



# Okoseszköz-használati szokások kisgyermeket (3–7 év) nevelő családok körében

Magyar Veronika<sup>1</sup> – P. Remete Eszter<sup>2</sup> – Zsolnai Anikó<sup>3</sup>

## Absztrakt:

**Háttér és célkitűzések:** A legtöbb család életének része az okoseszközök jelenléte és használata, mely a családtagok életvitele és társas kapcsolatai szempontjából is meghatározó. Jelen kutatásban arra kerestük a választ, hogy mennyire bejósolható a szülői okoseszköz-használat a demográfiai jellemzők (életkor, nem, iskolázottság), valamint az észlelt stressz és technoferencia függvényében. Továbbá vizsgáltuk a gyermeki és szülői eszközhasználat közti összefüggést is. **Módszer:** A vizsgálatban óvodás korú gyermeket (3-7 éves) nevelő szülők (N = 714) vettek részt. Az online formában, önkéntes részvétellel végzett kutatás során a szülők okoseszköz-használati szokásait saját szerkesztésű kérdőívvel, a szülő-gyermek interakció zavartságát önbevallással, a DISRUPT-skála (McDaniel, 2021) kérdéseivel térképeztük fel. **Eredmények:** Az óvodás gyerekek szüleinek napi átlagos okoseszköz-használati ideje közel 5 óra (M= 292 perc, SD = 170 perc) volt. A felhasználási szokásokat tekintve erős prediktor volt a szülő neme és iskolai végzettsége, valamint a szülői stressz szintje. Az észlelt technoferencia gyengén, de pozitívan összefüggött a szülő okoseszköz-használatának mértékével. A családok gyermekei is megjelentek mint okoseszköz használók, de jelentős volt a képernyőmentességre törekvő családok aránya is (13%). Családon belül az óvodás gyerekek és szülei képernyőideje közt közepes erősségű korrelációt találtunk (hétköznap:  $r_s = 0,234$ ,  $p < 0,001$ ; hétvége:  $r_s = 0,235$ ,  $p < 0,001$ ). **Következtetések:** Kutatásunk kiemeli a szülők célzott edukálásának fontosságát, hogy az okoseszközök előnyei mellett azoknak a gyermekükkel való kapcsolataikra gyakorolt veszélyei is láthatóvá váljanak számukra.

## Kulcsszavak:

okoseszköz-használat, technoferencia, kisgyermekkorú szülői nevelés, digitalizáció

<sup>1</sup> Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskola; magyar.veronika@ppk.elte.hu;

<sup>2</sup> Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pedagógiai és Pszichológiai Intézet – Szombathely; pergelne.remete.eszter@ppk.elte.hu;

<sup>3</sup> Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Intézet; zsolnai.aniko@ppk.elte.hu;

## Bevezetés

A digitális eszközök szerves részei életvitelünknek, használatuk a felnőtt társadalomban a kisgyermeket nevelő szülők részéről is mindennapos (Konok et al., 2020; Liszkai-Peres et al., 2024). Saját okos eszköz-használati szokásaikon túl azonban nagy felelősségük van, mert óvodás gyermekük számára modellül és támaszként szolgálnak a digitális attitűdök kialakításában (Hódi et al., 2019; Lauricella et al., 2015). Tanulmányunkban egyrészt az óvodás gyermeket nevelő szülők okos eszköz-használati szokásait mutatjuk be az életkor, az iskolázottság és az észlelt stressz szintjén keresztül, másrészt a szülői okos eszköz-használat összefüggéseit az észlelt technoferenca mértékével és a gyermekük okos eszköz-használatának mennyiségével vetjük össze.

### *Digitális generációk felhasználói jellemzői*

Bár a digitális eszközök széleskörű használata miatt szűkült a határ a generációk közti digitális szokásokban, a kohorszok közti jellegzetességek jelenleg is megfigyelhetők (Fekete & Nagy, 2020). Hazánkban Fekete és Nagy (2020) generációs felosztása alapján a magyarországi Y-generációt (1981–1995 közt születettek) mondhatjuk az első igazi globális generációnak az online tér hódításával (Székely, 2020). Az őket követő Z-generáció (1996–2010) már „digitális bennszülött” korosztálynak tekinthető, hiszen ők már úgy nőttek fel, hogy a digitális világ természetes és alapvető volt számukra, nem pedig egy újdonság, amihez alkalmazkodni kellett. A felhasználás idejét tekintve a fiatalabb nemzedék – Z- és Y-generáció – képernyőideje magasabb, mint az őket megelőző generációké (Andres-Pasztor & Bak, 2020; Twenge & Campbell, 2018). Generációs különbségek tapasztalhatók az okos eszköz-használati és kommunikációs szokásokban, illetve a problémás eszközhasználat rizikójában is (Belic et al., 2024). A telefonálás minden életkorban általános felhasználási módja az okos telefonnak, azonban közösségi hálózatépítésre és információgyűjtésre leginkább a 18–34 éves felnőttek használják azt (Rashid et al., 2020). A 40 év feletti generációk tagjai (az 1946–1964 között született Baby-Boomer generáció és az 1965–1980 között született X generáció) inkább a személyes kapcsolattartást részesítik előnyben (Belic et al., 2024). Felmerül kérdésként, hogy a kisgyermeket nevelő szülők mint speciális szubpopuláció eszközhasználatának alakulásában a generációs hatások mellett milyen további tényezők játszanak szerepet.

### *Szülők iskolai végzettségének szerepe az okos eszköz-használatban*

Konok és munkatársai (2020) hazai vizsgálatukban megállapították, hogy az okos eszköz-használati szokásokat az életkor mellett számos olyan tényező befolyásolta, mint a szülői iskolázottság, a digitális szülői stílus és attitűd (Konok et al., 2020). Nikken és Oprea (2021) kiemeli, hogy a család demográfiai háttere, köztük a szülők iskolai végzettsége előre jelzi a szülők média-

készségét és az új digitális technológiák iránti nyitottságát, melyek formálják a digitális eszközök iránti attitűdjüket.

Az okoseszköz-használat önmagában kihívást jelenthet, az alacsonyabb végzettségű személyek kevésbé képzetek a technológiai újítások terén is, kevésbé tudják változatosan használni az internetet és nagyobb szorongást élnek át az eszközhasználat során (Rashid et al., 2020). Ezt támasztja alá egy másik kutatás is, melyben az egy és kilenc év közötti gyermekek szüleinek ( $N = 1029$ ) alapvető médiakompetenciája alacsonyabb volt az alacsony jövedelmű, alacsony iskolai végzettségű és egyszülős családokban (Nikken & Oprea, 2018). Az iskolázottsági szint növekedésével a digitális eszközök könnyed használatának érzete is nő, ez pedig a technológia adaptációjához vezet.

A magasabban iskolázott szülők több időt töltenek digitális eszközeikkel (Mohammadyari & Singh, 2015), kérdéses, hogy munkavégzés vagy kikapcsolódás céljából. Azonban az eszközbirtoklás azon háztartásokban is magas, ahol a szülők iskolai végzettsége alacsonyabb. Ilyen esetben gyakran szakadék nyílik a szülő és a gyerek között a digitális technológiák ismeretében (Mascheroni et al., 2015).

### ***Szülői stressz szerepe az okoseszközök használatában***

A generációs eltérések és az iskolázottsági szint különbségei mellett a családok nagyfokú változatoságot mutatnak a megélt stressz szempontjából is. Amikor az okoseszköz használata nem okoz problémát a szülőknél, a digitális eszközök használata a stresszel való megküzdés része lesz (McDaniel & Radesky, 2018). Azon családoknál, ahol a mindennapi megélhetés problémás, már önmagában ettől a faktortól magas stressz-szintet tapasztalunk (Kattein et al., 2023; Lee et al., 2020). Számos olyan élethelyzet lehetséges, amikor a szülőnek segít az okoseszközök használata. Szolgálhat támaszkérésként más szülőkkel való kapcsolattartás által (McDaniel et al., 2012), vagy átmeneti kimenekülésként a mindennapos kötelezettségek alól. Valamint lehet akár kikapcsolódás is akként, hogy a közösségi média felületein biztosít lehetőséget a feszültség levezetésére (Wolfers, 2021).

További lehetséges magyarázat, hogy a magasabb stresszt átélő, fáradtabb szülők nem tudatosan használják az okoseszközöket saját figyelmük elterelésére, hanem nehézséget, kihívást jelent számukra a gyermekkel való együttlét. Kevésbé motiváltak a gyermeknevelésben, a digitális eszközökkel könnyen elérhető és hatásos módját választják annak, hogy lekössék a gyerek figyelmét (Brauchli et al., 2024). Ezáltal mind maguk, mind a gyerek számára korlátlanabb hozzáférést engednek a digitális média használatában (Kattein et al., 2023).

