A kontrollálatlan képernyőhasználat kockázatai gyermekkorban

dr. Nagy Péter

Bethesda Gyermekkórház

Reprezentatív felmérés 800 szülő bevonásával

Cél

A kutatás célja annak feltérképezése, hogy a gyermekek milyen gyakorisággal és milyen célokra használják a digitális eszközöket, valamint hogyan látják ennek előnyeit és lehetséges negatív hatásait a szülők. A vizsgálat kitér a képernyőhasználat gyermekek közérzetére, mozgására, alvására és társas kapcsolataira gyakorolt hatásaira, továbbá a szülői aggodalmakra és szabályozási gyakorlatokra.

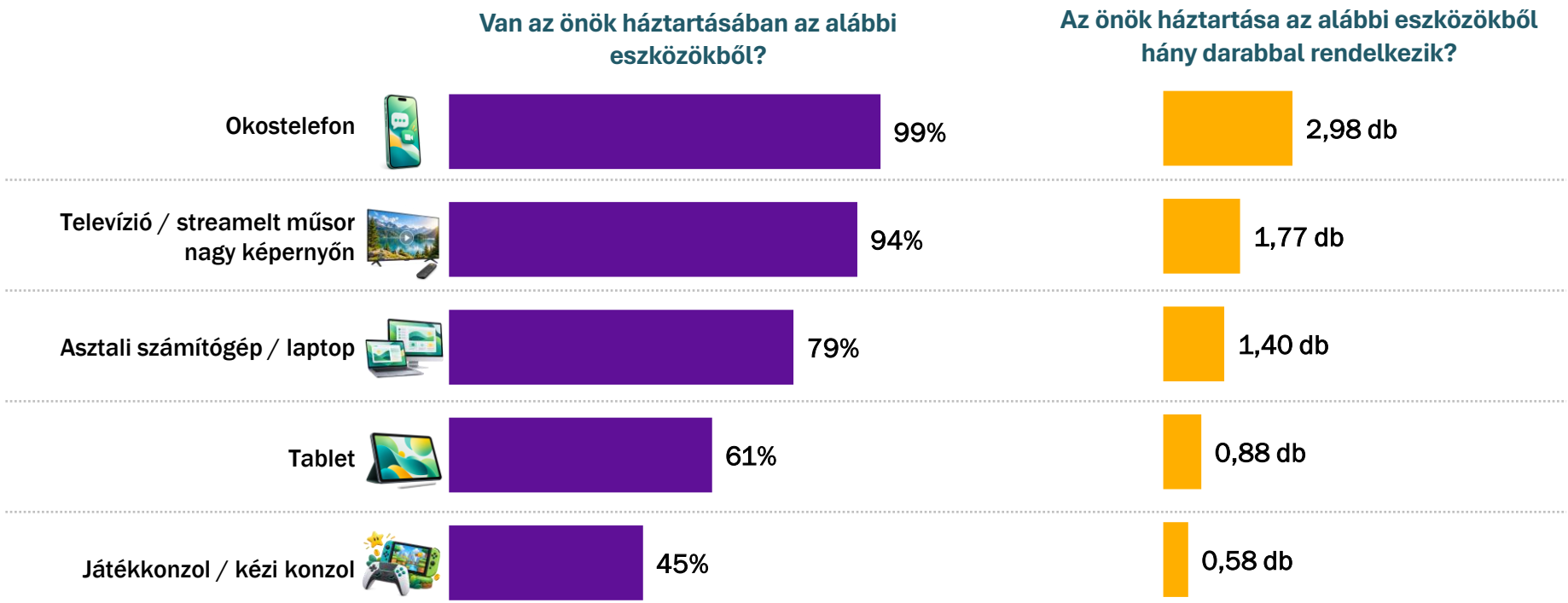
Módszertan

- Hibrid online önkitöltős (CAWI) és telefonos (CATI) kvantitatív kutatás
- Célcsoport: 18 év feletti 18 év alatti gyermeket nevelő szülők
- Kérdőív hossza: 15 perc
- Elemszám: 800 fő
- Minta: országosan reprezentatív kor, régió, településtípus és végzettség szerint

Témakörök

- Eszközellátottság
- Képernyőidő
- Képernyőidő használatának célja
- Mozgás, aktivitás
- Attitűdök, félelmek, hiedelmek
- Korlátozások, szabályozások
- Felkészültség, támogatási igények

Szinte minden háztartás rendelkezik okostelefonnal



K1. Az önök háztartása az alábbi eszközökből hány darabbal rendelkezik?

Bázis: összes válaszadó, N=800 (egy válasz)

Saját eszköz – életkori bontás

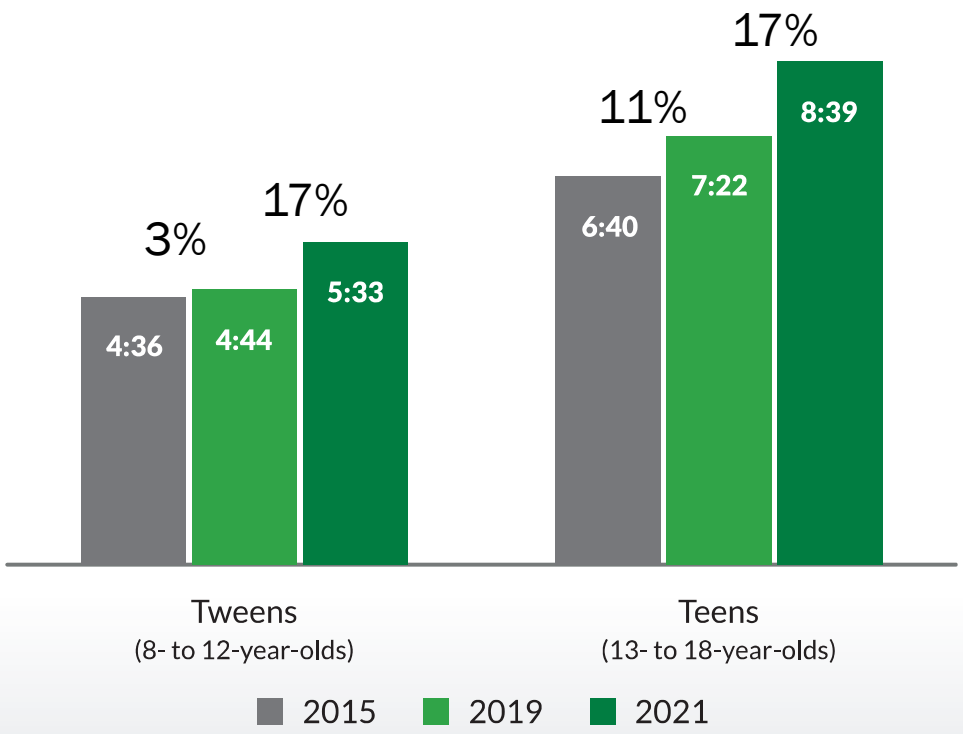
Van a gyermeknek saját, kizárólag vagy elsősorban általa használt eszköze?

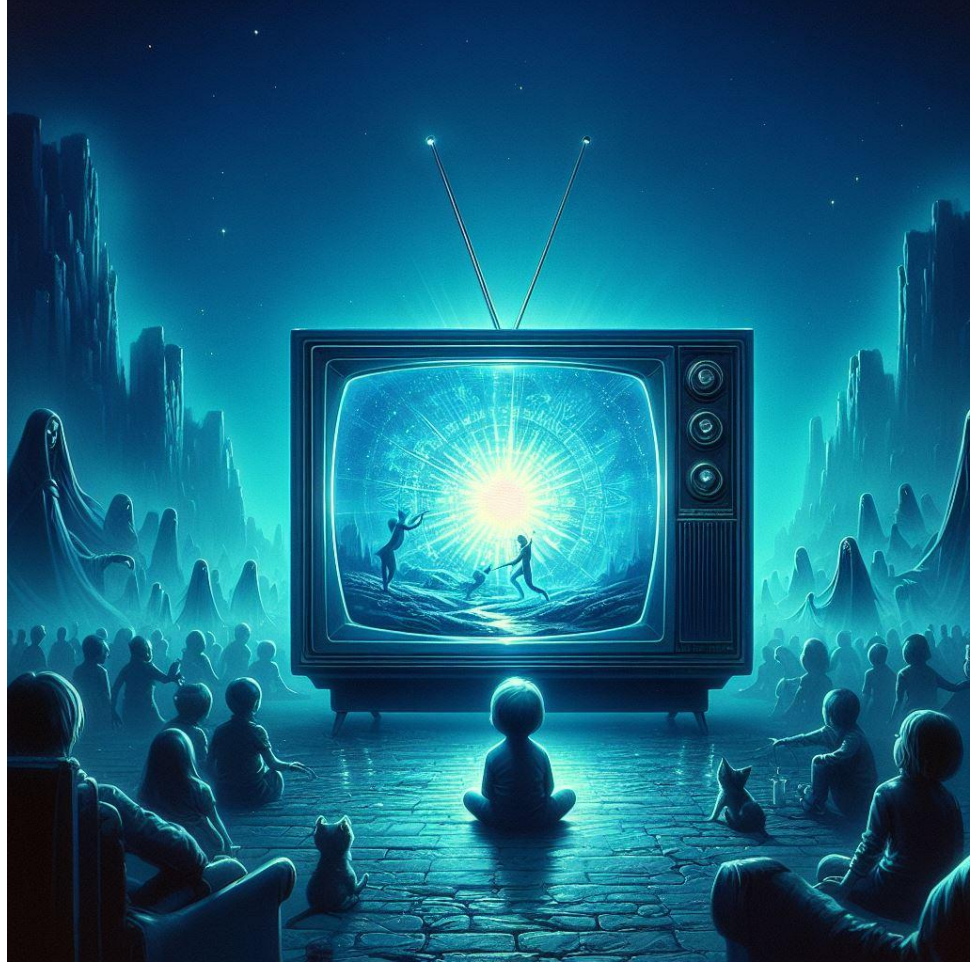
	TOTAL N=800	0–2 éves N=90	3–5 éves N=122	6–9 éves N=186	10–13 éves N=182	14–17 éves N=220
Okostelefon	51%	8%	13%	33%	70%	90%
Televízió / streamelt műsor nagy képernyőn	25%	9%	12%	20%	33%	37%
Asztali számítógép / laptop	25%	4%	3%	11%	29%	54%
Tablet	21%	5%	7%	23%	28%	28%
Játékkonzol / kézi konzol	16%	5%	3%	8%	25%	26%
Nincs saját eszköze	33%	77%	76%	40%	10%	4%

K6. Van a gyermeknek saját, kizárólag vagy elsősorban általa használt eszköze?

