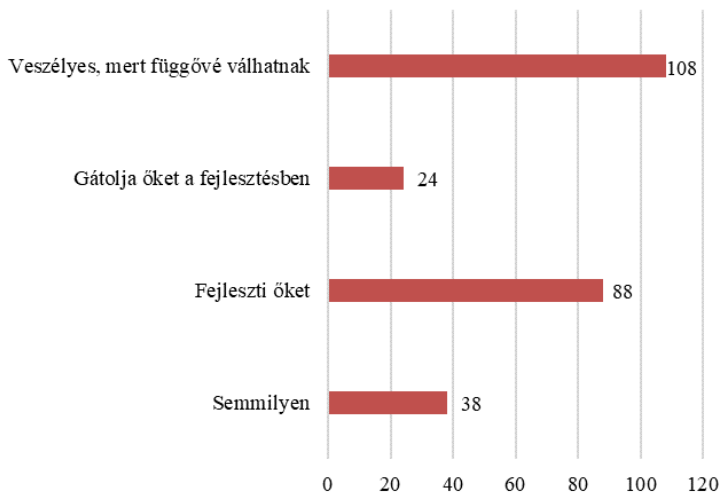
a virtuális terekbe való belépés az okoseszközök segítségével történik, tehát e két fogalom elválaszthatatlan egymástól. Ennek megfelelően a szerző számos esetben az okoseszköz-használatot vizsgálta.

Kutatási eredmények

Mindenekelőtt fontos tudni, hogy mennyien rendelkeznek az említett okos eszközökkel, hiszen ez nagyban befolyásolja az eredményeket. A kutatásban résztvevő célcsoporthoz tartozó szülők 98,0%-a rendelkezett okostelefonnal, és általános volt, hogy a szülők odaadták gyerekeiknek okostelefonjukat néhány játék erejéig. Az érintőképernyős mobil eszközök népszerűségét a kisgyerekek körében a nemzetközi szakirodalom is alátámasztja (Chaudron, 2015). A kutatásból kiderül, hogy a családok birtokában 55,0–80,0%-ban leginkább okos TV, laptop és tablet van. A játékkonzolok és asztali számítógép használók aránya csak 33,0%. Érdekes, hogy a 0–3 éves korú gyermekeknél a tablet kimagaslóan fontos eszköz, hiszen 108 válaszoló jelezte, hogy nekik van ilyen eszközük. Ennek tudatában a következő jelentős eredmények születtek:

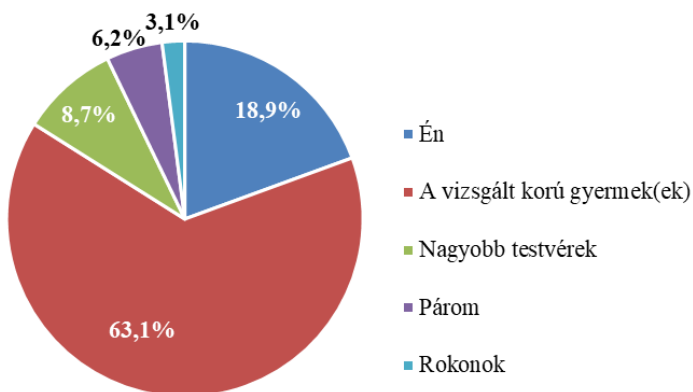
1. A használat okát vagy célját 84,6%-kal a mesenézés vezeti, ezt követi a zenehallgatás (46,0%), majd a figyelem lekötése (44,6%), s végül az utazás (21,0%), illetve az unatkozás (18,0%). Fontos még a tanulás és a fejlesztés.
2. Az elmúlt években a járvány miatt a kapcsolattartási lehetőségeink is korlátozva voltak, így a videó hívások száma is megnőtt, mégis érdekes módon ez a funkció nem olyan jelentős, mint a szórakoztatásra és figyelem lekötésére szánt időtöltés.
3. A 195 válaszadó közül 24 szülő szerint változott gyermekei valóság iránti érdeklődése negatív irányba, azaz gátolja őket a fejlődésben. 108 szülő, azaz 55,4% veszélyesnek ítéli az okoseszközök korlátlan használatát, szerintük gyermekeik függővé válhatnak. 45,1% szerint fejleszti a gyermekeket az okoseszköz használat, valamint 38 szülő (19,5%) véleménye szerint semmilyen hatással sincs gyermekükre a digitális térben töltött idő. (2. ábra)
4. Érdekes eredmény, hogy 195 válaszból 136 szerint gyermeke, ha választhat, mindig inkább hagyományos játékokkal játszik az

okoseszközökkel szemben. 26 válaszadó a gyermekeik változó kedve alapján dönt, hogy mivel játszanak. Viszont a beérkezett szöveges válaszok nagyrésze említi, hogy gyermeke alvási vagy viselkedési szokásaira negatívan hatottak az okoseszközök.