### ***A technoferencia jelensége***

Az okoseszközök jelenléte a problémákkal való megküzdésben sok előnnyel járhat, viszont tapasztaljuk, hogy ezzel párhuzamosan a társas interakció-

ban zavart okozhat. Ezt a technológia általi megzavartságot nevezzük technoferenciának (McDaniel & Coyne, 2016; Remete et al., 2024). Az a szülő, aki a gyermekével töltött idő alatt mobil eszközt használ, kevésbé válasz-kész és érzékeny gyermekére mind verbális, mind nonverbális módon (Braune-Krickau et al., 2021; Liszkai-Peres et al., 2024). Figyelemreméltó, hogy nem csupán a problémás okos eszköz-használat mellett jelenik meg a jelenség, hiszen olyan, a mindennapi életben gyakran tapasztalható viselkedések is lehetnek okozói a megnyúlt válasz-készségnek és csökkent érzékenységeknek, mint az okos eszköz gyakori monitorozása, a telefonos értesítésekre mutatott fokozott figyelem vagy az azonnali kommunikáció váltás az online térben (Remete et al., 2024). Azonban az okos eszközöket fokozottan használó szülőknél többször fordul elő, hogy használják az eszközöket akkor is, amikor a gyermekükkel kétszemélyes helyzetben vannak (Zurcher et al., 2020). McDaniel és Radesky (2018) eredményei alapján összefüggést feltételeztünk a nagymértékű szülői okos eszköz-használat és a szülői észlelt technoferencia között.

A jelenléti interakcióban a gyermek viselkedése a figyelem visszaszerzésére irányulhat, és ennek akár veszélyes módjait is választhatja (Kildare & Middlemiss, 2017). A telefontal megzavart kommunikáció folyamatos sérülése egyre nehezebben helyreállítható (Braune-Krickau et al., 2021), a túlzott szülői okos eszköz-használatnak a szülő-gyermek kapcsolat alakulására (Kushlev & Dunn, 2019; Liszkai-Peres et al., 2024; McDaniel, 2019), valamint a gyermek fejlődésére (X. Yang et al., 2023) is közvetve negatív következményei lehetnek.

### ***Szülők és gyermekek okos eszköz-használatának összefüggései***

Ahogy Bronfenbrenner rendszerszemléletű ökológiai modellje (Bronfenbrenner, 1992) leírja, a kora gyermekkor egy olyan érzékeny fejlődési szakasz, melyben a szülő és gyermek interakcióik által közösen hatnak egymásra, tágabb és szűkebb környezetükre, kölcsönösen formálják egymást. Domoff (2020) elmélete a gyerekek problémás médiahasználatáról szintén hangsúlyozza, hogy annak kialakulása egy interakció eredménye. Modellje szerint megkülönböztethetünk proximális (közeli) és disztális (távoli) hatásokat. Közeli hatásnak tekinthetjük a szülői nevelési attitűdöt és a szülő saját eszközhasználati szokásait, amelyet többek közt a szociodemográfiai háttér, a szülő stressz-szintje és a családban alkalmazott problémamegoldási módok befolyásolnak (Kattein et al., 2023; Torjinski & Horwood, 2023; H. Yang et al., 2022). Disztális hatások közé sorolhatjuk a társadalmi-gazdasági státuszt és a digitális környezet kialakítását.

Abban az esetben, ha feltárjuk a fenntartó tényezőket, akkor azok beavatkozási pontok is lehetnek a gyermeki túlzott eszközhasználat megszüntetése vagy prevenciója érdekében. A kutatási eredmények ellentmondásosak arra vonatkozóan, hogy a generációs különbségek, a szülő életkora össze-

függésben áll-e a gyermek okoseszköz-használatának mértékével (Efrati & Rosenberg, 2023; Li et al., 2025). Felmerül, hogy a szülői életkor hatása mediáló jellegű a szülő digitális attitűdjén keresztül (Konok et al., 2020). A szülő következtelen digitális nevelési gyakorlata, a közösségimédia-használat magas aránya, a kevésbé hatékony problémamegoldási módok bejósói lehetnek a gyerek problémás okoseszköz-használatának (Domoff et al., 2019, 2021; H. Yang et al., 2022). Amennyiben a szülők maguk sincsenek tisztában az internet veszélyeivel, akkor gyermekeik számára sem tudnak támpontot nyújtani a digitális térben (Farkas et al., 2021). Ezt támasztja alá, hogy a szülők magasabb szocioökonómiai státusza és iskolázottsága fordított összefüggést mutat a gyermeki okoseszköz-használat mértékével. Annak ellenére, hogy a magasabb iskolai végzettségű szülők napi képernyő előtt töltött ideje több, gyermekeik kevesebb időt töltenek okoseszköz-használattal, mint az alacsonyabb szülői végzettségű családokban (Braune-Krickau et al., 2021; Lauricella et al., 2015; Pons et al., 2020; Radó et al., 2024). Ez alapján feltételezhetjük, hogy a magasabb képzettségű szülők érzékenyebbek a mobil eszközök használatából fakadó hátrányokra is, a korai eszközhasználatot meggyőződéseik miatt tudatosan igyekeznek visszaszorítani (Konok et al., 2020). Továbbá nemcsak mennyiségi, hanem szokásbeli eltérést is tapasztaltak kutatások, például alacsonyabb végzettségű szülői háttér esetében a gyermek hálózobájában gyakrabban fordul elő képernyő (Nikken & Schols, 2015).

A magas szülői stresszt számos tanulmány megerősítette szülői faktor-ként gyermekük problémás okoseszköz-használatának kialakulásában (Kattein et al., 2023; Lee et al., 2020; Qian et al., 2024; Tombeau Cost et al., 2020; Walton et al., 2014). Az anyák emelkedett stressz-szintje nemcsak a saját, hanem a gyermek fokozott médiahasználatát is elősegítette (Tang et al., 2021). Megfigyelhető egy negatív spirál, hiszen a szülő a gyermek fokozott médiahasználatára és a kevesebb együtt töltött idő miatt büntudatot érezhet, mégis annak enyhítése érdekében a gyermek kérésére újra engedi a további okoseszköz-használatot (Kattein et al., 2023).

### ***Gyermekek okoseszköz-használóként***

Hazai óvodáskorúakat tekintve drámai a növekedés a felhasználói arányokban, míg 2012-ben a 3 éves kor alatti gyerekek kevesebb mint 10%-a használt tabletet vagy okostelefont, ez az arány 4 év alatt a négyszeresére nőtt. 2016-ban az óvodáskorúak körében a 3–4 évesek 54%-a, a 4–5 évesek 61%-a napi fél órát használt érintőképernyős mobil eszközöket, amely vélhetően nem a teljes képernyő előtt töltött idejük (Konok et al., 2020). Kopcsó és munkatársai (2024) adatai szerint a postcovid időszakban már a másfél éves magyar gyerekek 37,5%-nak több, mint napi 1 óra a képernyőideje és csupán 14%-uk hétköznapjaiban nincsenek jelen az okoseszközök.

A hazai óvodáskorú gyerekek felhasználói szokásait tekintve talán ők az utolsó olyan korosztály, ahol jelentős az eszközt nem használók aránya, míg a későbbi életkorokban ez a csoport már speciálisnak számít (Liszskai-Peres et al., 2024).

A nemzetközi ajánlások szerint 0–2 éves kor között a képernyőmentesség, 2–5 éves kor között a maximum napi 1 óra képernyő előtt töltött idő lenne az optimális a gyerekek fejlődése szempontjából (AAP Council on Communications and Media, 2016; WHO, 2019). Kutatási eredmények is alátámasztják, hogy a túlzott képernyőidő problémás okos eszköz-használat kialakulásához vezethet (Shin et al., 2021).

### **A kutatás célja és a kutatási kérdések**

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a szülői okos eszköz-használat jellemzői összefüggést mutatnak-e az észlelt szülői stresszsel, technoferenciával valamint a szülő iskolázottságával és életkorával. Bejósolható-e a mindennapi szülői okos eszköz-használat az észlelt szülői stressz, a technoferencia, a szülői iskolázottság, illetve az életkor függvényében? Továbbá, a szülő mindennapi okos eszköz-használata együtt jár-e a gyermek mindennapi okos eszköz-használatával?

A szakirodalmi eredmények alapján az alábbi hipotézisek kerültek megfogalmazásra:

1. A szülők iskolázottsága erősen összefügg a mindennapi okos eszköz-használatuk mértékével.
2. A szülői észlelt stressz magasabb szintje mellett magasabb technoferencia megélést feltételezünk.
3. A szülői okostelefon-használat bejósolásában az életkor, a nem, a szülői iskolázottság, az észlelt stressz és technoferencia mértékét feltételezzük.
4. Azt feltételezzük, hogy minél magasabb a szülői okostelefon-használat szintje, annál több okos eszköz-használat jellemzi a gyermekét is.
5. Magasabb szülői iskolázottság mellett a gyermek alacsonyabb okos eszköz-használati idejét feltételezzük.