Bázis: összes válaszadó, N=800 (egy válasz)

Rekreációs képernyőhasználat változása 2015-2021 között





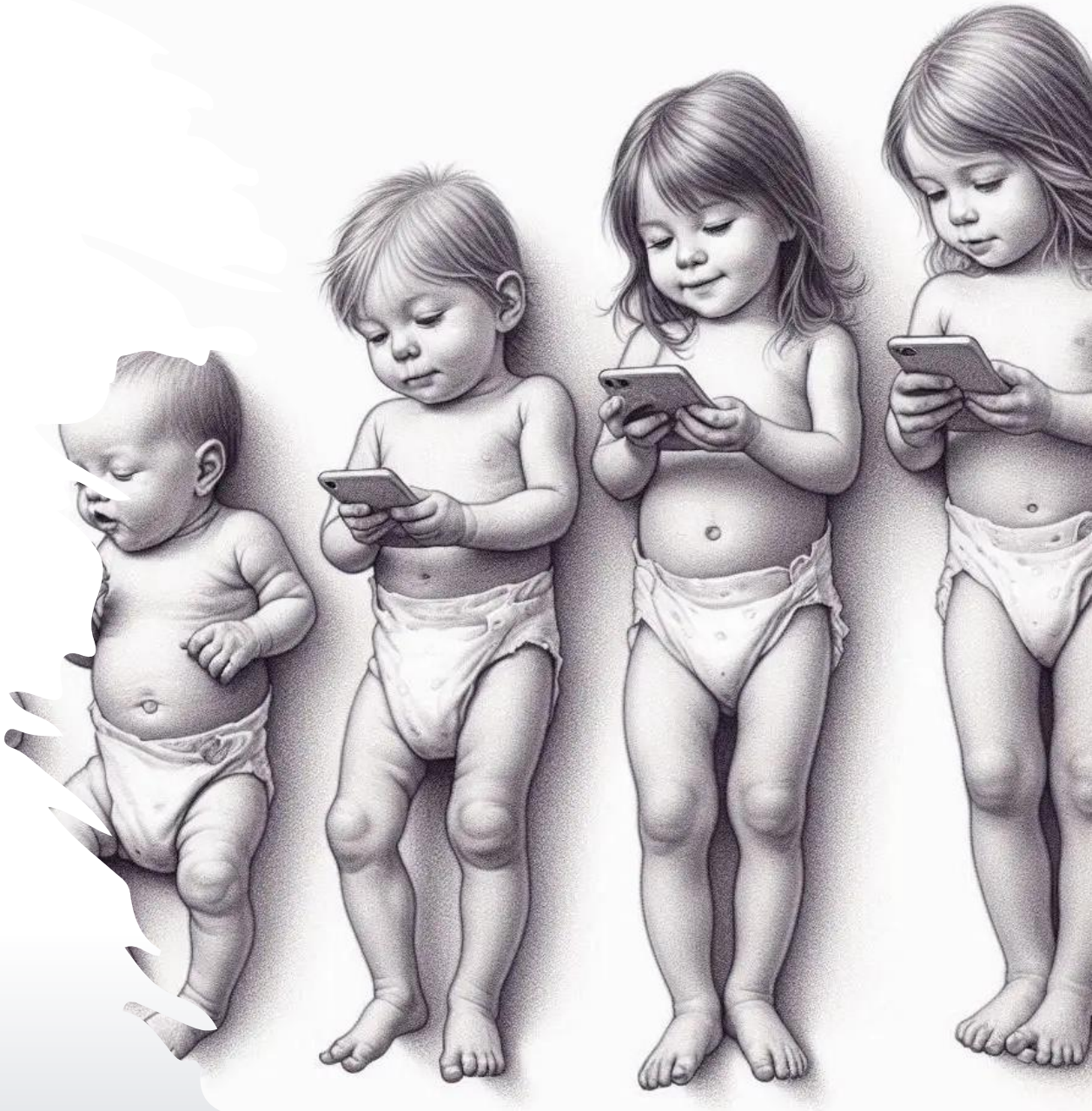
The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2021

BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ

Miért kell ezzel
foglalkoznunk?

Fejlődés és képernyőhasználat

- Túlzott képernyőhasználat -> kevesebb és rosszabb minőségű interakció
  - akkor is, ha a mese elektronikus felületen van (Munzer és mtsai, 2019)
- Nyelvi fejlődés elmarad (Massaroni és mtsai, 2024)
- Egyéb fejlődés (kognitív, motoros stb.) elmarad (Madigan és mtsai, 2019)
- 18 hónaposan több képernyő -> 26 hónaposan rosszabb figyelem (Gueron-Sela & Gordon-Hacker, 2020)
- Több képernyő 2 évesen -> rosszabb végrehajtó funciók 3 évesen (McHarg és mtsai, 2020)
- Több képernyő – rosszabb érzelemszabályozás (2-5 éveseknél) (Oflu és mtsai, 2021)



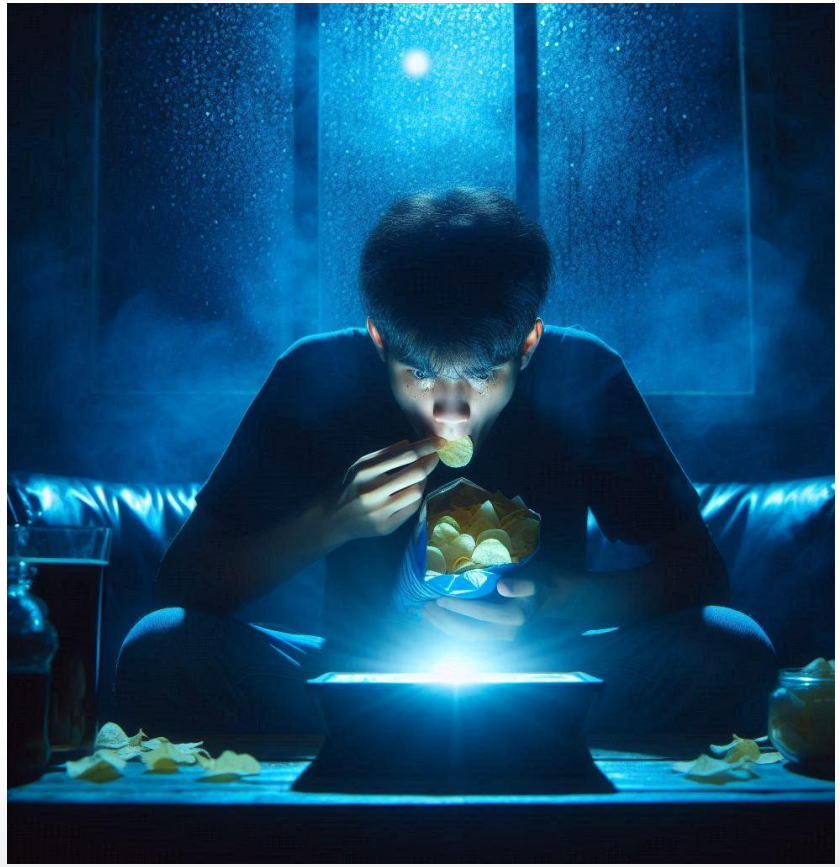
BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ

Testi egészség és képernyőhasználat - alvás

- Képernyő fénye -> gátolt melatonin-termelés (Cajochen és mtsai, 2003)
- Lefekvés előtt használt képernyő -> elalvási és átalvási nehézség (Calvo-Sanz & Tapia-Ayuga, 2020)
- Gyerekekben ez a hatás erősebb, mint felnőttekben (Higuchi és mtsai, 2014)
- Kevesebb alvás -> irritáltság, deprimáltság, elhízás kockázata nő játszik (Li és mtsai, 2019)

Testi egészség és képernyőhasználat - elhízás

- Napi képernyőidő >2 óra -> elhízás kockázata 1,67x magasabb (Fang és mtsai, 2019)
- Több mint 100 ezer gyermek adataival metaanalízis: nincs egyértelmű küszöb – minden plusz óra fokozza a kockázatot (Haghjoo és mtsai, 2022)
- Prospektív vizsgálat is igazolta a kapcsolatot (Hashemi és mtsai, 2025)
- Nő a metabolikus szindróma kockázata (Jahangiry és mtsai, 2022)
- Lehetséges mechanizmusok (Robinson és mtsai, 2017):
  - fizikai aktivitás háttérbe szorul
  - többlet energiabevitel
  - reklámok hatása
  - alvásidő csökken