2. ábra: Milyen hatással van az okoseszköz használata a gyermekekre?

Forrás: Saját szerkesztés, Google Forms-ban készített online kérdőív statisztikája alapján (2024)



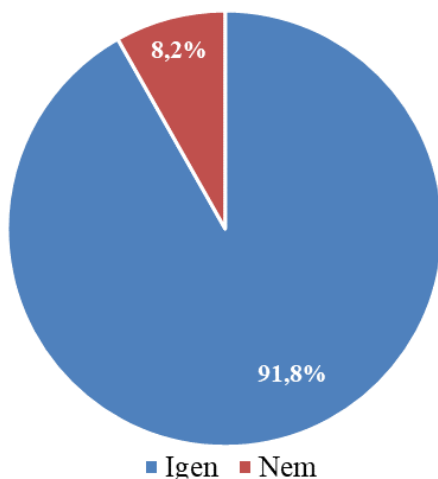
3. ábra: Ki kezdeményezi az okoseszköz használatát?

Forrás: Saját szerkesztés, Google Forms-ban készített online kérdőív statisztikája alapján (2024)

Arra a kérdésre, hogy ki kezdeményezi az okoseszköz használatát: 63,1%-ban a gyerekek és 18,9%-ban a felvigyázó felnőtt (a válaszadó maga) válasz érkezett. (3. ábra)

Eredmények értékelése

Az eredmények szerint feltételezhető, hogy a szülők önmagukra és a gyerekekre nézve elfogultan válaszoltak. A válaszadók 98,0%-ának van okostelefonja, ami nem meglepő a mai világban. Tény azonban, hogy az 1970 és 1990 között született gyerekek (akik most szülőként kitöltötték ezt a kérdőívet) szüleinek még nem volt jellemzően ilyen eszköze, így ez hatalmas változást jelent. Új technológia, új viselkedéskultúra elsajátítása vált szükségessé. A minta, amit a gyerekek látnak a szüleiktől, nagyon meghatározó a későbbiekben, hogy azok hol tartják az eszközeiket, mennyit és mire használják őket. A válaszadók 59,0%-a szerint az eszközhasználat nem befolyásolja a családi kapcsolatokat, 23,0%-uk szerint kevesebbet beszélnek, 13,3%-uk nem tudja megállapítani, hogy van-e változás. Mindennek ellenére a szülők nagyon magas, 91,8%-a felelősnek érzi magát abban, hogy mennyire engedélyezi vagy korlátozza a gyerekeik okoseszköz használatát. 8,2%-uk úgy gondolja, hogy nem felelős. (4. ábra)



4. ábra: Felelősnek érzi-e magát a szülő gyermekei okoseszköz használatával kapcsolatban?

Forrás: Saját szerkesztés, Google Forms-ban készített online kérdőív statisztikája alapján (2024)

A válaszadók 80,0%-a csak felnőtt ellenőrzése alatt engedi gyermekét a virtuális térbe, 31,3%-uk különböző gyerekszűrőket és szűrőket alkalmaz, hogy a káros tartalmak ne érjék el gyermekeiket. 0,5%-uk nem tartja fontosnak a káros tartalmak szűrését. Az alábbi kutatás is hasonló eredményre jutott: hasonlóan a 8 év alatti romániai (Velicu & Mitarcă, 2016) és európai (Chaudron, 2015) gyerekekhez, az általunk vizsgált célcsoportban is a legnépszerűbb digitális tevékenységek a YouTube-rajzfilmek és -videók nézése, az online vagy a mobil eszközökre letöltött játékok játszása, fényképek és házi videók készítése, illetve ezek visszatekintése volt. A szülők átlagban napi egy-két órára engedélyezték a gyerekeknek a digitális eszközök használatát. Érdekes tapasztalat volt, hogy a kisgyerekek körében még mindig népszerűbb médiaeszköz a tévé, mint a különböző digitális eszközök. A gyerekek reggeli és esti rutinjában napi szinten jelen volt a televíziós rajzfilmmézés, és ebben hasonlóak a kisgyerekek Romániában (Velicu & Mitarcă, 2016) és a világon (Davidson, 2011).