### **Módszer**

#### ***Minta***

A mintánkban résztvevő szülők ( $N = 714$ ) többsége értelmiségi, középosztálybeli anya volt ( $n = 538$ ), az apák ( $n = 176$ ) aránya 25% körüli. A demográfiai adatokat az 1. táblázat mutatja be (demográfiai adatokról nem nyilatkozott 1 fő).

**1. táblázat**

*A szülői minta nem, életkor, iskolai végzettség, lakóhely, családi állapot és az anyagi helyzet szerinti eloszlása.*

	Fő (n)	%	Átlag- életkor	Szórás
Apa	176	24,6	39,30	6,77
Anya	538	75,3	36,58	5,75
<b>Legmagasabb iskolai végzettség</b>				
Egyetem, főiskola	376	52,6		
Felsőfokú szakképzés	110	15,4		
Érettségi	151	21,1		
Szaktanácsos, szakiskola	64	8,9		
Általános iskola	12	1,6		
<b>Lakóhely szerinti eloszlás</b>				
Főváros	112	15,6		
Város	409	57,2		
Község, falu	192	26,8		
<b>Családi állapot szerinti eloszlás</b>				
Házastársas, de külön élnek és nincs élettársa	10	1,4		
Elvált, nincs élettársa	28	3,9		
Házastársas, nincs élettársa	10	1,4		
Házastársas vagy élettársas él	665	93,1		
<b>Anyagi helyzet megítélése</b>				
Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	9	1,2		
Éppen, hogy kijönnek jövedelmükből	101	14,1		
Beosztással jól kijönnek	400	56,0		
Gond nélkül élnek	203	28,4		
<b>Összesen</b>			<b>37,25</b>	<b>6,12</b>

Az óvodás gyerekek átlagéletkora 4,9 év ( $SD = 1,14$ ), melynek részletes bontása a következő: a gyerekek 11%-a volt 3 éves ( $n = 85$ ), 20%-a 4 éves ( $n = 148$  fő), 33%-a 5 éves ( $n = 239$ ), 24%-a 6 éves ( $n = 175$ ) és 9 %-a volt 7 éves ( $n = 67$ ). Közülük 364 lány (50,9 %) és 350 fiú (49,0%). A kitöltő családokban az átlagos gyerekszám 1,9 ( $SD = 0,83$ ; Min = 1; Max = 6). Több gyermek ese-

tén az óvodás életkorúra vonatkozóan töltötték ki a szülők a kérdőívet, több óvodás esetén a nagyobbra. Mintánk közel harmada egygyermekes családba tartozik (34%,  $n = 244$ ). A minta közel felét (44%,  $n = 317$ ) kétgyermekes családok teszik ki, ahol az óvodás gyermek mellett még egy testvért nevelnek. A családok 20%-a nevel 3 vagy több gyermeket ( $n = 153$ ).

### ***Az óvodáskorú gyermeket nevelő családok digitális környezete***

A mintában szereplő több mint 700 háztartás ( $N = 714$ ) szinte mindegyikében van internetelőfizetés ( $n = 711$ , 99%), többségében okostelefon ( $n = 657$ , 92%), asztali számítógép vagy laptop ( $n = 615$ , 86%), illetve tablet ( $n = 407$ , 57%).

Mintánkban az óvodáskorú gyermekek 46%-a használ okos telefont és a gyerekek 11%-nak sajátja is az eszköz. 29%-uk használ rendszeresen tabletet, szintén 11%-ban a sajátját. Egy válaszadó több eszközt is megjelölhetett.

### ***Eszközök***

A vizsgálatban az alábbi mérőeszközöket használtuk.

*Saját szerkesztésű kérdőív demográfiai adatok felvételére:* A demográfiai kérdések a kitöltőkről a nemet, születési évet, lakóhely típusát, családi állapotot, legmagasabb iskolai végzettséget, lakóhelyével és anyagi helyzetével való elégedettséget tartalmazták. A gyermekükre vonatkozóan az életkor és a nem megjelölését kértük.

*Saját szerkesztésű kérdőív a szülői okoseszköz (OE) használat feltérképezésére:* A család digitális környezetét az internet előfizetés meglétével és az egyes okoseszköztípusok háztartási előfordulásával (tablet, okosóra, okos telefon, asztali számítógép/laptop, játékkonzol) mértük fel. A szülők saját okoseszköz-használati idejét különböző tevékenységtípusokkal töltött idő alapján összegeztük (például „Kérjük próbálja megítélni, milyen gyakran használja okoseszközeit naponta az alábbi funkciókra?”). Kutatásunkban a szülők napi okoseszköz-használatának hat típusát különböztettük meg: telefonhívás (hálózaton keresztüli vagy videóhívás), olvasás, munka, podcast hallgatása vagy videók megtekintése, közösségi platformok használata és játék. Az egyes tevékenységre vonatkozóan külön-külön kellett jelölni, mennyi időt tölt vele naponta a szülő (egyáltalán nem, 1–2 órát, 2–3 órát, 3–4 órát, 4–5 órát vagy 5 óránál többet). A szülő nyilatkozott a gyermeke eszközhasználata során esetlegesen alkalmazott felügyeleti rendszer használatáról is.

*Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Scale – PSS):* A kérdőív (Stauder & Thege, 2006) 14 kérdésből áll, melyek 5 fokú Likert-skálán értékelendők. A kérdőív változóként az egyénre ható stressz mértékét határozza meg. A válaszadóknak magukra vonatkoztatva az elmúlt hónapjuk alapján kellett megítélnie, hogy mennyire érzik stresszesnek, megterhelőnek a mindennapjaikat. (A PSS-skála megbízhatósága mintánkban a Cronbach-alfa = 0,86 értéke alapján megfelelő.)

*Saját szerkesztésű kérdőív a gyermekek OE-használatának feltérképezésére:* A családban előforduló digitális eszközök közül (tablet, okosóra, okostelefon, asztali számítógép/laptop, játékkonzol) azt mértük fel, hogy mely eszközöket szokta ezek közül használni a gyermek (perc/nap), illetve, hogy sajátja-e az eszköz. A szülők jellemezték, hogy hány percet tölt gyermekük okoseszközökkel hétköznap, hétvégén, valamint, hogy jellemzően milyen időszakban és milyen tevékenységekre használja azokat (pl. *„Kérjük próbálja megítélni, hogy összesen mennyit használja gyermeke az okoseszköz(öke)t hétköznapokon? Válaszlehetőségek: 1 óránál kevesebbet/ 1–2 órát/ 2–3 órát/ 3–4 órát/ 5 óránál többet/ egyéb).* A választható tevékenységeknél (mesét néz/ egyéb videókat néz/ videochatel/ fényképez, videóz/ játszik, egyéb) többszörös választás volt lehetséges. A jellemző használati időszakok közül a reggel óvodába indulás előtt/ útközben/ este alvás előtt/ elalváshoz/ csak hétvégén/ étkezések közben/ egyéb választási lehetőségek szerepeltek szintén többszörös válaszadási lehetőséggel. Minden esetben az „egyéb” válasz esetén volt lehetőség saját válasz megadására.

**DISRUPT:** a szülő-gyerek interakció megzavartságának önbevallásos megítélését a DISRUPT (Distraction In Social relations and Use of Parent Technology) skála (McDaniel, 2021) kérdéseivel vizsgáltuk. A mérőeszköz 4 tételből áll, melyen a válaszadó 6-fokú Likert-skálán jelölheti meg (1 – egyáltalán nem értek egyet, 6 – teljesen egyetértek), hogy mennyire ért egyet a felsorolt állításokkal. A magyar validálásra még nem került sor, a magyar nyelven történő adaptálása során két független fordító bevonásával kettős fordítást alkalmaztunk (angolról magyarra, magyarról angolra), majd a végső változat kialakításához mindhárom változatot figyelembe vettük a fordítók közreműködésével. A DISRUPT-skála magyar kérdései (például *A gyermekemmel töltött idő alatt ... vannak helyzetek, amikor a gyermekemmel foglalkozhatok vagy játszhatok, de helyette a telefonom vagy az okoseszközöm használom.*) az 1. sz. mellékletben található. A DISRUPT-skála megbízhatósága mintánkban a Cronbach-alfa = 0,87 értéke alapján megfelelő.)