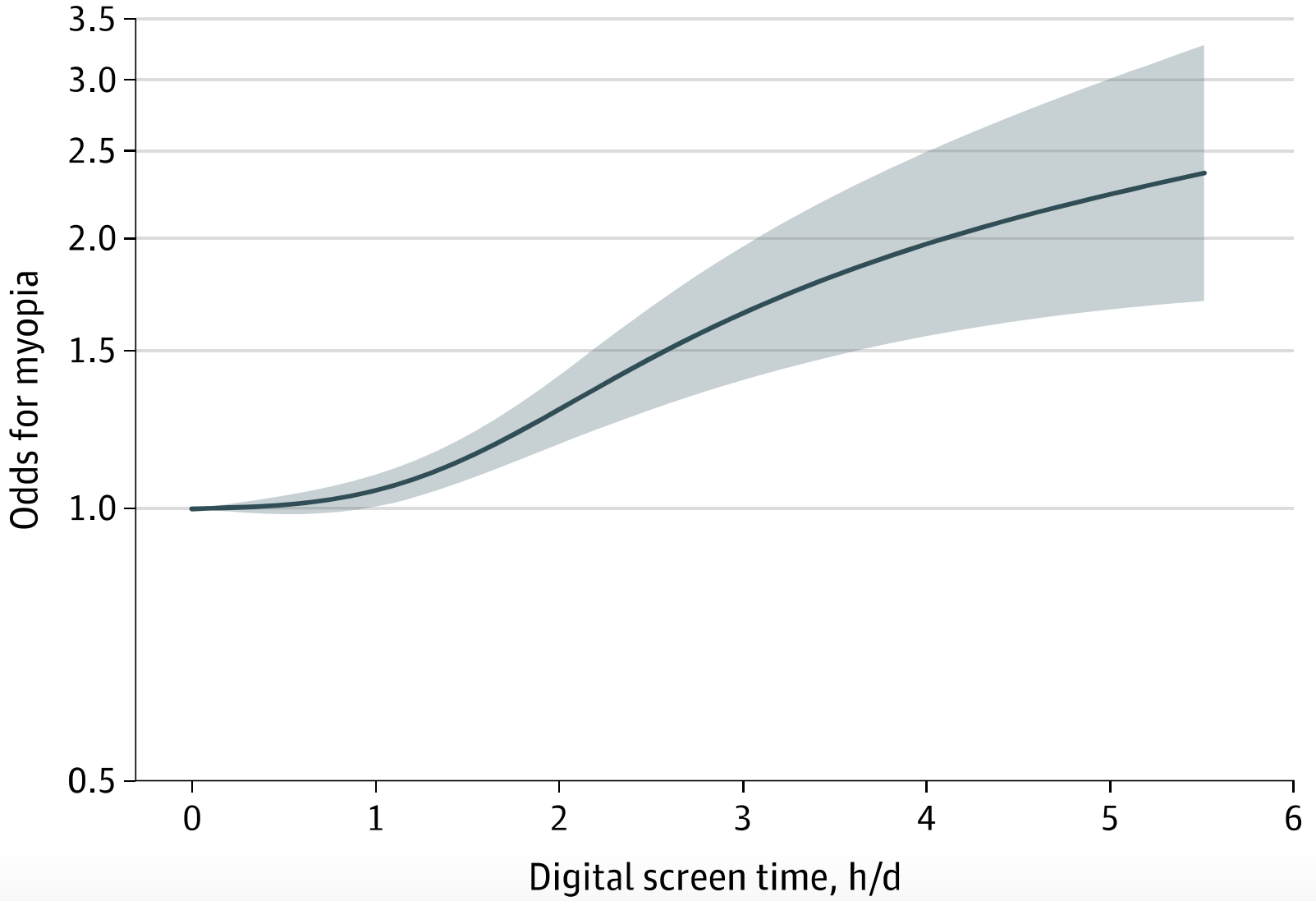


BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ

Testi egészség és képernyőhasználat - szem

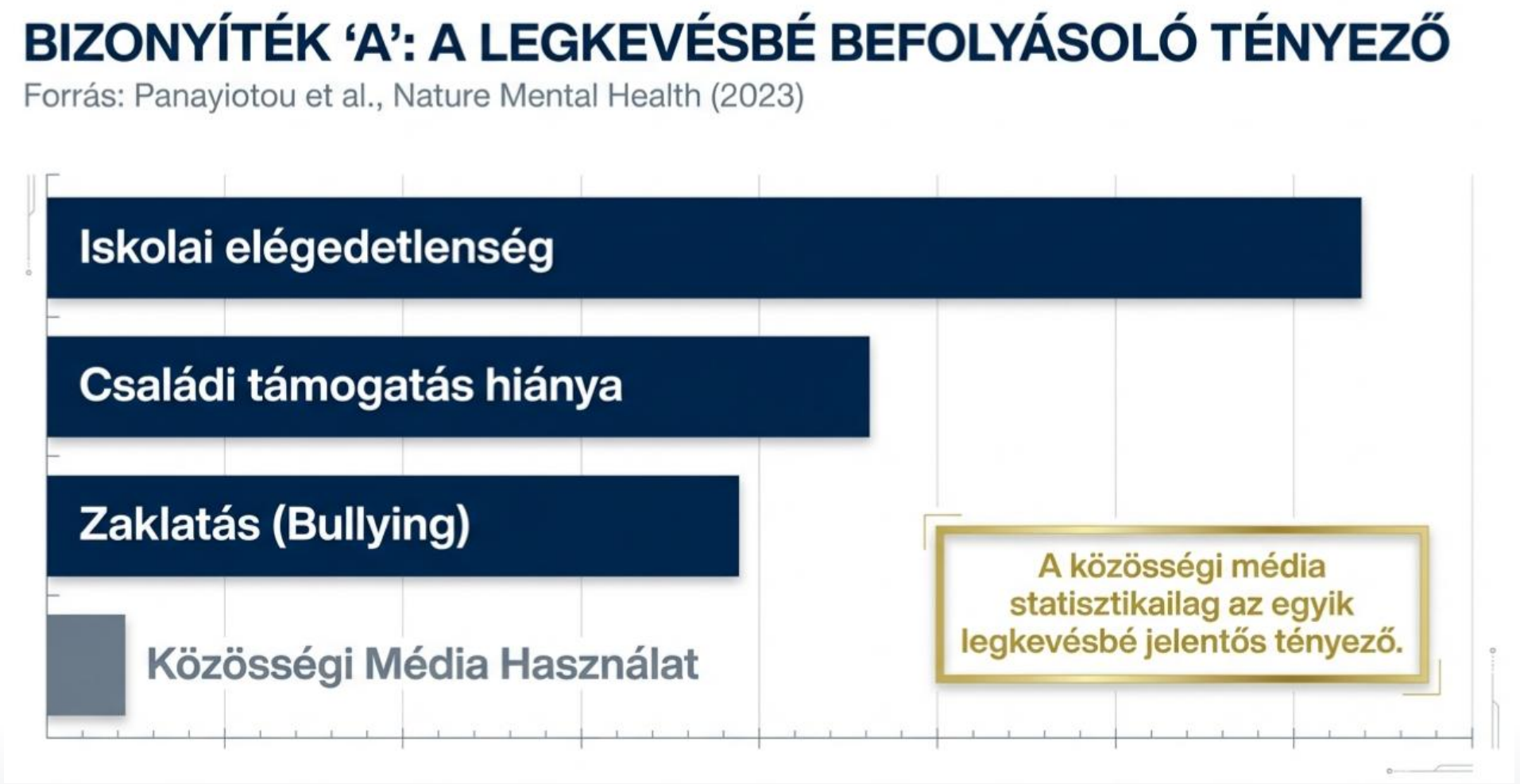
- Digitális szemfáradás (digital eye strain)
  - fáradt, égő, kivörösödött szem
  - szemszárazság, -irritáció, égő érzés
  - homályos látás
  - fókuszváltás nehézsége
  - nyak-/hát-/derékfájdalom
- Napi 3-4 óra képernyőhasználat felett magasabb kockázat (Chu és mtsai, 2023)
- Gyerekek különösen veszélyeztettek (Kaur és mtsai, 2022)

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ


3.5
3.0
2.5
2.0
1.5
1.0
0.5
Odds for myopia
0
1
2
3
4
5
6
Digital screen time, h/d

