

Az okoseszközök használatának hatása a családi kommunikációra

¹Budapesti Corvinus Egyetem Kommunikációtudományi Doktori Program, doktorjelölt;
Budapesti Corvinus Egyetem, óráadó oktató; Milton Friedman Egyetem, egyetemi tanársegéd;
MTMT-azonosító: 10084605; levelező szerző: Adámi-Rózsa Zsanett, rozsa.zsani@uni-milton.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.14>

Absztrakt

A digitális technológiák és az okoseszközök a családok mindennapjainak szerves részévé váltak. Korábbi kutatások rámutattak arra, hogy a digitális eszköz-használat jelentősen alakítja a családtagok közötti kommunikációt, egyszerre teremtve új lehetőségeket a kapcsolattartásra, miközben konfliktusforrásokat is hoz. Ugyanakkor nem tisztázott, hogy a szülői szerepek miként alakulnak át a digitális eszközökkel átszőtt környezetben, és milyen tényezők segítik vagy nehezítik a családi kohézió fenntartását. A tanulmány célja, hogy bemutassa a szakirodalom alapján az okoseszköz-használat családi kommunikációra gyakorolt kettős hatását: egyrészt azokat a kihívásokat, amelyek a figyelemmegosztásból, a konfliktusokból és a túlzott használatból fakadnak, másrészt azokat a lehetőségeket, amelyek a kapcsolattartás erősítését, a közös élményeket és a digitális kompetenciák fejlődését segítik. Az áttekintés alapján az okoseszközök nem önmagukban jelentenek veszélyt vagy megoldást, hanem a használat módja és a családtagok közötti kommunikációs normák határozzák meg hatásukat. A szülői példamutatás, a közösen kialakított szabályok és a tudatos digitális jelenlét hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a technológia a családi kommunikáció gazdagítását szolgálja.

Kulcsszavak: okoseszköz, családi kommunikáció, digitális szülőség, gyermekek

Abstract

Digital technologies and smart devices have become an integral part of everyday family life. Previous research has shown that the use of digital devices significantly shapes communication between family members, creating new opportunities for interaction while also introducing sources of conflict. However, it is unclear how parental roles are changing in an environment permeated by digital devices and what factors help or hinder the maintenance of family cohesion. The aim of this study is to present, based on the literature, the dual impact of smart device use on family communication: on the one hand, the challenges arising from divided attention, conflicts, and excessive use, and, on the other hand, the opportunities that help strengthen relationships, facilitate shared experiences and the development of digital competencies. Based on the present review, smart devices are not a threat or a solution in themselves, but their impact is determined by the communication norms among family members and the way they are used. Parental role modeling, jointly established rules, and conscious digital presence can contribute to technology serving to enrich family communication.

Keywords: smart devices, family communication, digital parenting, children

Bevezetés

Az elmúlt két évtizedben a digitális technológiák fejlődése radikálisan átalakította az emberek mindennapi életét, különösen a kommunikáció területén. Az okoseszközök, ideértve az okostelefonokat, tableteket, laptopokat és más, internetkapcsolattal rendelkező, hordozható eszközöket, ma már nem pusztán kiegészítői, hanem szerves részei a mindennapi interakcióknak (Katz és Aakhus 2002, Ling 2012). A digitális társadalom kutatói egyetértenek abban, hogy az információs technológiák elterjedése nemcsak a nyilvános szférát, hanem az intim, családi kommunikációs tereket is jelentős mértékben átalakította (Castells 2010, Livingstone 2009).

A család, mint a társadalom egyik legfontosabb, a kommunikációs szokásokat is meghatározó alapegysége, különösen érzékenyen reagál ezekre a változásokra. A korábban döntően szemtől szembeni interakciókra épülő családi kommunikációt egyre inkább kiegészítik vagy helyettesítik a digitális csatornák, például az üzenetküldő alkalmazások, a közösségi média, valamint a videóhívások (Clark 2013). Ez a folyamat kettős természetű: egyaránt lehet pozitív és negatív. A pozitív esetek közé sorolandó a kapcsolattartás elősegítése, különösen a földrajzilag távol élő családtagok esetében, továbbá az elérhetőség biztosítása, legyen szó az eszközökben lévő lokátor funkcióról vagy a tudatról, hogy a családtagok bármikor elérhetik egymást. Másrészt azonban új kihívásokat is hozott, mint például a figyelem megosztását, a „mindig elérhető” állapotból fakadó stresszt és a kommunikáció felszínessé válását (Turkle 2011, Roberts és David 2016).

A jelenséget gyakran a „digitális család” fogalommal írják le, amelyben az okoseszközök mediáló szerepet töltenek be a családtagok közötti interakciókban (Clark 2011). A digitális család ugyanakkor nem homogén jelenség: a generációk közötti különbségek, a szülői kontroll gyakorlata, valamint a társadalmi-kulturális háttér mind alakítják, hogyan és milyen mértékben hat az okoseszköz-használat a családi kommunikációra (Prensky 2001, Livingstone és Helsper 2008).