## **Eljárás**

Az adatgyűjtés 2023–2024-ben zajlott. A kutatást online formában, önkéntes részvétellel, anonim módon, kényelmi mintavétellel, a Qualtrics program segítségével végeztük el. A toborzás a közösségi média platformjain toborzó plakát megosztásával és Tik-Tok toborzó videóval zajlott. A vizsgálatot a kitöltő bármikor indoklás nélkül végleg megszakíthatta. A vizsgálatban történt részvételért anyagi javadalmazás nem járt. A kérdőív kitöltése körülbelül 10–15 percet vett igénybe. A kérdésekre adott válaszok eredményeit összesítve, az egyéni információk azonosíthatósága nélkül, kizárólag kutatásunkhoz használtuk fel.

**Etikai vonatkozások.**

Kérdőíves kutatásunkat a ELTE PPK Kutatásetikai Bizottság jóváhagyásával (engedély száma: 2023/407), a résztvevők anonimitásának megőrzésével és az adatkezelési előírások betartásával bonyolítottuk le.

**Eredmények*****A szülők napi okoseszköz-használatának, a tevékenységek típusainak és stressz-szintjének bemutatása***

A statisztikai elemzések elvégzésére az SPSS-programot alkalmaztuk. Az óvodáskorú gyermeket nevelő szülők napi átlagos okoseszközhasználatára 292 perc ( $SD = 170$  perc) volt. A nemi különbségek statisztikai elemzésére Mann-Whitney tesztet végeztünk. Eredményeink ( $W = 59403,50$ ;  $p < 0,001$ ;  $r_{rb} = 0,25$ ) alapján szignifikánsan magasabb az apák napi okoseszköz-használatára. Az apák napi okoseszközökön végzett tevékenysége átlagosan 359 perc (~6 óra;  $SD = 201$ ), míg az anyáké 270 perc (4,5 óra;  $SD = 151$ ). A nemi eltérések mellett a szülők iskolázottsági foka alapján is tendenciát figyelhetünk meg a saját eszközhasználatukban (2. táblázat), mivel mintánkban folyamatosan nő a szülői okoseszközhasználat ideje az iskolázottság fokával.

**2. táblázat**

*Szülők napi okoseszközhasználatára az iskolai végzettség függvényében*

	<i>n</i>	Napi OE használati idő percben (SD)
egyetemi vagy főiskolai diploma	376	303,5 (164,1)
felsőfokú szakképzés (OKJ)	110	293,7 (193,0)
érettségi, technikum	151	267,4 (153,1)
szakmunkásképző, szakiskola	64	286,8 (193,8)
befejezett általános iskola	12	252,5 (157,4)

A közösségi médiahasználatot kivéve az összes többi tevékenységtípusnál az apák a gyakoribb felhasználók. A tevékenységeket a 3. táblázat mutatja be részletesen, amelyeken látható, hogy az apák napi szinten leggyakrabban munkára ( $M = 117,7$  perc,  $SD = 108,5$ ) telefonálásra ( $M = 68,8$  perc,  $SD = 59,3$ ) és közösségi platformokon való részvételre ( $M = 51,8$  perc,  $SD = 44,1$ ) használják okoseszközüket. Ezek közül kiugró a munkavégzésre fordított idő, amely esetében az anyákhoz képest a legnagyobb eltérést is kapjuk. Az anyáknál az okoseszközön végzett munkát ( $M = 63,7$  perc,  $SD = 88,7$ ) megelőzi a közösségi platformok használata ( $M = 65,8$  perc,  $SD = 50,0$ ) és ezen két tevékenységet követve harmadik a telefonálás ( $M = 48,7$  perc,  $SD = 41,1$ ).

Összességében a szülők észlelt stresszének (PSS) átlaga 25,8 volt ( $SD = 9,1$ ), melyben különbséget tapasztaltunk a szülők közt. Az anyák észlelt stresszének átlaga ( $M = 27,4$ ,  $SD = 8,0$ ) statisztikailag szignifikánsan magasabb volt az apákénál ( $M = 24,0$ ,  $SD = 7,8$ ),  $U = 35183,00$ ,  $p < 0,001$ ).

### 3. táblázat

*A szülők okoseszközön végzett tevékenységtípusainak napi átlaga*

Szülők napi OE használatának típusai (nap/perc)	Apák átlag (szórás)	Anyák átlag (szórás)
telefonálás	68,8 (59,3)	48,7 (41,1)
olvasás	50,2 (50,5)	44,5 (43,0)
munka	117,7 (108,5)	63,7 (88,7)
podcast	41,4 (45,7)	33,6 (39,4)
közösségi média	51,8 (44,1)	65,8 (50,0)
játék	28,9 (49,7)	13,8 (31,0)
Szülők napi okoseszköz-használatának hossza (nap/perc)	359,1 (201,6)	207,0 (151,6)

### *Hipotézisvizsgálatok eredményei*

#### *A szülői stressz szint összefüggése az észlelt technoferenciával*

A szülői technoferencia és az általános stressz (PSS érték) szint között pozitív, közepes erősségű korrelációt találtunk ( $r_s = 0,364$ ,  $p < 0,001$ ).

#### *A szülői okoseszköz-használat*

Megvizsgáltuk, hogyan befolyásolja a szülői stressz és a technoferencia a szülői okoseszköz-használatot, figyelembe véve a nem, iskolai végzettség és az életkor hatását. A szülői okoseszköz-használat összefüggéseinek vizsgálatára hierarchikus regresszióanalízist végeztünk (4. táblázat). A regressziós modell felépítésében három lépést alkalmaztunk.

Az első lépésben (1. modell) a demográfiai változókat (életkor, nem, iskolázottság) vittük be a modellbe. Kimeneti változóként a szülői okoseszköz-használatot (perc/nap), míg bejósoló változóként az életkort, nemet, iskolázottságot. Az 1. modell szignifikánsnak bizonyult ( $F(3,709) = 13,038$ ,  $p < 0,001$ ), és a kimeneti változó variabilitásának 5,2%-át magyarázta ( $R^2 = 0,052$ ). A bejósoló változók közül csak a nem hatása volt statisztikailag szignifikáns ( $b = -0,216$ ,  $p < 0,001$ ), nők kevesebb ideig használják okoseszközeiket, ahogy azt a minta bemutatása során közöltük. Az életkor és az iskolai végzettség vizsgálatunkban önállóan nem bizonyultak szignifikáns előrejelző változónak.

Második lépésben (2. modell) a modellbe bevittük a szülői észlelt stressz mértékét is. A 2. modell az szülői okoseszköz-használat varianciájának

10,5%-át magyarázta ( $R^2 = 0,105$ ). A stressz mint prediktor bevezetése szignifikánsan növelte a magyarázóerőt az 1. modellhez képest ( $\Delta R^2 = 0,053$ ,  $\Delta F(4,708) = 41,884$ ,  $p < 0,001$ ). A szülői stressz mértéke 5,3%-kal több variációt magyaráz a demográfiai hatások kiszűrése után is. Erős, szignifikáns pozitív prediktorának bizonyult az eszközhasználati időnek ( $b = 0,232$ ,  $p < 0,001$ ). A kontrollváltozók közül a nemi különbségek hatása továbbra is szignifikáns maradt ( $b = -0,245$ ,  $p < 0,001$ ).

Harmadik lépésben (3. modell) a modellbe bevittük a technoferenca mértékét is. A 3. modell az okoseszköz-használat variációjának 11,6%-át magyarázta ( $R^2 = 0,105$ ), szignifikánsan növelte a magyarázóerőt a 2. modellhez képest ( $\Delta R^2 = 0,011$ ,  $\Delta F(5,707) = 8,848$ ,  $p = 0,003$ ). A szülők által észlelt technoferenca a DISRUPT kérdőívvel mértük, melynek átlaga 2,86 ( $SD = 1,12$ ).

A technoferenca mértéke 1,1 %-kal több variációt magyaráz a demográfiai hatások kontrollja mellett, a szülői okoseszköz-használat statisztikailag szignifikáns, pozitív prediktora ( $b = 0,113$ ,  $p = 0,003$ ). Továbbra is szignifikánsnak bizonyult a nemi különbség ( $b = -0,237$ ,  $p < 0,001$ ) és a stressz ( $b = 0,196$ ,  $p < 0,001$ ).

A hierarchikus lineáris regresszió együtthatóit a 5. táblázat mutatja be. Feltételezéseink ellenőrzése során a multikollinearitást a VIF (Variansia Inflációs Faktor) értékek vizsgálatával ellenőriztük. Az összes magyarázó változó VIF-értéke 1,047 és 1,190 között mozgott, így a multikollinearitás nem befolyásolja az eredményeket.