Ha, 2025

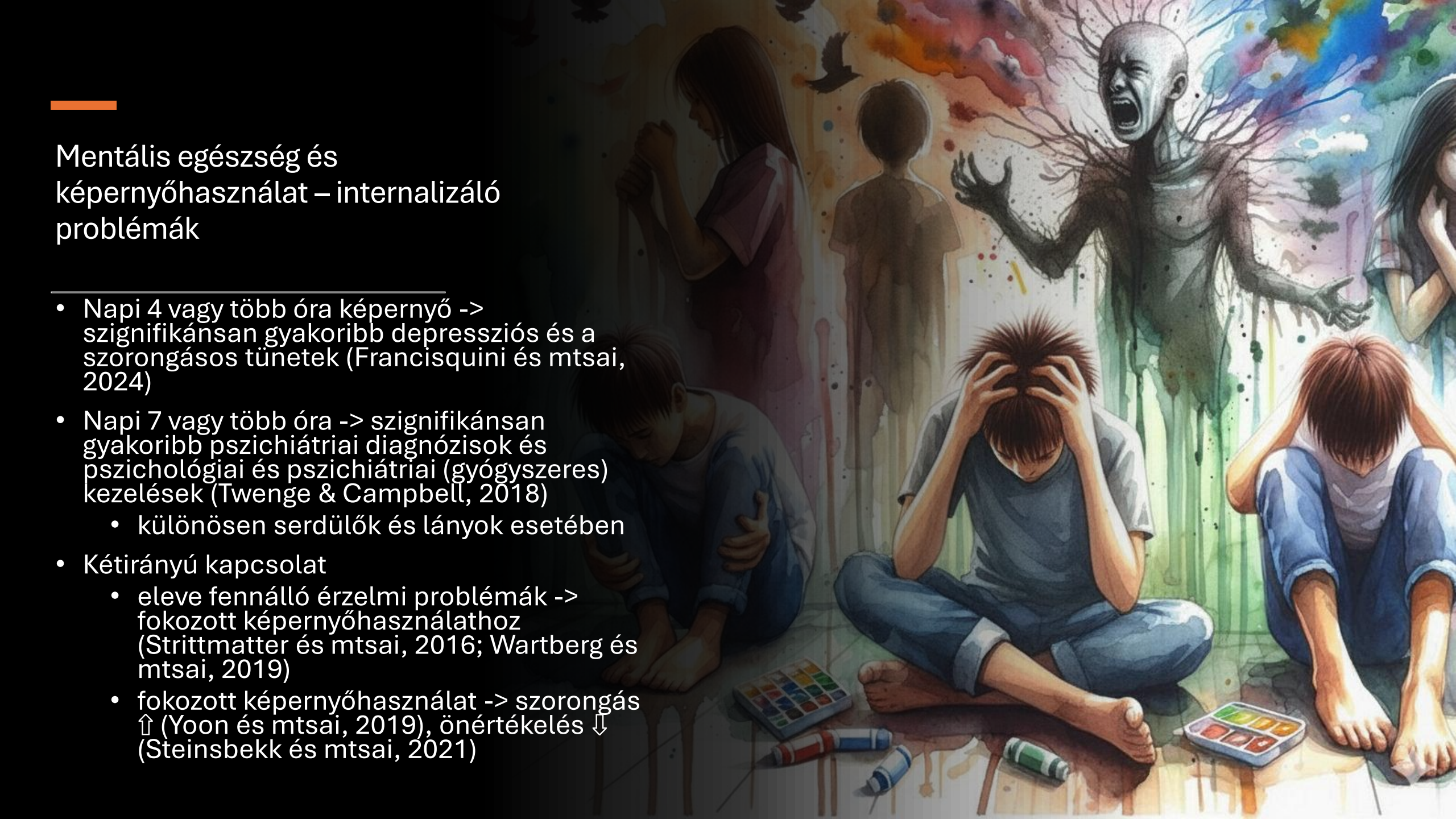
Mentális egészség



BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Mentális egészség és képernyőhasználat – internalizáló problémák

- Napi 4 vagy több óra képernyő -> szignifikánsan gyakoribb depressziós és a szorongásos tünetek (Francisquini és mtsai, 2024)
- Napi 7 vagy több óra -> szignifikánsan gyakoribb pszichiátriai diagnózisok és pszichológiai és pszichiátriai (gyógyszeres) kezelések (Twenge & Campbell, 2018)
  - különösen serdülők és lányok esetében
- Kétirányú kapcsolat
  - eleve fennálló érzelmi problémák -> fokozott képernyőhasználathoz (Strittmatter és mtsai, 2016; Wartberg és mtsai, 2019)
  - fokozott képernyőhasználat -> szorongás ⇧ (Yoon és mtsai, 2019), önértékelés ⇩ (Steinsbekk és mtsai, 2021)



Mentális egészség és képernyőhasználat – externalizáló problémák

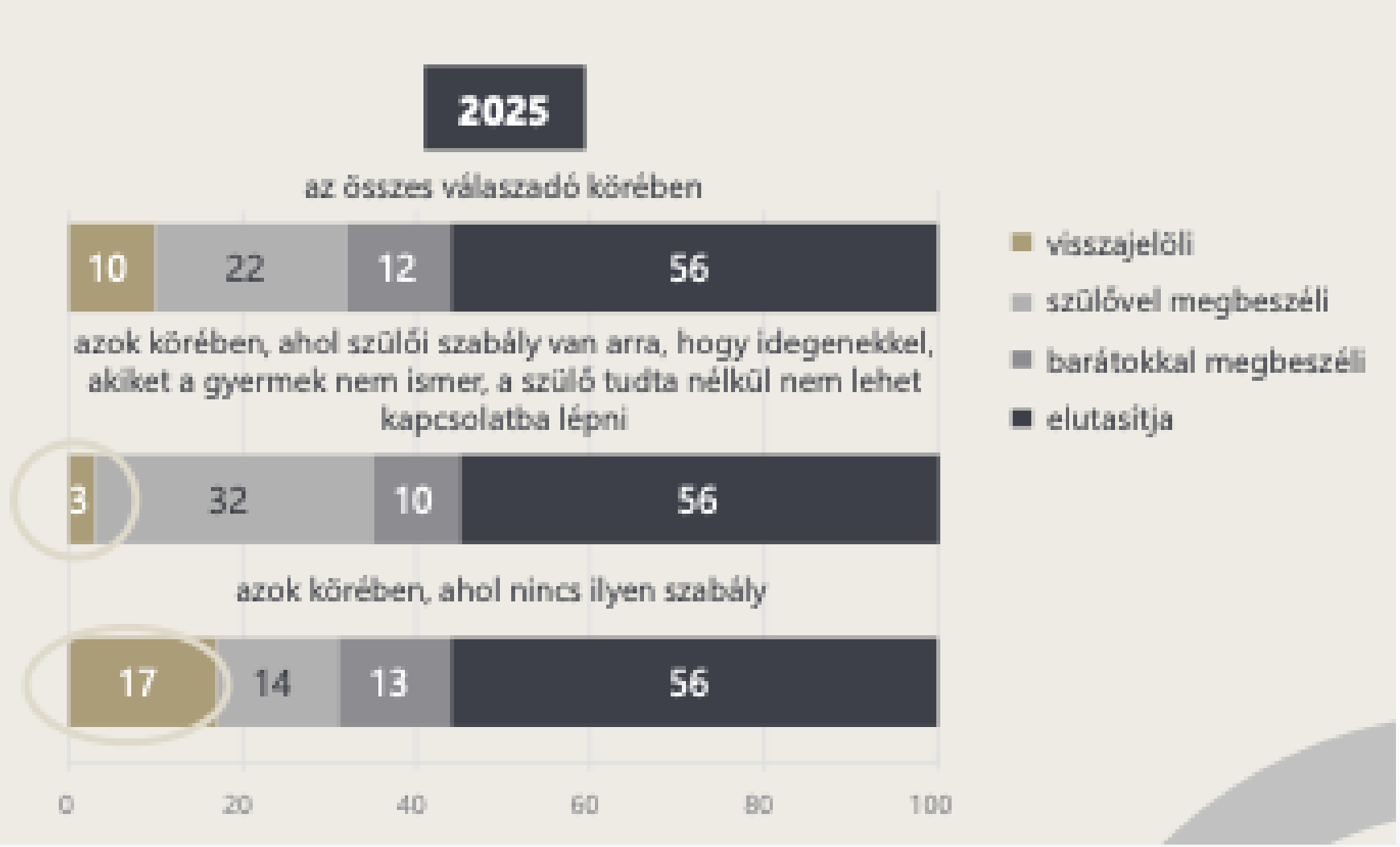
Óvodás korban napi két vagy több óra képernyő előtt -> később ötször gyakoribb az externalizáló viselkedésprobléma és a figyelmi nehézség (Tamana és mtsai, 2019)

Kétirányú kapcsolat

- Fennálló ADHD és autizmus esetén több képernyő (Hill és mtsai, 2024)
- A képernyőidő (és az agresszív tartalom!) csökkentése -> agresszív viselkedés ⇩ (Christakis

Fontos: az ADHD alapvetően veleszületett állapot - nem lesz több ADHD a több képernyő miatt (Martin és mtsai, 2025)

Online visszaélések gyerekekkel szemben



Digital parenting-kutatás 7–16 éves gyermekekkel és szüleikkel, NMHH 2025

Képernyőhasználat és tanulás

- Az agy nem képes multitaskingra (Dindar & Akbulut, 2016)
- Ha eltérít valami egy munkafolyamattól, hajlamosak vagyunk újabb, majd újabb tevékenységbe kezdeni – 25 perc visszatérni (Mark, 2023)
- Házi feladat közben, ha van más képernyő vagy megnyitott ablak: 6 perc után nézik meg a gyerekek (Rosen és mtsai, 2013)
- Több képernyő -> tanulmányi eredmények ⇩ (Adelantado-Renau és mtsai, 2019)
- Telefon elvétel az iskolában -> tanulmányi eredmények ⇧ (randomizált vizsgálat!) (Sungu és mtsai, 2025)

Rövid távú hatások

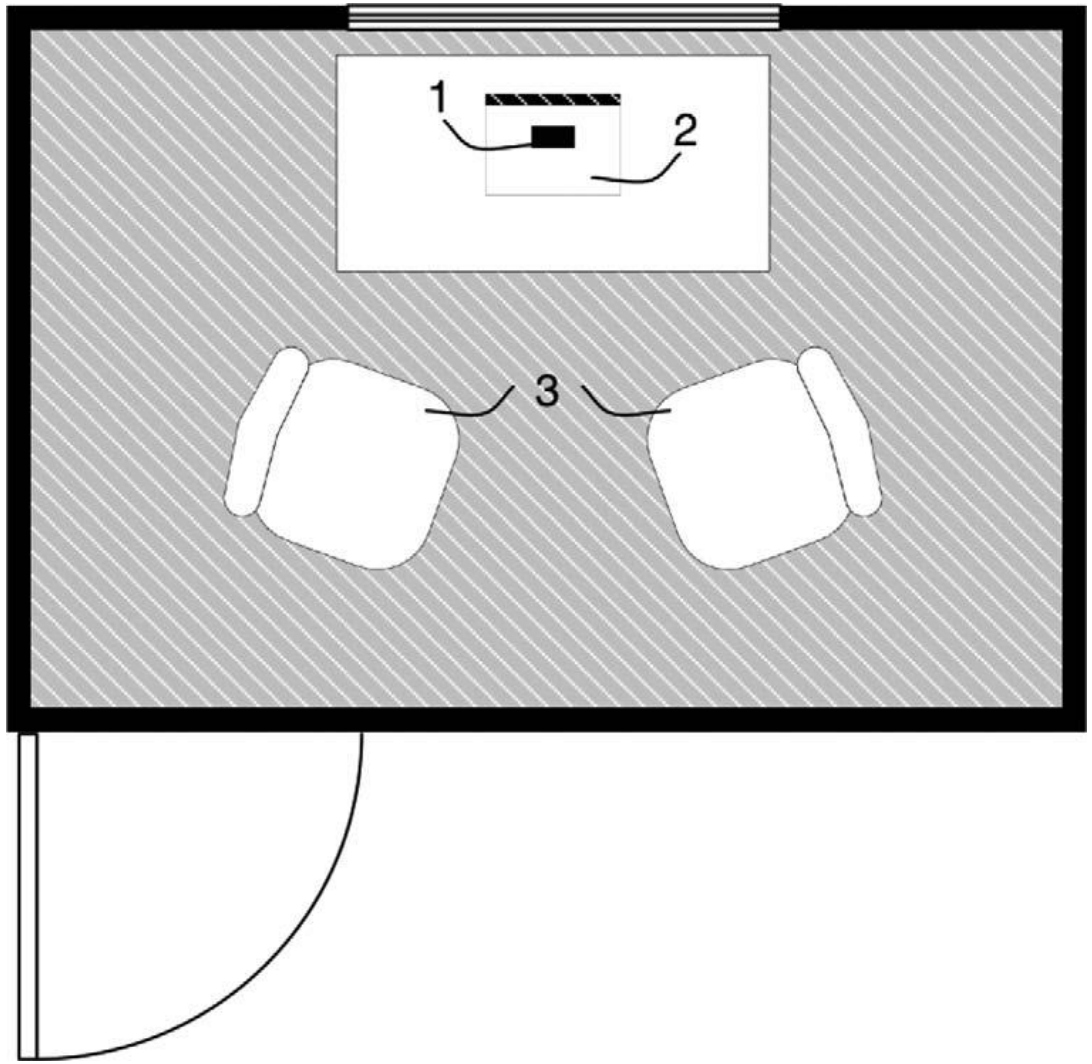
Gyengébb felidézés, rosszabb eredmények (Sunday, 2017)