WHO javaslata

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2 évnél fiatalabb gyermekek esetén 0 óra képernyőidőt javasol, míg 2–5 év között kevesebb, mint napi 1 órát. Azonban érdekes módon 5 éves kor felett nincs erre vonatkozó ajánlása (Singh & Balhara, 2021). Ezt az ajánlást a kérdőívet kitöltő szülők láthatóan nem minden esetben tudják vagy akarják betartani.

Következtetések

Az irodalomkutatás során megismert nemzetközi tanulmányokat, a szerző által elvégzett kutatást és annak eredményét, valamint ezeknek az összehasonlítását, összegzését alább ismerteti a szerző.

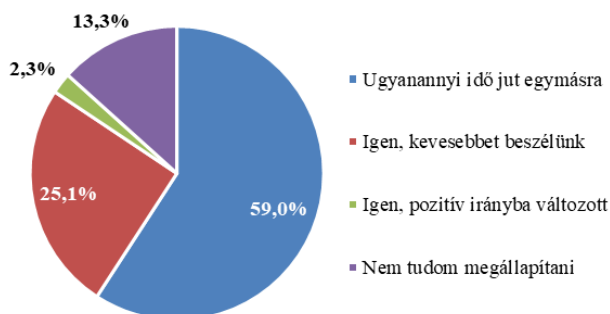
1. Ahol a szülők naponta több mint 5 órányi időt töltenek okoseszköz használattal, és elérhető helyen tárolják az eszközeiket, ott a vizsgált korú gyermekek is több mint 3 órát töltenek az online térben.

Szignifikáns összefüggést fedezett fel a szerző a használati idő változása és aközött, hogy a családtagok mennyi időt töltenek okoseszköz használattal. A szülők 43,6%-a változó mértékben használja az okoseszközeit, a napi feladatoktól függően, míg

26,7%-uk napi néhány órán át használja. Több mint 5 órán át csupán 2,1% alkalmazza az okoseszközöket, viszont az egésznapos használat 9,7%-ukra jellemző, ebben az esetben általában a munkájuk szerves részét képezi az okoseszközhasználat. Jellemzően az számít, hogy a gyerekek mit látnak a szüleiktől. Azon gyerekek, ahol a szülők elzárva tartják eszközeiket, jellemzően kevesebb, mint egy órát vagy csak napi néhány órát használnák azokat. Míg, akiknél elérhető helyen van az eszköz, ott jellemzően változó a napi használati idő, de néhány óra és az egésznap között ingadozik. 69,0%-ban a gyermek, míg 19,0%-ban a felvigyázó válaszadó kezdeményezi az okoseszközök használatát. Tehát a szülői minta a fő befolyásoló tényező.

2. Pozitívan hat az okoseszközök használata a szülő-gyermek kapcsolatra.

A válaszadók 59,0%-a úgy gondolja, hogy az okoseszköz használat nem befolyásolja, vagy inkább pozitív irányba befolyásolja a családi kapcsolatokra szánt időt, minőséget. Ezt a nemzetközi tanulmányok eredményei cáfolják, hiszen e tanulmányok bizonyították, hogy elszigetelődéshez vezethet a túl sok online térben töltött idő. Így a szerző itt arra következtet, hogy a kitöltő személyek a saját családjukkal kapcsolatban elfogultan válaszoltak. Illetve ezekben a családokban a szülők jellemzően csak 11,5%-a használja az okoseszközöket egész nap vagy több mint napi 5 órát, több



5. ábra: Kihat-e a családi kapcsolatokra az okoseszközök használata?

Forrás: Saját szerkesztés, Google Forms-ban készített online kérdőív statisztikája alapján (2024)

mint 50,0%-uk változóan használják a saját eszközeiket. Azonban csak 91,8%-uk érzi felelősnek magát a gyermekek okoseszköz-használatát illetően, ők megpróbálnak egyensúlyt kialakítani a használatban (5. ábra).

3. A digitális játékok/mesék jobban érdeklik a gyerekeket, mint a kézzelfogható játékok, ennek ellenére a 0–7 éves korú gyerekek képesek a virtuális valóságot és a fizikai valóságot egyértelműen megkülönböztetni egymástól.