#### 4. táblázat

*Hierarchikus regressziós modell illeszkedésének bemutatása lépésenként*

Modell	R	R <sup>2</sup>	Korrigált R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$ (Változás)	$\Delta F$	Szignifikancia (p)
1	0,229	0,052	0,048	0,052	13,038	< 0,001
2	0,324	0,105	0,1	0,053	41,884	< 0,001
3	0,341	0,116	0,11	0,011	8,848	0,003

#### 5. táblázat

*A hierarchikus regresszió együtthatói*

		Nem standardizált b	Standardizált $\beta$	Szignifikancia (p)
1	<b>Modell változói</b>	469,995		< 0,001
	Szülő életkora	-6,628	-0,018	0,629
	Szülő iskolázottsága	-11,393	-0,074	0,045
	Szülő neme	-86,163	-0,216	< 0,001

		Nem standardi- zált b	Standardi- zált $\beta$	Szignifikancia (p)
2	<b>Modell változói</b>	383,830		< 0,001
	Szülő életkora	-10,572	-0,029	0,428
	Szülő iskolázottsága	-11,231	-0,073	0,042
	Szülő neme	-97,608	-0,245	< 0,001
	Szülő észlelt stressz szintje	4,388	0,232	< 0,001
3	<b>Modell változói</b>	346,565		< 0,001
	Szülő életkora	-13,234	-0,036	0,320
	Szülő iskolázottsága	-8,606	-0,056	0,122
	Szülő neme	-94,424	-0,237	< 0,001
	Szülő észlelt stressz szintje	3,711	0,196	< 0,001
	Szülő észlelt technofe- rencia szintje	17,218	0,113	0,003

### ***A gyermek és szülő okoseszközökkel töltött ideje közötti kapcsolat***

A teljes minta átlagát tekintve a szülői és a gyermeki okoseszköz-használat gyenge pozitív összefüggést mutat mind hétköznap, mind hétvégén (hétköznap:  $r_s = 0,234$ ,  $p < 0,001$ ; hétvége:  $r_s = 0,235$ ,  $p < 0,001$ ). A gyermekek saját hétköznapi és hétvégi eszközhasználata között nagyon erős az összefüggés ( $r_s = 0,712$ ;  $p < 0,001$ ).

### ***A szülők iskolázottsága és gyermekük képernyőidejének összefüggése***

A szülő iskolai végzettsége alapján a gyermekek képernyőideje eltért (6. táblázat), magasabb iskolázottság mellett kevesebb volt a gyerek napi OE-használatának ideje. A Kruskal-Wallis H-teszt szignifikáns különbséget mutatott ki a gyermeki képernyőidő mediánjában a szülői végzettség kategóriái között ( $\chi^2 = 30,172$ ,  $p < 0,001$ ,  $df=4$ ).

A *post hoc* (Dunn-teszt) teszt eredményeit a 7. táblázat tartalmazza, amelyben megfigyelhető az egyetemet vagy főiskolát végzett szülők gyerme-

kei alacsonyabb okos eszköz-használati ideje, és szignifikáns különbség mutatkozik a felsőfokú szakképzést szerzett, továbbá a szakiskolát vagy általános iskolát befejezett szülők gyermekeiéhez képest.

## 6. táblázat

*Gyerekek napi okos eszköz-használata a szülők legmagasabb iskolai végzettsége függvényében*

Szülők legmagasabb iskolai végzettsége	n	Gyerekek napi átlagos OE használati ideje (szórás)
egyetemi vagy főiskolai diploma	376	43,99 (50,40)
felsőfokú szakképzés (OKJ)	110	61,39 (53,22)
érettségi, technikum	151	58,39 (58,02)
szakmunkásképző, szakiskola	64	68,10 (51,41)
befejezett általános iskola	12	97,50 (60,17)

## 7. táblázat

*Gyerekek napi OE használatára vonatkozó post hoc teszt eredménye a szülők iskolai végzettsége alapján*

		Átlagos különbség	SE	t	p
Egyetem, főiskola	Felsőfokú szakképzés	-17.400	21,225	-3.269	0,001
	Érettségi	-14.400	18,828	-2,675	0,007
	Szakiskola	-24.106	26,453	-3.692	0,001
	Általános iskola	-53.511	56,938	-3.271	0,001
Érettségi	Általános iskola	-39.111	58,252	-2,332	0,020

## Diszkusszió

### *Óvodás gyermeket nevelő szülők OE-használati szokásai*

Eredményeink alapján a demográfiai változók együttesen erős bejósoló erővel rendelkeznek a szülői okos eszköz-használat vonatkozásában. A változók egyedi hatását tekintve a szülők életkora, iskolázottsága és neme közül egyedül a nemi különbségek mutattak szignifikáns eltérést, az apák többet használják eszközeiket napi szinten. Nagy egyéni különbségek vannak a szülői mintán belül mindkét nemnél. Nemzetközi viszonylatban ezek az eredmények átlagosnak számítanak (*Digital Economy and Society Statistics – Households and Individuals*, é. n.; McDaniel, 2021), de magasabb, akár napi 7 óras

átlagos képernyőidő is jellemző (*Digital 2022*, 2022; Szabó-Prievara & Nádudvari, 2023).

A szülők közti generációs különbségeket az eredményeink nem támasztják alá, amelyet 2020-ban a hazai generációs kutatások még leírtak (Fekete & Nagy, 2020; Székely, 2020). A 2020-ban induló, széles körű online jelenlétet kiváltó Covid-19 világjárvány átalakította az IKT (információ- és kommunikációstechnológiai) eszközök elterjedését a társadalom több színterén (Glasman et al., 2024; Linnavalli & Kalland, 2021; Szabó-Prievara & Nádudvari, 2023). Értelmezésünk szerint a digitális eszközök használata mára elvárt a felnőtt és fiatal lakosságtól egyaránt, generációktól függetlenül általánossá vált az elmúlt években.

Az anyák és apák iskolai végzettsége a demográfiai változók közül gyenge, de szignifikáns prediktornak bizonyult a nem mellett saját eszközhasználatukra vonatkozóan. Tendenciaként írhatjuk le, hogy a magasabb iskolai végzettségű szülők nagyobb mértékben használják okostelefonjaikat, mint ahogy azt Nikken és Oprea is eredményként találta 2021-ben

Ha nem is önállóan, de a demográfiai jellemzők jelentős befolyással bírnak, mégis meg kell vizsgálnunk az egyéb pszichés háttértényezőket és ezek kapcsolatát.

### ***Technoferencia kapcsolata a szülői stressz szintjével és az okoseszköz-használat mértékével***

A demográfiai változókon túl a szülői észlelt stressz szintje a többi tényező beszámítása mellett és azoktól függetlenül is prediktora – gyenge, de szignifikáns módon előrejelzője – a szülői okoseszköz-használatnak. A szülői technoferencia pozitív szignifikáns korrelációt mutat az általános stressz (PSS-érték) szinttel, azonban az összefüggés gyenge, így a technoferenciát független változónak tekinthetjük.

McDaniel modelljéből kiindulva a szülői stressz moderálja a szülői technoferencia mértékét, amely közvetlenül a gyereknevelés minőségét rontja (McDaniel, 2021). A családban jelentkező megterhelő életesemények és a stresszes életvitel következtében a kapcsolatok feszültebbé válhatnak, ami miatt a szülők kevesebb figyelmet tudnak fordítani a gyerekekre, és nehezebben tartják fenn a tudatos nevelési elveket és következetes határokat. Ha az anya vagy az apa feszültség szintje magas, a nagymértékű eszközhasználat még fokozza a benne keletkező stresszt. A folyamat következményeként nehezebben hangolódik gyerekére, hamarabb elveszti a türelmét a nevelés során. Nem az a szülő érzi azt, hogy a gyermekével való kapcsolatát nagy mértékben megzavarják az okoseszközök, aki a legtöbbet használja ezeket az eszközöket, hanem akiknek az általános stressz-szintje is magasabb. Értelmezhetjük ezt úgy is, hogy ha nagy az általános feszültség a családban és a kapcsolatok eleve sérülékenyebbek, akkor fokozott a túlzott eszközhasználat rizikója.

Összegezve a magyar mintán kapott eredményeink megegyeznek a nemzetközi eredményekkel, a szülői stressz szintje, és az észlelt technoférfencia pozitívan összefügg a szülő okos eszköz használatának mértékével (McDaniel, 2021; Oduor et al., 2016; Radesky et al., 2018). McDaniel modelljét kiegészítve viszont a technoférfencia nem önállóan értelmezhető egy család életében, hanem a környezeti háttértényezőktől is függ. Nagyrészt értelmiségi szülőkből álló mintánkban a DISRUPT érték is alacsonyabb az amerikai átlageredményekhez képest (McDaniel, 2021). Kérdéses, hogy egy reprezentatív vizsgálatban milyen hazai értékeket kapnánk.