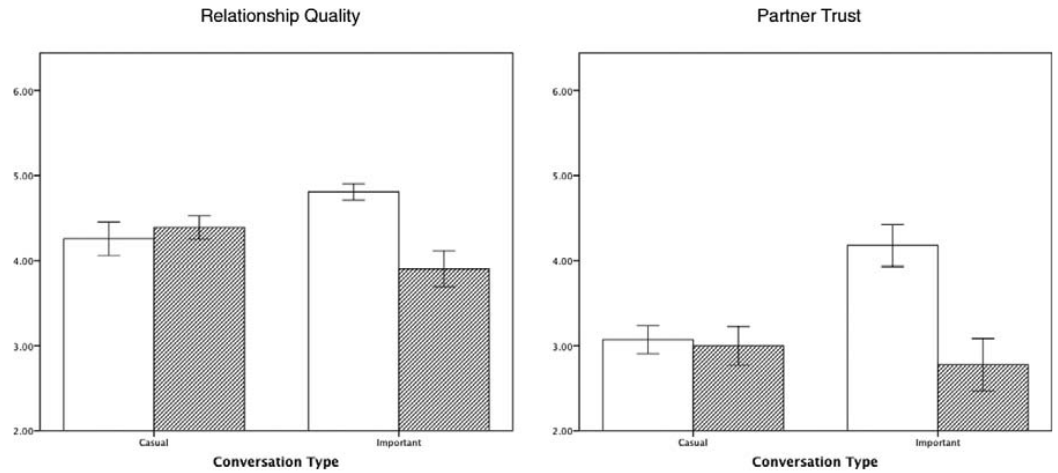
Csak az üzenetek érkezése is jelentősen növeli a hibázást – gondolatok elkalandoznak (Stothart, 2015)

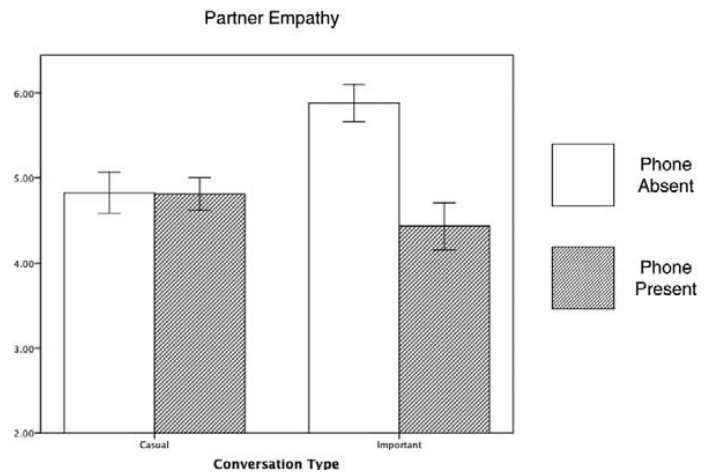
Akinél van telefon, rosszabb eredmény (Mendoza, 2018)

A telefon puszta jelenléte is rontja a figyelmi funkciókat (Skowronek, 2023)

Ha ott egy telefon az asztalon, rosszabb a kapcsolat a másik emberrel (minőség, közelség) (Przybylski, 2013)







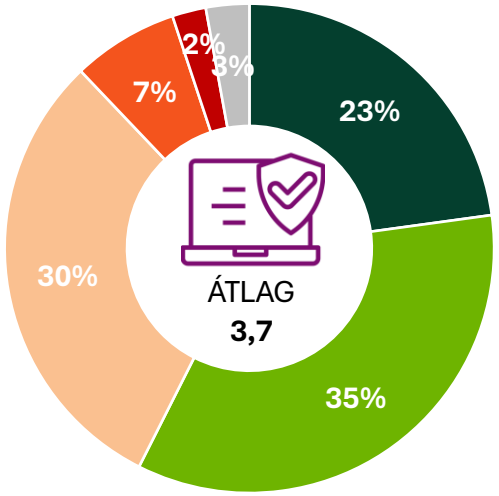
Przybylski, 2013

Képernyőhasználat és szülő-gyermek kapcsolat

- „Technoferencia” – szülő eszközhasználata
- Minél több szülői eszközhasználat a gyermek közelében, annál
  - kevésbé adekvát
  - negatívabb
  - későbbi reakció (McDaniel és mtsai, 2025)
- Több szülői képernyőhasználat -> érzékenység ⇩, beszélgetés ⇩, interakciók kezdeményezése ⇩, közös figyelem ⇩(Reed és mtsai, 2017)
- Játszótéren kevésbé észlelik a veszélyes helyzeteket vagy a sérüléseket (Elias és mtsai, 2021)
- Kevésbé reagálnak a gyermek éhségére vagy jóllakottságára, nagyobb mértékben használnak ételt gyermekeik érzelmeinek szabályozására (Ventura és mtsai, 2020)

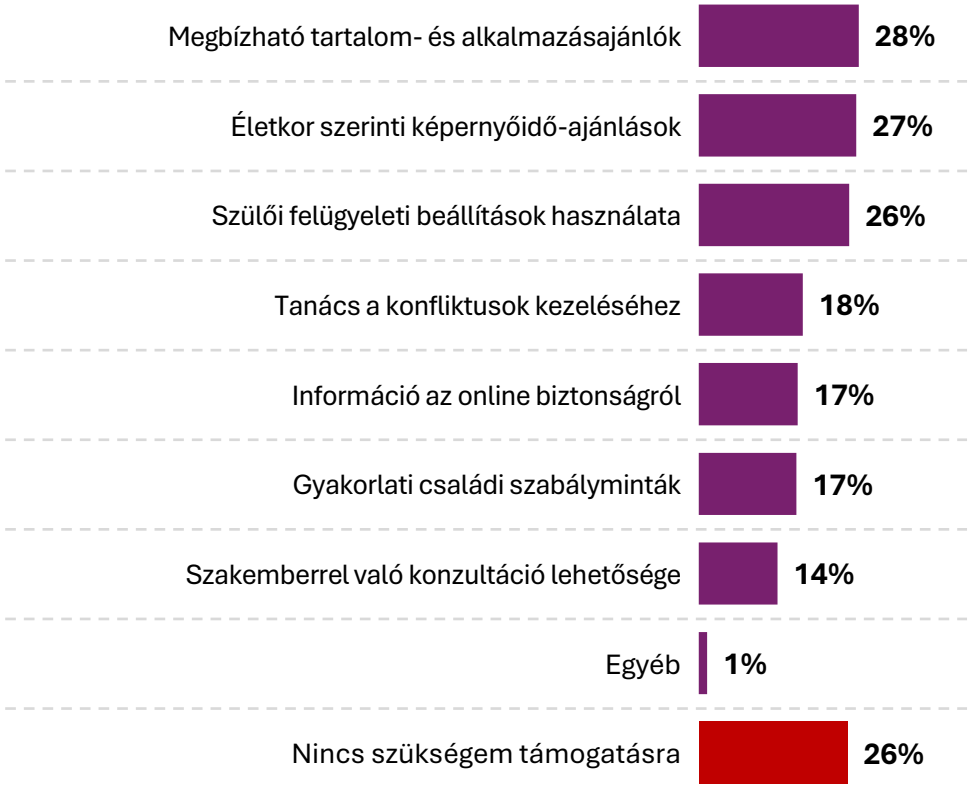
A szülők 58%-a valamilyen szinten felkészültnek érzi magát

Mennyire érzi magát felkészültnek arra, hogy segítsen gyermekének a kiegyensúlyozott és biztonságos képernyőhasználatban?



- Teljesen felkészült
- Inkább felkészült
- Közepesen felkészült
- Inkább nem felkészült
- Egyáltalán nem felkészült
- Nem tudom megítélni

Milyen támogatás lenne a leghasznosabb az Ön számára?