A virtuális világot könnyebb felfedezniük, ez már egy kész rendszer, erőfeszítés nélkül lehet megismerni. Viszont ez nem azt jelenti, hogy jobb is. A gyermekek fantáziáját azonban nem, vagy kevésbé fejleszti, mint a szabad játék. Később emiatt nehézségeket okozhat számukra önállóan elképzelni dolgokat, kevésbé fejlődik a problémamegoldó képességük, mivel csak a szemükre, fülükre támaszkodnak ebben a világban. A tapintás, ízlelés, különböző érzetek, mint a hideg, meleg kimaradnak, így a valóság csak egy szeletét ismerik meg. A válaszadók szerint a gyermekek 70,0%-a inkább a hagyományos játékokat részesíti előnyben. Viszont a szöveges válaszok alapján a digitális eszközök könnyebben beszippantják és tovább lekötik a gyerekeket. További, elsősorban személyesen a gyermekekkel elvégzett tesztekre lenne szükség ennek a feltételezésnek a megerősítésére vagy cáfolására.

4. Fontos, hogy a 0–7 éves korú gyermekeknél az okoseszköz használatát korlátozzuk, mert a korlátlanul elérhető képernyőidő károsan hathat a mentális fejlődésükre.

A szöveges válaszok többsége egyértelműen egy egyensúlyi állapotot fogalmaz meg, hiszen a digitális világ már az életük szerves része, muszáj megtanítani a gyerekeknek a helyes használatot, hogy később nehegy hátrányt szenvedjenek az iskolában. Viszont 41,0%-uk ebben a korban (0–7) már igyekszik napi néhány órára korlátozni a használatot. 3,6%-uk egyáltalán nem korlátozza gyermekei online térben töltött idejét. A jelen tanulmányban a válaszadók nem számoltak be hasonlóról, de a korábban bemutatott tanulmányok eredményeként alvási zavarokat és agresszió tüneteit tulajdonítottak a túlzott okoseszköz használatnak. Ezek a nemzetközi tanulmányok

nem határoznak meg ajánlott időmennyiséget, azt támogatják, hogy a gyermek életkorát és az aktuális fejlettségi szintjét vegye figyelembe a szülő. A napi rutint, pedig a helyi, családi szokásokkal összeegyeztetve tudja kialakítani a gyermekek számára.

Összegzés

Korunkban elkerülhetetlen, hogy a gyermekek életének része legyen az okoseszközök használata és így nem is a teljes eltiltásnak kell lennie a fő célnak. Annak érdekében, hogy a gyerekek napi rutinjába a korukhoz illő és a felnőtt életükben is hasznos digitális gyakorlatokat építhessenek be, először a gyerekek közelében lévő felnőttek digitális szokásait kellene fejleszteni. Hasznos lenne a szülők felvilágosítása mindazokról az online lehetőségekről, amelyek számukra vagy a gyermekeik számára nyújthatnak. Így, ha azt szeretnénk, hogy a felnövő nemzedék tudatosan és pozitív módon használja az okoseszközöket, azok negatív mellékhatása nélkül, akkor a szülőket kell először edukálni (netikett). Erre programokat kell kifejleszteni szakemberek együttműködésével. Erre már korábban egy kutatásban is rámutattak, hogy a mérföldkő alapú fejlődést és fejlesztést kellene alapul venni, tehát az életkori sajátosságok alapján helyes és biztonságos eszközhasználatra tanítani a gyermekeket (Black et al., 2022). Ezen gyermekek szülei 1970 és 1990 között születettek, nőttek fel. Gyermekeként, kiskamaszként először őket érintette a digitális világ, az ő szüleiknek, (azaz a jelen kutatásban résztvevő gyermekek nagyszüleinek) ebben nem volt tapasztalata, nem tudtak semmilyen példával eljárni gyermekeik, unokáik előtt. A gyerekeket sokszor a szülők „erőltetik” az okoseszközök használatára, jellemzően azért, hogy lekössék a figyelmüket, amíg ők az ügyeiket intézik. Közben úgy tűnik, hogy az esti rutin vagy a hosszabb utazások részévé válik a videózás, mesenézés, a könyvből való olvasás helyett, melynek hosszútávú negatív hatása az lehet a gyermekekre nézve, hogy nem lesz megfelelő fantáziájuk, problémamegoldó képességük vagy szókincsük. Nem tudnak majd folyékonyan olvasni, szélsőséges esetben agressziót vált ki belőlük, alvászavart, depressziót vagy a valóságtól való teljes elszakadást, izolációt okoz.