### ***Óvodások OE-használatának kérdései***

A korai digitális szocializációval magyarázható, hogy kutatásunkban az óvodás gyerekek közel fele (46%,  $n = 332$ ) használ okos telefont és közülük 11% saját eszközzel is rendelkezik. Ezek az eredmények növekedést mutatnak Konok és munkatársai (2020b) hazai 2016-os adataihoz képest, mind a felhasználók arányát, mind a használati időt tekintve. A nemzetközi adatokhoz képest azonban alacsonyabb az arány, hiszen egyes nemzetközi mintákban az óvodás gyerekek több mint 70%-nak van legalább egy saját okos eszköze (Zoromba et al., 2023).

A teljes mintát tekintve a gyermeki hétköznapi okos eszköz-használat a lányoknál alacsonyabb és az átlagos idők nem lépik túl a WHO (2019) által ajánlott napi maximum 1 órát (*Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*, é. n.). A WHO ugyan nem tesz különbséget a hétfégi és hétköznapi eszközhasználat között, mintánkban eltérés volt tapasztalható. A hétfégi eszközhasználati idők átlagosan körülbelül napi 1,5 órával magasabb arányt mutattak az ajánláshoz képest. Viszont erős az összefüggés a hétköznapi és hétfégi eszközhasználati idők közt. Vagyis az a gyermek, aki sokat használja a digitális eszközöket hétfégen, hétköznap is több időt tölt velük.

Eredményeink alapján három felhasználói csoportot körvonalazódik. Egyrészt mintánkban hangsúlyosan, a teljes minta negyedében megjelentek a „képernyőmentességre törekvő” családok. E családok gyermekei hétköznap egyáltalán nem használnak okos eszközöket, és a csoport 13%-a hétfégen sem. Megjelent egy további csoport, a „mértékkel felhasználók”, akik átlagosan napi 30 percet töltenek okos eszközökkel. Hétköznap a minta 33%-a ( $n = 242$ ), hétfégen azonban már csak 23% ( $n = 168$ ) sorolható ide. A harmadik csoportba, az „aktív felhasználókhöz” a napi másfél órát vagy annál többet használókat soroltuk, amely a WHO által ajánlott napi mennyiségnek minimum a másfélszerese. Ide hétköznapokon a gyerekek 36%-a ( $n = 261$ ) és hétfégi napokon több mint fele tartozik (57%,  $n = 411$ ). Fő funkcióknak a mesenézést és játékot jelölték meg a szülők, mellyel az eszközt használó gyerekek nagyjából fele találkozik. Jellemzően ez a napi időbeosztásukban a hétköznap délutánt, az alvás előtti időszakot vagy a hétféget érinti.

Az gyermeki okoseszköz-használatról eredményeink jórészt leíró jellegűek és jól körvonalazódik belőlük, hogy ebben az életkorban a felhasználói szokások a szülői keretrendszerrel függenek.

### ***Szülő és gyermek OE-használati szokásainak összefüggése***

Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy a szülői és a gyermeki okoseszköz-használati szokások óvodás korban nem mutatnak erős összefüggést. Ahogy a szülők is külön felhasználói szokásokkal rendelkeznek, a gyerekek felhasználói szokásaival kapcsolatban is eltérő az attitűdjük. Az általános nevelési szokásokban is megkülönböztetünk stílusokat, így külön digitális nevelési stílusról is beszélhetünk, amely magába foglalja a szülő szabályozottságát, tudatosságát, kontrollérzetét a digitális eszközök családi használatában (Konok et al., 2020). Ahogy Konok hangsúlyozza, nem a szülői mobilhasználat mennyisége a meghatározó, hanem a szülő mobilhoz kapcsolódó attitűdje és érzelmei lesznek összefüggésben a gyermek digitális eszközhasználatával (Konok et al., 2020). Korábbi, nagymintás hazai kutatásban (Németh et al., 2021) feltárták a szülők IKT-eszközökről alkotott percepcióját. A szülők az előnyt (tanítás, fejlesztés, kapcsolattartás, informatikai ismeretek) és hátrányát (nemkívánt viselkedés, nemkívánt tartalom, egyéb tevékenységek kiszorítása) is megfogalmazzák ezen eszközöknek, ami miatt korai életkorban egyre tudatosabban korlátozzák és szabályozzák azok használatát.

Kutatásunkban alacsonyabb képernyőidőt és tudatosabb korlátozást találtunk az értelmiségi szülők részéről, a magasabb iskolai végzettségű szülő gyermeke kevesebbet használja a család okoseszközeit. Feltételezhetjük, hogy annak ellenére, hogy az értelmiségi szülők saját felhasználási ideje magas, tájékozottabbak a digitális eszközök előnyeit és hátrányait illetően egyaránt és gyerekeik számára jobban szabályozzák használatukat (McCloskey et al., 2018).

Hasonló eredményt kaptak kanadai családoknál, ahol az alacsonyabb végzettségű szülők nagyobb valószínűséggel tették ki óvodás gyermeküket napi több órányi képernyőidőnek, mint a diplomás szülők (Fitzpatrick et al., 2022). Az alacsonyabb végzettséggel rendelkező szülőknél viszont gyakrabban inkább megengedő, kevésbé kontrolláló és mediáló szülői viselkedést tapasztalunk, amely a magasabb gyermeki képernyőidőhöz vezet. Ha a szülő kifejezetten az érzelmek szabályozására, megnyugtatóra adja oda a gyermeknek az okoseszközöket, azzal a gyerek problémamegoldási módjai sem fejlődnek, hosszú távon ez a nevelési mód gátolhatja a gyerek önszabályozó képességének a fejlődését. Longitudinális vizsgálat során 2–5 éves gyerekekénél kétirányú összefüggést tártak fel a szülők digitális érzelmszabályozása és a gyerekek érzelmszabályozási képessége között (Konok et al., 2024).

Technoferenciát abban az esetben is észlelnek a szülők, ha nem problémás mértékű az okoseszköz-használatuk. Átlagos felhasználóként gyermekkel együtt töltött idő alatt jelen vannak az okoseszközök is, ezek párhuzamos

használata mindennapi jelenség. Nem feltétlenül tudatosul azonban, hogy a digitális eszközök negatív hatással vannak a személyes interakcióinkra. Kutatásunkban az anyák és az apák észlelt technoferenciája közel azonos volt, pedig az apák önbevallásuk alapján több időt töltenek okoseszközeikkel. Valószínűleg az anyák érzékenyebbek a digitális eszközök okozta interferenciára, azt a gyermekükkel való kapcsolatukra nézve zavaróbbnak tartják. További kutatásokat igényelne a technoferencia jelenségének mélyebb megismerése és annak vizsgálata a gyermekek szemszögéből is.

Kutatásunk limitációja a viszonylag homogén, többségében értelmiségi családokat tartalmazó minta, amely miatt nem mondhatjuk adatainkat reprezentatívnak. Feltételezhetjük, hogy a gyermekek képernyőidejének jelen átlaga saját eredményeinknél jóval magasabb óvodás korban is. Tapasztaljuk, hogy a gyerekek életkorának növekedésével nő az átlagos eszközhasználati idő (S. Yang et al., 2023, Zoromba et al., 2023), mely tendencia vezethet olyan fokú eszközhasználathoz, mely már egészségügyi, szociális és mentális negatív következményekkel is járhat (Csépe & Török, 2020; Nurdiantami & Agil, 2020; Zoromba et al., 2023). Kérdéses, hogy az iskoláskor beköszönével mennyire érzik majd szükségesnek vagy éppen kontrollálhatónak az okoseszközök korlátozását a szülők.

## Következtetések

Eredményeink alapján a családok között rizikócsoportok azonosíthatók a problémás saját és gyermeki okoseszköz-használat kialakulásában. A szülők életkora kevéssé, azonban a magas szülői stressz, a mentális jóllét csökkent szintje, valamint a szülő alacsony iskolázottsága egyaránt fokozhatják a problémás eszközhasználat kialakulását mind a gyermeknél, mind a szülőnél. Pszichés tényezőként pedig a technoferencia jelensége – azaz a technológia zavaró beavatkozása a személyes interakciókba – részben közvetítheti (mediálhatja) azt az összefüggést, ami a szülői eszközhasználat és a gyermeki képernyőidő között fennáll, mégpedig a szülői stressz növelésén keresztül.

A szülők közti nemi különbségek nem álltak a kutatásuk fókuszában, azonban a kapott eredmények tükrében érdemes nagyobb hangsúlyt helyezni rá.

Következő kutatási módszerként árnyaltabb és bővebb információt nyújtaná a témában annak kvalitatív (interjú) vizsgálata az egyéni családi szokások, stratégiák és a digitális nevelési stílus feltárására, ahol a korábbi értelmezési nehézségek is áthidalhatók.