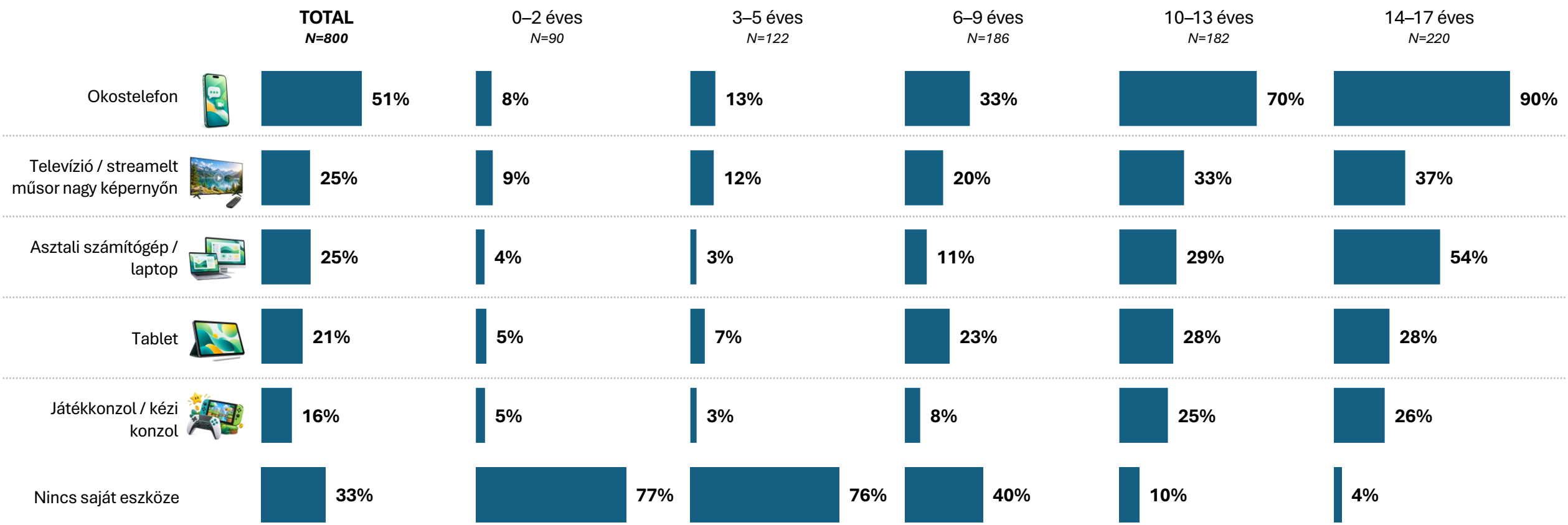
A gyermek 10 éves kora felett érezhetően elbizonytalanodnak a szülők, egyre kevesebb amagát felkészültnek érző szülő
Az idősebb gyermekek esetében előtérbe kerül az online biztonságról szóló információk iránti igény, de harmaduk nem tart igényt támogatásra

K17. Mennyire érzi magát felkészültnek arra, hogy segítsen gyermekének a kiegyensúlyozott és biztonságos képernyőhasználatban?
K18. Milyen támogatás lenne a leghasznosabb az Ön számára?

Bázis: az összes válaszadó, N=800 (támogatott, K17: egy válasz, K18: több válasz)

Saját eszköz – életkori bontás

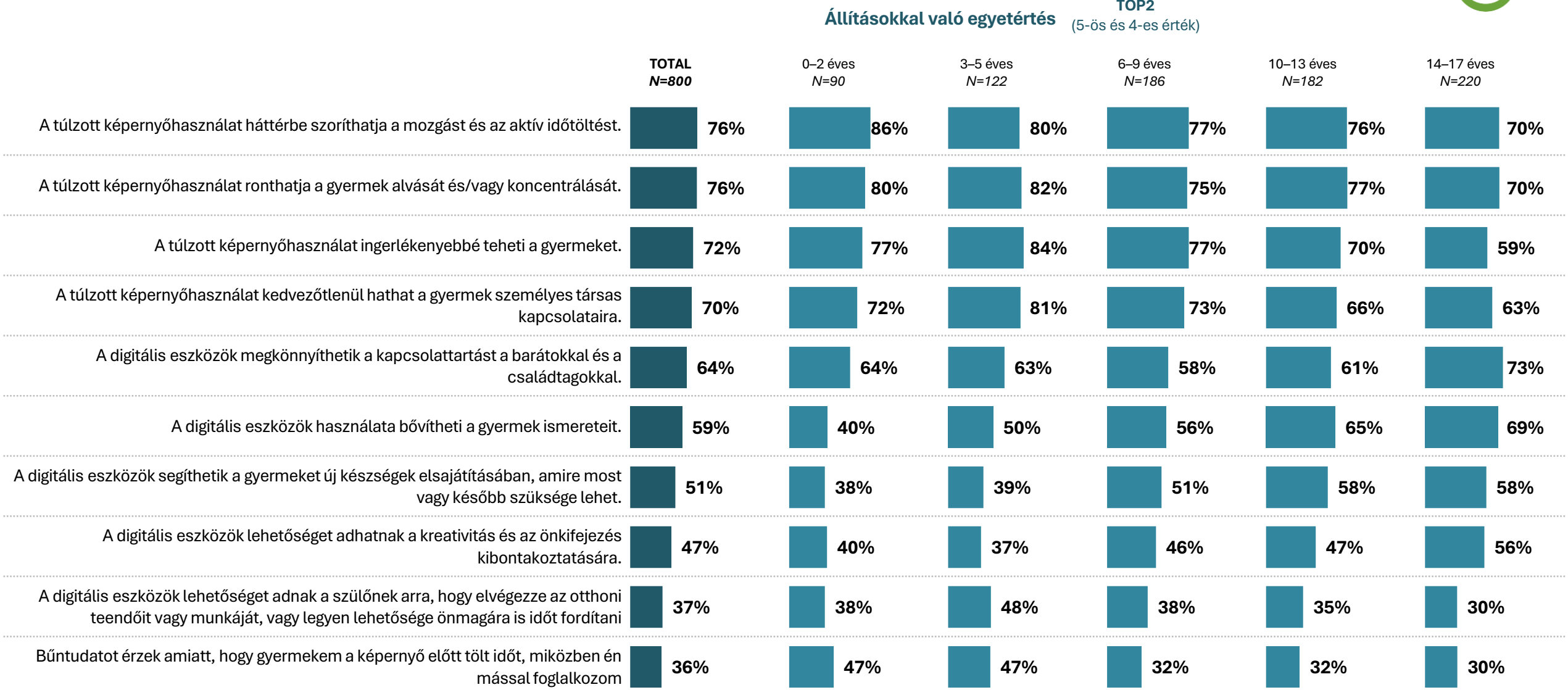
Van a gyermeknek saját, kizárólag vagy elsősorban általa használt eszköze?



K6. Van a gyermeknek saját, kizárólag vagy elsősorban általa használt eszköze?

Bázis: összes válaszadó, N=800 (egy válasz)

Szülői aggodalmak, attitűdök - TOP2 értékek - életkori bontás

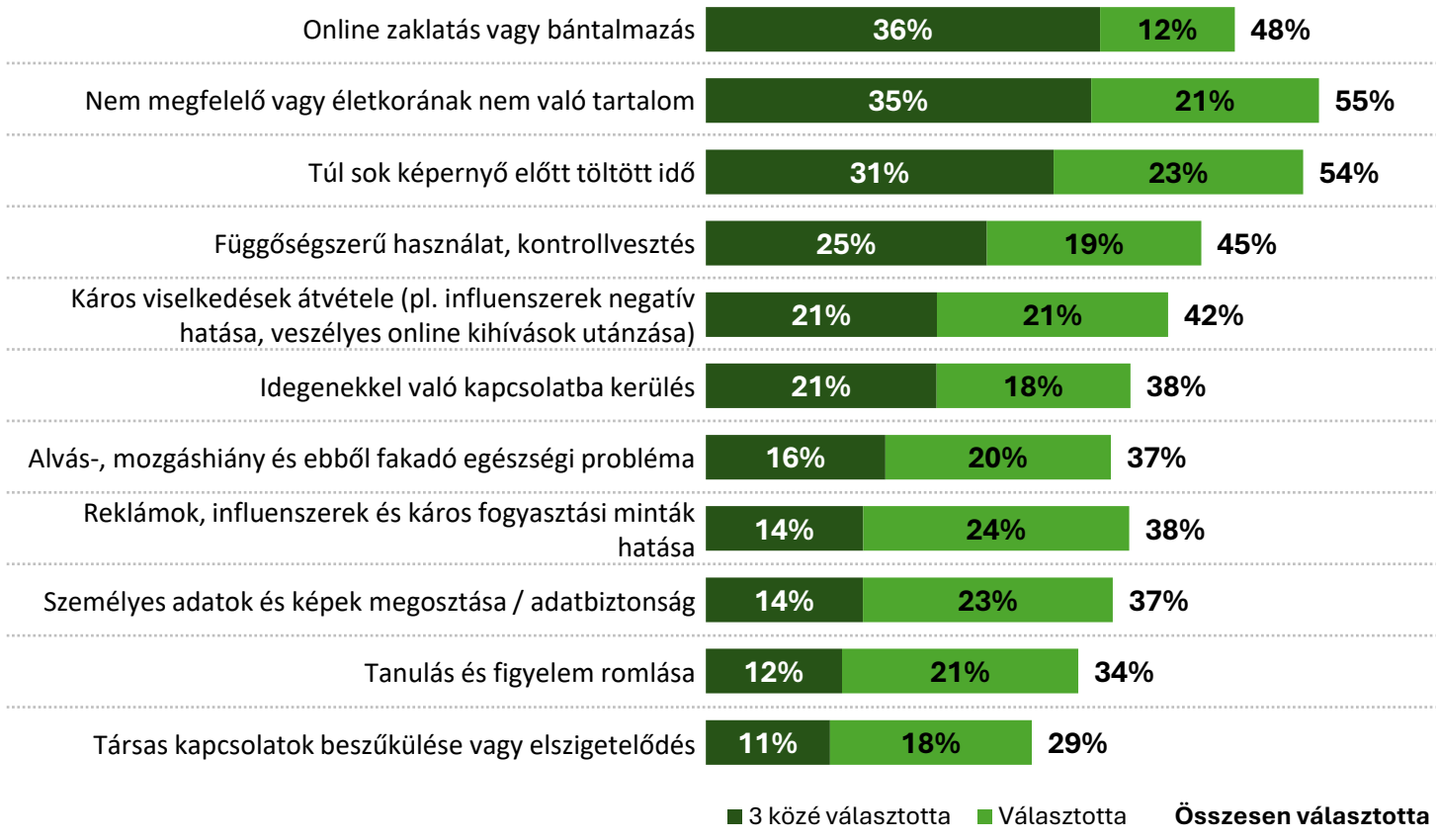


K8. Kérjük, értékelje a digitális eszközök használatával kapcsolatos állításokat egy 5 fokú skálán, hogy mennyire ért egyet azokkal!