A szerző által javasolt további lehetséges kutatási irányok például a digitális eszközök hosszútávú kognitív, érzelmi és szociális hatásai. Az

intervenciós programok hatékonyságának vizsgálata, megtalálni a leghatékonyabb módszereket arra nézve, hogy „mérőföldkő alapú” egészséges szokásokat segítsünk kialakítani a gyermekek számára. Lehetséges kutatási terület a fizikai és digitális játékok kombinációja, hogyan lehet kialakítani fejlesztő foglalkozásokat és vizsgálni e játékok kreativitásra, problémamegoldó képességre és szociális készségekre való hatásait. Valamint kutatásokat lehet végezni arra vonatkozóan, hogy különböző korosztályok és demográfiai csoportok gyermekeinek digitális eszközhasználati szokásai hogyan különböznek egymástól. Ezeket a kutatásokat bölcsődében/óvodában/iskolában lehet a legjobban elvégezni, ahol azonos körülmények között folyhat le a vizsgálat. (Nehézség az egészben, hogy manapság már nehéz olyan kontrollcsoportot találni, akik egyáltalán nem használnak okoseszközöket.)

Irodalomjegyzék*

- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168.
DOI: <https://doi.org/10.1086/209154>
- Belk, R. W. (1989). Extended self and extending paradigmatic perspective. *Journal of Consumer Research*, 16(1), 129–132.
DOI: <https://doi.org/10.1086/209202>
- Black, J. M., Davidson, E. J., Wong, W. W. K., Stille, C. A., & AAP Council on Early Childhood (2022). Evidence-informed milestones for developmental surveillance tools. *Pediatrics*, 149(3), e2021052138.
DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2021-052138>
- Chaudron, S. (2015). *Young children (0-8) and digital technology – A qualitative exploratory study across seven countries*. European Commission, Joint Research Centre, Brussels.
DOI: <https://doi.org/10.2788/00749>
- Csikszentmihályi, M., & Rochberg-Halton, E. (1981). *The meaning of things*. Cambridge University Press, Cambridge. ISBN: 9781139167611.
DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139167611>
- Davidson, J. (2011). New challenges to protect children online in the era of non-stop connectivity. In *World Summit on the Information Society (WSIS) Forum, 16-20 May 2011*, Geneva, Switzerland. [Unpublished]
- Dittmar, H. (1992). *The social psychology of material possessions: To have is to be*. Hemel Hempstead, Harvester Wheatsheaf and St Martin's Press, New York.

* A tanulmányban előforduló webes hivatkozások letöltési ideje: 2024. augusztus 20.

- Dúll, A. (2017). *Épített környezet és pszichológia: A lokalitásélmény környezet-pszichológiai vizsgálatai*. Akadémiai doktori értekezés. Kézirat.
URL: <https://tinyurl.com/2ryvn4md>
- Forgó, S., & Komló, C. (2015). *Blended learning, tudásszervezés, hálózatalapú tudásmegosztás*. 8.2.15 A virtuális terek. KEZEK – Észak-Magyarország felsőoktatási intézményeinek együttműködése, Eger.
URL: <https://tinyurl.com/ysh5cpd4>
- Green, L., Haddon, L., Livingstone, S., O’Neill, B., Stevenson, K. J., & Holloway, D. (2024). *Digital media use in early childhood: Birth to six*. Bloomsbury Academic, London.
DOI: <https://doi.org/10.5040/9781350120303>
- Kangyal, A., & Laufer, L. (szerk.) (2011). *Gépérezet – Interfész, interakció, navigáció*. L’Harmattan Kiadó, Budapest.
- Kasser, T. (2006). *Az anyagiasság súlyos ára*. Ursus Libris, Budapest.
- Keszei, B., Böddi, Z., & Dúll, A. (2019). Óvodás gyermekek csoportszobai térhasználatának vizsgálata a térszintaxis módszerével. *Gyermeknevelés*, 7(2-3), 45–63.
DOI: <https://doi.org/10.31074/2019234563>
- Miller, D. (1997). Consumption and its consequences. In: MacKay, H. (Ed.), *Consumption and everyday life* (pp. 13–63). Sage, London.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797619830329>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Singh, S., & Balhara, Y. P. S. (2021). “Screen-time” for children and adolescents in COVID-19 times: Need to have the contextually informed perspective. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(2), 192–195.
DOI: https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_646_20
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Velicu, A., & Mitarcă, M. (2016). *Copiii mici (0-8 ani) și tehnologiile digitale. Un studiu exploratoriu calitativ. Rezultate preliminare pentru România*. [Young children (0-8) and digital technology. A qualitative exploratory study. Preliminary finding to Romania]. Institutul de Sociologie, Academia Română, Universitatea Creștină “Dimitrie Cantemir”, Bucharest.