Összegzésként hangsúlyozzuk, hogy a gyermeket támogató digitalizációs szokások kialakításában a család típusához igazítva segíteni kell a szülőket, amelyben kulcsfontosságú szerepe lehet a pedagógusoknak és szakembereknek. Manapság a képernyőmentesség vagy korlátozott eszközhasználat többnyire csak akkor érhető el, ha a szülő erre törekszik. Vagyis meg kell tanulni életkorhoz igazítva a normál mértékű eszközhasználati szokások kialakítá-

sát, amely óvodás gyerek esetében még abszolút kívülről szabályozott, hiszen nem képes ilyen fokú önszabályozásra. További célunk a szülők támogatása az optimális digitális nevelési stílusuk kialakításában gyakorlati tanácsokkal, rizikófaktorok kiemelésével, információk megosztásával.

### Irodalom

- AAP Council on Communications and Media (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Almeida, M. L., Garon-Carrier, G., Cinar, E., Frizzo, G. B., & Fitzpatrick, C. (2023). Prospective associations between child screen time and parenting stress and later inattention symptoms in preschoolers during the COVID-19 pandemic. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 14, 1053146. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1053146>
- Andres-Pasztor, J., & Bak, G. (2020). *Z generáció online—Közösségi média használat, FoMO és társas kapcsolatok közötti összefüggések*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.12751049.v1>
- Belic, I., Winskel, H., Allen, K., & Longstaff, M. G. (2024). Communication Preferences and Factors Predicting Smartphone Addiction Among Four Generations of Australians: Gender and Generational Differences. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00437-3>
- Brauchli, V., Sticca, F., Edelsbrunner, P., von Wyl, A., & Lannen, P. (2024). Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 152, 108057. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108057>
- Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R., & von Wyl, A. (2021a). Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent-child interaction in early childhood (0–5 years): A scoping review. *Infant Mental Health Journal*, 42(2), 161–175. <https://doi.org/10.1002/imhj.21908>
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. In *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (o. 187–249). Jessica Kingsley Publishers.
- COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. (Linda), Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Csépe V., & Török Á. (2020). Az okoseszközök használata kognitív idegtudományi nézőpontból. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2020.2.133.145>

- Digital 2022: April Global Statshot Report.* (2022, április 21). DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>
- Digital economy and society statistics—Households and individuals.* (é. n.). Elérés 2025. január 5., forrás [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital\\_economy\\_and\\_society\\_statistics\\_-\\_households\\_and\\_individuals](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals)
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Kim, S. J., & Emond, J. A. (2021). Prevalence and predictors of children's persistent screen time requests: A national sample of parents. *HUMAN BEHAVIOR AND EMERGING TECHNOLOGIES*, 3(5), 700–709. <https://doi.org/10.1002/hbe2.322>
- Domoff, S. E., Radesky, J. S., Harrison, K., Riley, H., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). A Naturalistic Study of Child and Family Screen Media and Mobile Device Use. *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 401–410. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1275-1>
- Efrati, Y., & Rosenberg, H. (2023). Latent Profile Analysis of Problematic Smartphone Use and Parental Strategies: A Six-month Prospective Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01144-5>
- Farkas P., Schreindorfer L. A., Szabó G., Varga G., & Rausch A. (2021). Digitális eszközhasználati szokások vizsgálata bölcsődés gyermekek és családjaik körében – Szülők kikérdezése a pandémia idején. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.2.354.377>
- Fekete, M., & Nagy, Á. (2020). Vitaindító: Megszólal-e az új csendes generáció? Avagy mit várhatunk az Ifjúság 2020 adatfelvétel eredményeképp. *Szociológiai szemle*, 30(1), 98–106. <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.2020.1.6>
- Fitzpatrick, C., Almeida, M. L., Harvey, E., Garon-Carrier, G., Berrigan, F., & Asbridge, M. (2022). An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic. *BMC PEDIATRICS*, 22(1), 212. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03280-8>
- Glassman, J., Humphreys, K. L., Jauregui, A., Milstein, A., & Sanders, L. (2024). Evidence for Changes in Screen Use in the United States During Early Childhood Related to COVID-19 Pandemic Parent Stressors: Repeated Cross-Sectional Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7. Scopus. <https://doi.org/10.2196/43315>
- Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.* (é. n.). Elérés 2024. május 22., forrás <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241550536>
- Hódi Á., Tóth E., Németh M. B., & Dombi A. F. (2019). Óvodások IKT-használata otthon – szülői minta és szerepvállalás. *Neveléstudomány | Oktatás – Kutatás – Innováció*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.21549/NTNY.26.2019.2.2>

- Kattein, E., Schmidt, H., Witt, S., Jörren, H. L., Menrath, I., Rumpf, H.-J., Wartberg, L., & Pawils, S. (2023). Increased Digital Media Use in Preschool Children: Exploring the Links with Parental Stress and Their Problematic Media Use. *Children*, *10*(12), 1921. <https://doi.org/10.3390/children10121921>
- Képernyőidő-csökkentő Program—Bethesda Gyermekkorház.* (2024, október 30). <https://www.bethesda.hu/kepernyoido-csokkento-program/> (letöltve: 2025.11.24.)
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, *75*, 579–593. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- Konok, V., Binet, M.-A., Korom, Á., Pogány, Á., Miklósi, Á., & Fitzpatrick, C. (2024). Cure for tantrums? Longitudinal associations between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, *3*. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154>
- Konok, V., Bunford, N., & Miklósi, Á. (2020). Associations between child mobile use and digital parenting style in Hungarian families. *Journal of Children and Media*, *14*(1), 91–109. <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1684332>
- Konok, V., & Szoke, R. (2022). Longitudinal Associations of Children's Hyperactivity/Inattention, Peer Relationship Problems and Mobile Device Use. *SUSTAINABILITY*, *14*(14), 8845. <https://doi.org/10.3390/su14148845>
- Kopcsó K., Ökrös F., & Boros J. (2024). A digitális médiahasználat jellemzői és korrelátumai másfél éves korban: Egy reprezentatív magyarországi felmérés eredményei. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, *12*(2), Article 2. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2024.2.306.333>
- Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2019). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(6), 1619–1639. <https://doi.org/10.1177/0265407518769387>
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *36*, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Lee, G., Kim, S., & Yu, H. (2020). [Parental Factors Associated with Smartphone Overuse in Preschoolers: A Systematic Review and Meta-Analysis]. *Journal of Korean Academy of Nursing*, *50*(3), 349–368. <https://doi.org/10.4040/jkan.19186>
- Li, J., Xiao, B., Zhao, Y., Zhang, B., & Li, Y. (2025). Chinese Parental Mediation, Predictors, and Associations with Children's Problematic Media Use: A Latent Profile Analysis. *Early Education and Development*, *36*(1), 19–36. <https://doi.org/10.1080/10409289.2024.2360867>
- Linnavalli, T., & Kalland, M. (2021). Impact of COVID-19 Restrictions on the Social-Emotional Wellbeing of Preschool Children and Their Families. *Education Sciences*, *11*. <https://doi.org/10.3390/educsci11080435>

- Liszikai-Peres, K., Budai, Z., Kocsis, A., Jurányi, Z., Pogány, Á., Kampis, G., Miklósi, Á., & Konok, V. (2024a). Association between the use of mobile touchscreen devices and the quality of parent-child interaction in preschoolers. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1330243>
- Liszikai-Peres, K., Budai, Z., Kocsis, A., Jurányi, Z., Pogány, Á., Kampis, G., Miklósi, Á., & Konok, V. (2024b). Association between the use of mobile touchscreen devices and the quality of parent-child interaction in preschoolers. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1330243. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1330243>
- Mallawaarachchi, S. R., Anglim, J., Hooley, M., & Horwood, S. (2022). Associations of smartphone and tablet use in early childhood with psychosocial, cognitive and sleep factors: A systematic review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 13–33. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.12.008>
- Mascheroni, G., Livingstone, S., Dreier, M., Chaudron, S., & Lage, K. (2015). *How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style*.
- McCloskey, M., Johnson, S. L., Benz, C., Thompson, D. A., Chamberlin, B., Clark, L., & Bellows, L. L. (2018). Parent Perceptions of Mobile Device Use Among Preschool-Aged Children in Rural *Head Start* Centers. *JOURNAL OF NUTRITION EDUCATION AND BEHAVIOR*, 50(1), 83-+. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.03.006>
- McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72–80. <https://doi.org/10.1002/hbe2.139>
- McDaniel, B. T. (2021). The DISRUPT: A measure of parent distraction with phones and mobile devices and associations with depression, stress, and parenting quality. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 922–932. <https://doi.org/10.1002/hbe2.267>
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. K. (2012). New mothers and media use: Associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal and Child Health Journal*, 16(7), 1509–1517. <https://doi.org/10.1007/s10995-011-0918-2>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2020). Longitudinal Associations Between Early Childhood Externalizing Behavior, Parenting Stress, and Child Media Use. *CYBERPSYCHOLOGY BEHAVIOR AND SOCIAL NETWORKING*, 23(6), 384–391. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0478>