Bázis: összes válaszadó, N=800 (egy válasz)

Aggodalommal leginkább a szülőket az online zaklatás, az életkornak nem megfelelő tartalom és a túl sok idő a képernyő előtt tölti el

A digitális eszközök használatával összefüggésben az alábbiak közül melyek miatt aggódik?



Az online zaklatástól való félelem az idősebb gyermekek szüleit tölti el nagyobb arányban, a legfiatalabb gyermekek szüleit a képernyő előtt eltöltött idő ami aggasztja.

K10. A digitális eszközök használatával összefüggésben az alábbiak közül melyek miatt aggódik?

Képernyőidő okostelefon és televízió esetében – életkori bontás

A párhuzamosan használt eszközök használati ideje minden eszköz idejében megjelenik

Egy átlagos napon körülbelül mennyi időt tölt a gyermek az alábbi eszközök használatával?

	HÉTKÖZNAP						HÉTVÉGE					
	TOTAL ***N=800***	0–2 éves *N=90*	3–5 éves *N=122*	6–9 éves *N=186*	10–13 éves *N=182*	14–17 éves *N=220*	**TOTAL** ***N=800***	0–2 éves *N=90*	3–5 éves *N=122*	6–9 éves *N=186*	10–13 éves *N=182*	14–17 éves *N=220*
Okostelefon	**1 óra 38 perc**	32 perc	36 perc	1 óra 2 perc	1 óra 34 perc	3 óra 14 perc	**2 óra 19 perc**	42 perc	43 perc	1 óra 34 perc	2 óra 35 perc	4 óra 16 perc
Televízió / streamelt műsor nagy képernyőn	**1 óra 20 perc**	57 perc	1 óra 39 perc	1 óra 25 perc	1 óra 19 perc	1 óra 15 perc	**2 óra 11 perc**	1 óra 11 perc	2 óra 22 perc	2 óra 27 perc	2 óra 26 perc	2 óra 5 perc

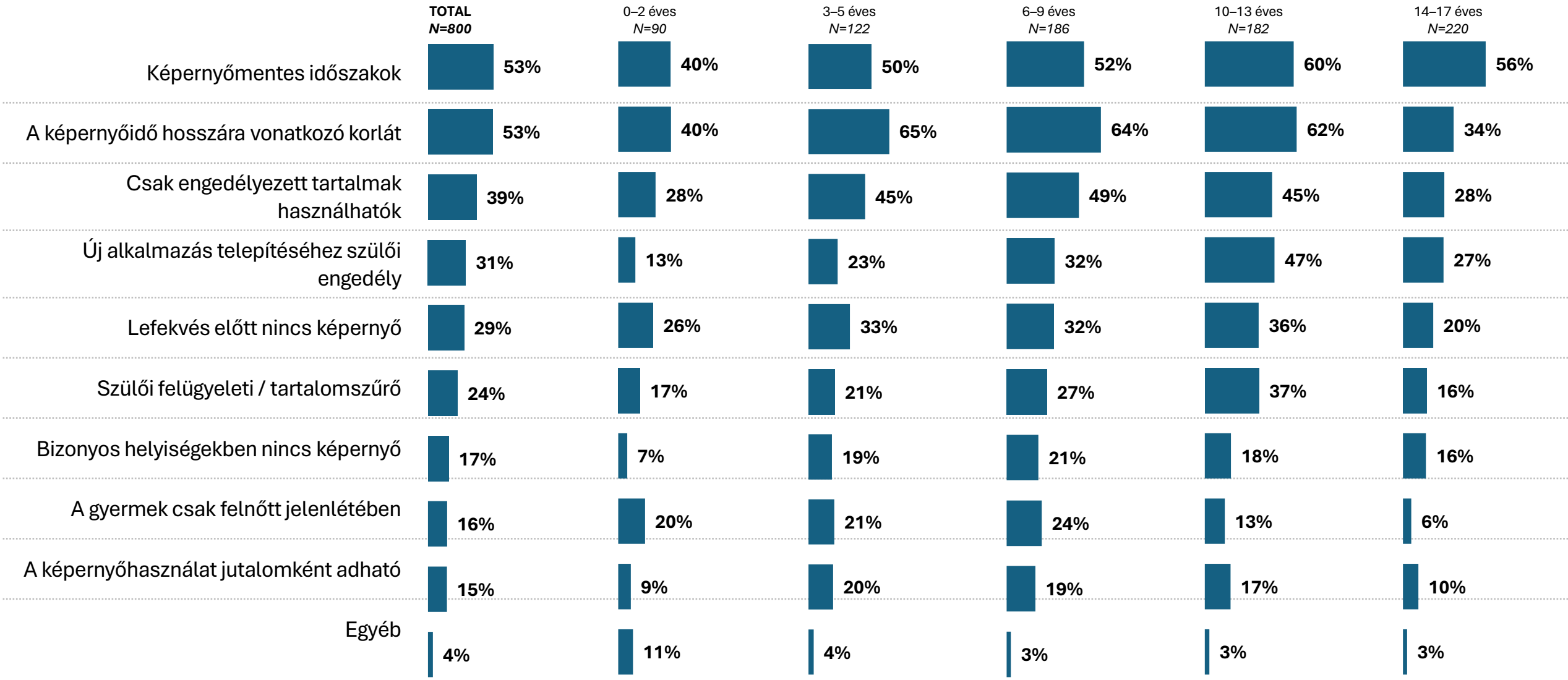
K2. Egy átlagos napon körülbelül mennyi időt tölt a gyermek az alábbi eszközök használatával?

Bázis: összes válaszadó, N=800 (egy válasz)

Alkalmazott szabályok - életkori bontás

Milyen szabályokat alkalmaznak?

Összes válaszadó



K13. Milyen szabályokat alkalmaznak?

Aktív Magyarország

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY

Mozdulj rá a valóságra!

Tartsuk kézben a képernyőidőt

BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ

A program felépítése

- 5 ülés
  - Alapok
  - Célok és motiváció
  - Mozgás
  - Tudatosság
  - Tartós változás

BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ

Szociális tanulás

- Az emberek (és az állatok) ösztönösen egymástól tanulnak
  - Amit a szülők csinálnak, a gyerekek is azt fogják – függetlenül a szóban megfogalmazott elvárástól
  - Bármilyen változás csak akkor történik meg, ha minden bevezetett szabály mindenkire vonatkozik otthon

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Mozdulj rá
a valóságra!

Tevékenységeim

Mit csináltál a héten? Írd le minden nap végén, hogy aznap milyen képernyőmentes dolgot csináltál!

_____ képernyőmentes naplója

Hétfő	Kedd
Szerda	Csütörtök
Péntek	Szombat
Vasárnap	

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Konkrét cél kijelölése

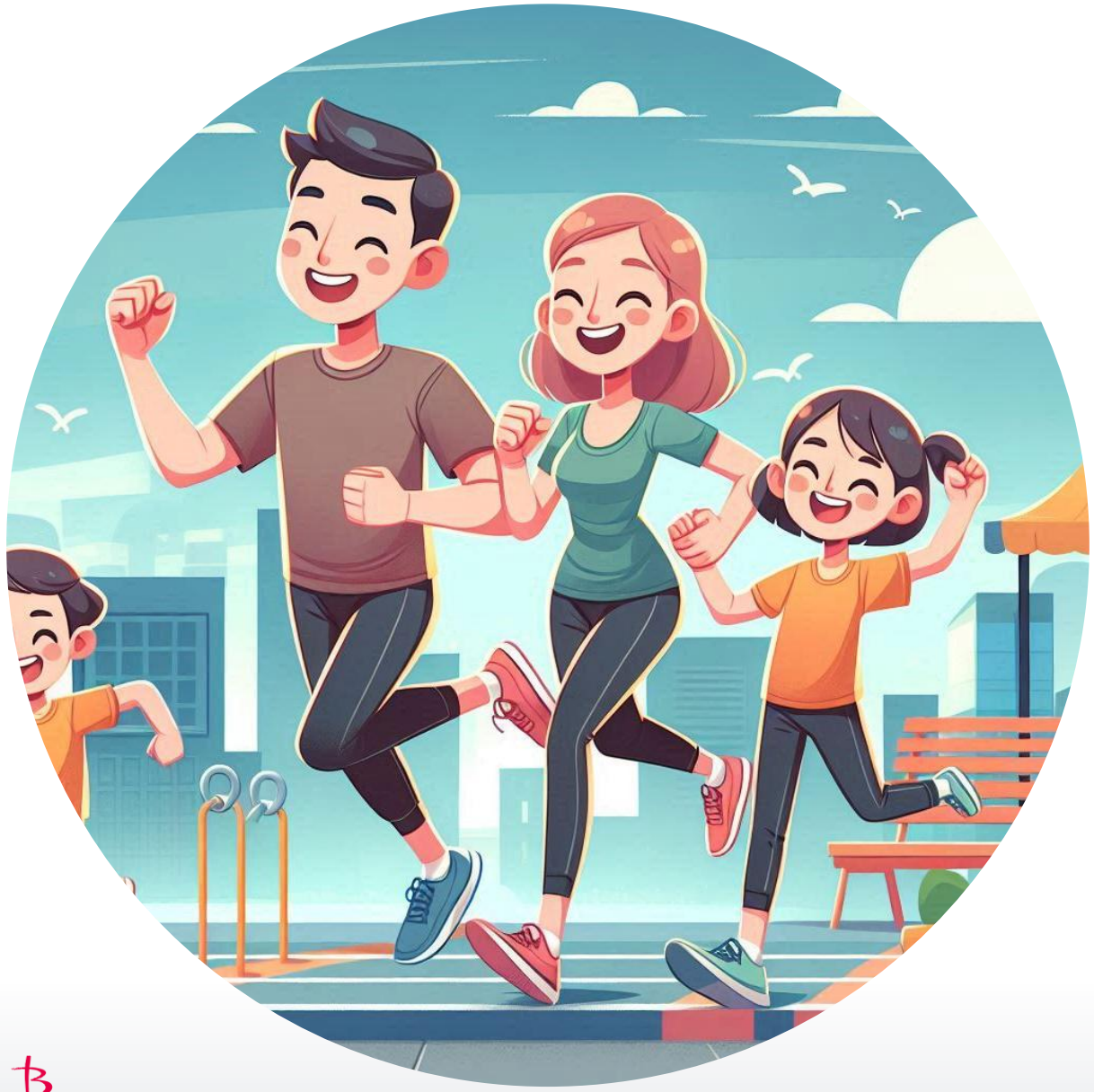
- A heti felmérés áttekintése
- Ez alapján cél megfogalmazása
  - Legyen konkrét
    - Jó cél: szeretném, ha gyermekem képernyőideje napi 1,5 órára csökkenne, vagy 25%-kal csökkenne
    - Nem jó cél: szeretném, ha gyermekem kevesebbet nyomkodná a telefonját
  - Legyen mérhető
  - Legyen reálisan elérhető
    - Ne legyen túl könnyű, pl. ne napi 10 perc csökkentés legyen a cél
    - Ne legyen túl nehéz, pl. ne a teljes absztinencia legyen a cél
  - Legyen időben behatárolt
    - A túl távoli célok elérésére való motiváció lényegesen rosszabb, mint a közeli céloké