- Mohammadyari, S., & Singh, H. (2015). Understanding the effect of e-learning on individual performance: The role of digital literacy. *Computers & Education*, 82, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.10.025>
- Németh M. B., Hódi Á., Juhász F., Sárík A. M., & Tóth E. (2021). Szülők véleménye az óvodáskorú gyermekek IKT-eszköz használatának negatív és pozitív hatásairól. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.1.8.38>
- Nikken, P., & Oprea, S. J. (2018). Guiding Young Children's Digital Media Use: SES-Differences in Mediation Concerns and Competence. *Journal of Child and Family Studies*, 27(6), 1844–1857. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1018-3>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Nurdiantami, Y., & Agil, H. M. (2020). The Use of Technology in Early Childhood Education: A Systematic Review: *Proceedings of the International Conference of Health Development. Covid-19 and the Role of Healthcare Workers in the Industrial Era (ICHHD 2020)*. International Conference of Health Development. Covid-19 and the Role of Healthcare Workers in the Industrial Era (ICHHD 2020), Jakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201125.045>
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The Frustrations and Benefits of Mobile Device Usage in the Home when Co-Present with Family Members. *Proceedings of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems*, 1315–1327. <https://doi.org/10.1145/2901790.2901809>
- Pons, M., Bennasar-Veny, M., & Yañez, A. M. (2020). Maternal Education Level and Excessive Recreational Screen Time in Children: A Mediation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8930. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238930>
- Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *PAEDIATRICS & CHILD HEALTH*, 28(3), 184–192. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
- Qian, H., Wang, C., & Li, H. (2024). Parental Risk Factors and Moderators of Prolonged Digital Use in Preschoolers: A Meta-Analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12558-6>
- Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A. L., Lumeng, J. C., & Rosenblum, K. L. (2018). Maternal Mental Representations of the Child and Mobile Phone Use During Parent-Child Mealtimes. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP*, 39(4), 310–317. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000556>

- Radó, S. I., Molnár, M., Széll, R., Szöllősi, G. J., Törő, V., Shehab, B., Manios, Y., Anastasiou, C., Iotova, V., Tsochev, K., Chakarova, N., Giménez-Legarre, N., Miguel Berges, M. L., Schwarz, P. E. H., Rurik, L., & Sárváry, A. (2024). Association between Screen Time and Sociodemographic Factors, Physical Activity, and BMI among Children in Six European Countries (Feel4Diabetes): A Cross-Sectional Study. *Children, 11*(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/children11040458>
- Rashid, A., Zeb, M. A., Rashid, A., Anwar, S., Joaquim, F., & Halim, Z. (2020). Conceptualization of smartphone usage and feature preferences among various demographics. *Cluster Computing, 23*(3), 1855–1873. <https://doi.org/10.1007/s10586-020-03061-x>
- Remete, E. P., Pachner, O. C., Schröter, P., Simon, A. C., Hartmann, V., Tafferner, I., & Aranyi, G. (2024). *Technoferencia: Okos eszközök hatása a társas interakciókra*. <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00082>
- Shin, E., Choi, K., Resor, J., & Smith, C. L. (2021). Why do parents use screen media with toddlers? The role of child temperament and parenting stress in early screen use. *Infant Behavior and Development, 64*, 101595. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101595>
- Stauder, A., & Thege, B. K. (2006). AZ ÉSZLELT STRESSZ KÉRDŐÍV (PSS) MAGYAR VERZIÓJÁNAK JELLEMZŐI. *Mentálhigiéné É s Pszichoszomatika, 7*(3), 203–216. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.4>
- Szabó-Prievara D. K., & Nádudvari G. E. (2023). A családi minta fontossága – szülő és gyermek médiahasználata a COVID-19 idején. *Iskolakultúra, 33*(1–2), Article 1–2. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2023.1-2.93>
- Székely, L. (2020). A generációs elméletek értelméről. *Szociológiai szemle, 30*(1), 107–114. <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.2020.1.7>
- Tang, L., Hruska, Valerie, Ma, David W.L., Haines, Jess, & and. (2021). Parenting under pressure: Stress is associated with mothers' and fathers' media parenting practices in Canada. *Journal of Children and Media, 15*(2), 233–248. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1765821>
- Tombeau Cost, K., Korczak, D., Charach, A., Birken, C., Maguire, J. L., Parkin, P. C., & Szatmari, P. (2020). Association of Parental and Contextual Stressors With Child Screen Exposure and Child Screen Exposure Combined With Feeding. *JAMA Network Open, 3*(2), e1920557. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.20557>
- Torjinski, M., & Horwood, S. (2023). Associations between nature exposure, screen use, and parent–child relations: A scoping review protocol. *Systematic Reviews, 12*(1), 217. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02367-2>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

- Walton, K., Simpson, J. R., Darlington, G., & Haines, J. (2014). Parenting stress: A cross-sectional analysis of associations with childhood obesity, physical activity, and TV viewing. *BMC Pediatrics*, *14*, 244. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-244>
- Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *3*(2), 304–315. <https://doi.org/10.1002/hbe2.252>
- Yang, H., Ng, W. Q., Yang, Y., & Yang, S. (2022). Inconsistent Media Mediation and Problematic Smartphone Use in Preschoolers: Maternal Conflict Resolution Styles as Moderators. *CHILDREN-BASEL*, *9*(6), 816. <https://doi.org/10.3390/children9060816>
- Yang, X., Jiang, P., & Zhu, L. (2023). Parental Problematic Smartphone Use and Children's Executive Function: The Mediating Role of Technoference and the Moderating Role of Children's Age. *Early Childhood Research Quarterly*, *63*, 219–227. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.12.017>
- Zoromba, M. A., Abdelgawad, D., Hashem, S., El-Gazar, H., & Abd El Aziz, M. A. (2023). Association between media exposure and behavioral problems among preschool children. *Frontiers in Psychology*, *14*. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1080550>
- Zurcher, J. D., King, J., Callister, M., Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2020). "I can multitask": The mediating role of media consumption on executive function's relationship to technoference attitudes. *Computers in Human Behavior*, *113*, 106498. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106498>

## 1. Melléklet

### **DISRUPT-Skála**

“Az alábbi kérdések az **Ön** telefonhasználati és okos eszközökkel kapcsolatos gondolataira kérdeznek rá. Kérjük jelölje a megfelelő rubrikában, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!

*A gyermekemmel töltött idő alatt...*

	<i>egyáltalán nem értek egyet</i>	<i>nem értek egyet</i>	<i>inkább nem értek egyet</i>	<i>inkább egyetértek</i>	<i>egyetértek</i>	<i>teljesen egyetértek</i>
<i>... azon kapom magam, hogy azon gondolkodom, mit csinálhatnék a telefonommal / okoseszközömmel vagy milyen értesítéseket / üzeneteket kaphatok azokra.</i>						
<i>... nehezen tudom megállni, hogy ellenőrizzem a telefonom vagy okoseszközöm.</i>						
<i>... úgy érzem, túl sokszor használom a telefonom vagy okoseszközöim.</i>						
<i>... vannak helyzetek, amikor a gyermekemmel foglalkozhatok vagy játszhatok, de helyette a telefonom vagy az okoseszközöm használom.</i>						

---

### Smart device use habits among families with young children (3-7 years)

*Background and objectives:* Smart devices are part of most families' lives, and their use has a significant impact on family members' lifestyles and social relationships. In this study, we sought to determine the extent to which parental smart device use can be predicted based on demographic characteristics (age, gender, education) and perceived stress and technoference. We also examined the relationship between child and parental device use. *Method:* Parents ( $N = 714$ ) with preschool children (3-7 years old) participated in the study. The study was conducted online with voluntary participation. A self-report questionnaire was used to map parents' smart device use habits, and the DISRUPT scale (McDaniel, 2021) was used to assess self-reported perceptions of parent-child interaction disruption. *Results:* The average daily smart device use of parents of preschool children was nearly 5 hours ( $M = 292$  minutes,  $SD = 170$  minutes). In terms of usage habits, strong predictors were the parent's gender and educational attainment, as well as the parent's stress level. Perceived technoference was weakly but positively correlated with the extent of parental smart device use. Their children also appeared as smart device users, but the proportion of families striving for screen-free time was still significant (13%). Within families, we found a moderate correlation between the screen time of preschool children and their parents (weekdays:  $r_s = 0.234$ ,  $p < 0.001$ ; weekends:  $r_s = 0.235$ ,  $p < 0.001$ ). *Conclusions:* Our research highlights the importance of educating parents on the issue so that they are made aware of the dangers of smart devices for their relationships and benefits.

Keywords:

smart device usage, technoference, early childhood education, digitalisation