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Alcélok

- Például:
  - Napi 30 perc közös, képernyőmentes családi tevékenység - brainstorming: mi lehetne ilyen?
  - Heti 1 képernyőmentes nap: Jelöljünk ki hetente egy napot „képernyőmentes” napnak, amikor a testmozgás, az olvasás és a minőségi együtt töltött idő kapja a fő hangsúlyt. Ezeket min. egy hónapra előre tervezzük majd meg.
  - A TV ne maradjon a háttérben bekapcsolva
  - Egyszerre csak egy képernyő használata
  - A napi/heti képernyőidő egy része legyen családi tevékenység (pl. közös sorozat- vagy filmnézés vagy játék
  - Képernyőmentes zónák kialakítása
  - Képernyőmentes időszakok kijelölése
  - Mozgás növelése (erről még lesz szó jövő héten)

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ



Testmozgás

- A túl sok képernyő egyik leggyakoribb következménye a túl kevés mozgás
  - Ez miért gond? Miért jó mozogni? Miért nem jó, mi benne a nehéz?
  - Milyen hátránya lehet a mozgásszegény életmódnak?
- Ötletbörze: hogyan lehetne beépíteni a jelenleginél több mozgást a hétköznapokba?

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Testmozgás

Ötletek:

- Sétáljunk, amikor csak lehetséges
- Amikor csak lehet, gyalogoljunk/biciklizzünk/tömegközlekedjünk ahelyett, hogy autóval mennénk
  - Tömegközlekedésen álljunk - úgyis ülni fog a gyerek egész nap az iskolában, talán a szülő is a munkahelyén
- Sétáljunk gyermekeinkkel az iskolába
- Használjuk a lépcsőt a mozgólépcső vagy a lift helyett.
- Sétáljunk egyet közösen a családdal vacsora után
- Helyettesítsük a vasárnapi autózást egy vasárnapi sétával
- Tévézés helyett menjünk el egy félórás sétára
- Szálljunk le a buszról egy megállóval korábban, és sétáljunk.
- Parkoljunk távolabb a bolttól, és sétáljunk
- Váljon családi szokássá a szombat reggeli séta
- Mozogjunk tempósan a bevásárlóközpontban vagy boltban
- Vigyük a kutyát hosszabb sétákra

Mérlegelés

- Sok helyzetben szükséges
- El kell gondolkozni, hogy megéri-e
- Erre nincs lehetőség a képernyő esetében, ha automatikusan ránézünk különböző helyzetekben, ahogy elkezd hiányozni.
  - Mit lehetne tenni azért, hogy legyen időnk elgondolkozni és mérlegelni?
  - Hogy lehet elérni, hogy ne legyen annyira könnyű újra és újra a képernyővel foglalkozni?

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Ötletek

Kapcsoljuk ki a nem feltétlenül szükséges értesítéseket (hangok, bannerek és rezgés).

Amikor éppen nem telefonálunk, legyen a telefon lenémítva (rezgés kikapcsolva), képernyővel lefelé, látókörön kívül, nem elérhető helyen.

Legyen nehezebb bejutni a telefonba: kapcsoljuk ki a Touch ID/Face ID funkciót; használjunk helyette jelkódot.

Lefekvéskor legyen a telefon némítva (rezgés kikapcsolva), képernyővel lefelé, látókörön kívül, nem elérhető helyen. Gyerekeknél mindenképpen a hálószobán kívül, felnőtteknél is, ha megoldható.

Legyen a telefon képernyője kevésbé vonzó: csökkentsük a telefon fényerejét, állítsuk szürkeárnyalatosra, és változtassuk meg a színmelegséget, hogy kiszűrje a kék fényt (éjszakai üzemmód, night shift).

Rejtsük el a közösségi média és e-mail alkalmazásokat (pl. Instagram, SnapChat, Facebook, Gmail, Outlook) egy mappába a kezdőképernyőn kívülre (vagy akár töröljük is őket és végezzük ezeket a tevékenységeket számítógépen).

Ha a feladatot számítógépen is el lehet végezni, próbáljuk meg a számítógépen tartani (pl. közösségi média, internetes keresés vagy e-mail).

Ötletek

Mondjuk el családtagjainknak, barátainknak, kollégáinknak, hogy nem fogunk azonnal válaszolni; ha valamilyen abszolút halaszthatatlan dolog miatt keresnek, hívjanak fel.

Hagyjuk otthon a telefont, amikor nincs rá feltétlen szükség (pl. amikor bevásárolni vagy edzőterembe megyünk).

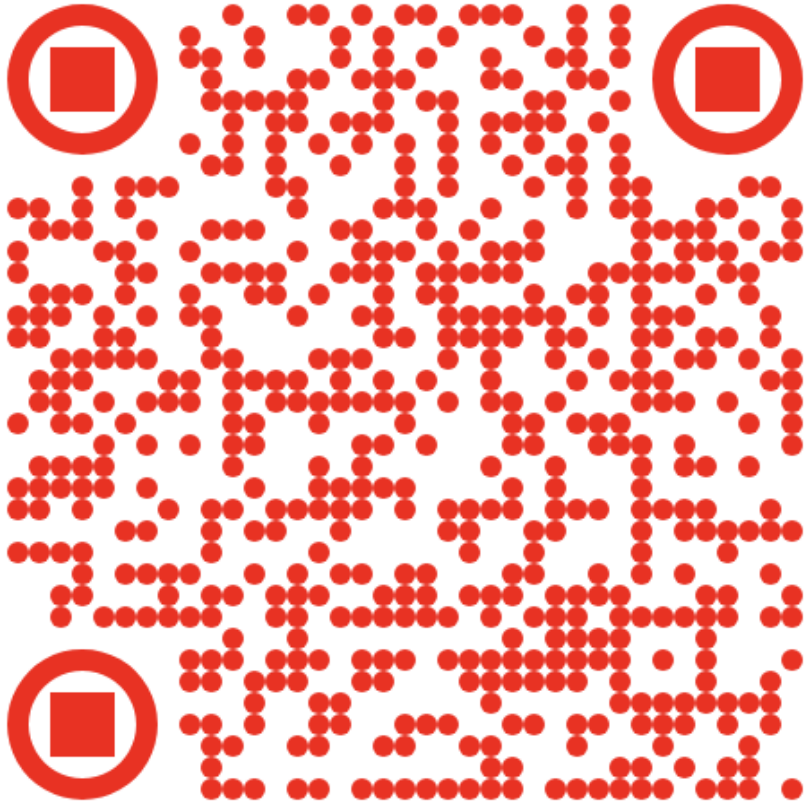
Szülői felügyelet alkalmazása nagyon fontos (parental controls; Family Link a Google esetében, Screen Time iPhone-ban)

A „kikapcsolás órája”: lefekvés előtti utolsó órában ne legyen képernyő; helyette lehet fürdés, zene, olvasás, másnapi dolgok összepakolása, ruhák kikészítése, relaxálás stb.

„Unatkozni hasznos”: ilyenkor tud az agy dopamin-egyensúlya helyreállni, hogy amit most szívesen csinálunk, az később is vonzó dolog maradjon. Ilyenkor lehet új dolgokat kipróbálni és újfajta örömforrásokat felfedezni. A korábban összegyűjtött minél több ötletet írják fel, tegyék be egy befőttesüvegbe, és amikor a gyerek unatkozik, húzzanak ki egyet és csinálja meg azt.

Képernyőidő zsetonok: Vonjuk be a gyerekeket a saját idejük beosztásába. Kapjanak meghatározott számú zsetont, amelyek a napi képernyőidőt jelképezik (pl. 1 zseton 20 vagy 30 perc képernyőidőt jelent). Ők dönthetik el, hogy mikor használják fel ezeket, de egy nap csak az előre megbeszélt számú zsetont lehet elhasználni.

Példamutatás: Újra ki kell emelni a szülők szerepét. A szülők maguk is korlátozzák saját rekreációs képernyőidejüket, és foglalkozzanak többet alternatív tevékenységekkel.



A Bethesda Gyermekkórház Képernyőidő-csökkentő programja

BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Köszönöm a figyelmet!