Fontos hangsúlyozni, hogy az okoseszközök hatásának vizsgálata nem redukálható pusztán a negatív következményekre. Számos kutatás (Ito et al. 2010, Buckingham 2008) rávilágít arra, hogy a digitális technológiák segíthetik a családi kapcsolatok fenntartását, előmozdíthatják a közös élményeket, sőt, támogathatják a gyermekek digitális kompetenciáinak fejlődését is. Ugyanakkor a túlzott vagy kontrollálatlan használat új konfliktusforrásokat és kommunikációs zavarokat idézhet elő, amelyek hosszú távon a családi kohézió gyengüléséhez vezethetnek (Blum-Ross és Livingstone 2016, Kardefelt-Winther 2017).

A tanulmány célja, hogy áttekinthesse az okoseszköz-használat családi kommunikációra gyakorolt hatásait, bemutatva a generációk közötti digitális szakadékokat, a kommunikáció formáinak átalakulását, a szülői kontroll dilemmáit, a digitális szülőséget, valamint a konfliktusokat és a pozitív hozadékokat. Ezen keresztül rávilágít arra, hogy a családi kommunikáció digitális közegben való vizsgálata komplex és ambivalens jelenség, amely egyszerre hordoz kihívásokat és lehetőségeket.

Információs társadalom – A hagyományos médiától az új médiáig

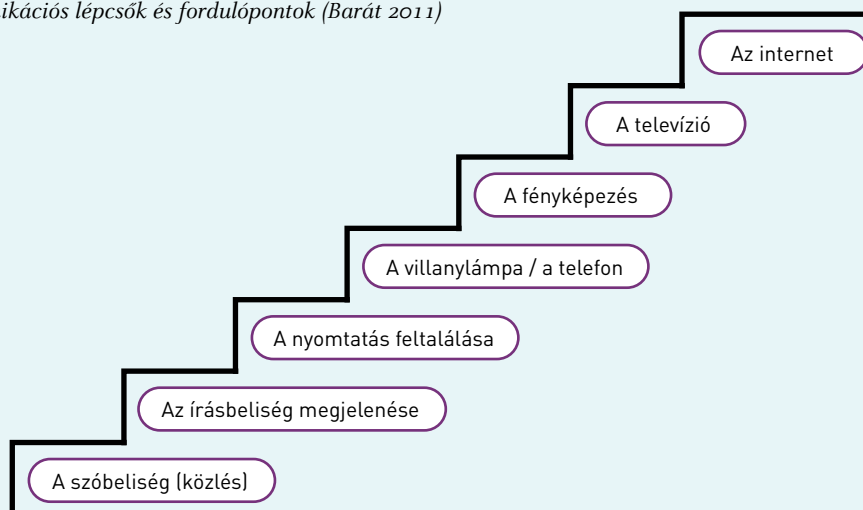
Ahhoz, hogy megértsük a média társadalmi fejlődését, fontos tisztázni, hogy jelen tanulmány miként definiálja a társadalmat, az információt, illetve a médiát. „A társadalom hétköznapi értelemben olyan embercsoportokat jelöl, ahol a csoport(ok) tagjai közös érdeklődésük, ismertetőjeleik, viszonyrendszerük, intézményeik és kultúrájuk alapján különböznek, elkülönülnek egymástól” (Barát 2011). Az információ értesülést, hírt, üzenetet, tájékoztatást jelent. Információs társadalomról a 20. század végétől beszélhetünk, amelyben az információhoz és a tudáshoz való hozzáférés

könnyebbé és gyorsabbá vált, amely hatással van a gazdaságra, a kultúrára és az oktatásra is (Pintér 2007). A múlt évezredben egy társadalom médiarendszerét általánosan hozzáférhető médium vagy médiacsoport együtteseként lehetett értelmezni (Krotz 2017). Az új média létrejött a digitalizációval és az új technológiák elterjedésével vált lehetővé. Megjelentek a számítógépek és az internet, ami jelentős mértékben átalakította az addig ismert és alkalmazott kommunikációs és információs rendszereket. A hagyományos média és az új média közötti különbség talán legszembevetőbb

példája az azonnaliság és a globalitás, amely korábban elképzelhetetlen volt. Barát 2011-es munkájában ábrázolja a kommunikációs lépcsőfokokat fordulópontokra bontva (1. ábra), így jutunk el a szóbeliségtől mint közlési formától az internetig.

Fontos kiegészítést igényel azonban az ábra az okoseszközökkel az interneten túli lépcsőfokként, majd pedig a közösségimédia-használattal mint információközlő és -továbbító kommunikációs csatornával.

1. ábra. Kommunikációs lépcsők és fordulópontok (Barát 2011)



Az okoseszközök és a közösségi média megjelenése teljesen megváltoztatta a felhasználói élményt és az elköteleződést, forradalmasította a társadalmi interakciókat és a tartalom megosztásának módját. Annak köszönhetően, hogy a közösségi médián már bárki megoszthat tartalmat vagy gyárthatja azt, az egyének potenciális médiumokká válhatnak, ezzel demokratizálva az információterjesztést. Az új média megjelenése nem kizárólag technológiai változásokat hozott magával, hanem

társadalmi és kulturális újításokat is. Átalakította a hagyományos médiapiacot, arra kényszerítve a régi médiumokat, hogy alkalmazkodjanak az új digitális környezethez. Ennek révén az újságok, a rádió vagy a televíziók aktívan kihasználják az online platformok adta lehetőségeket, amelyre szemléltető példa lehet, hogy a nyomtatott média többsége már elérhető online változatban is, ezzel elérve a globalitást.

A generációk közötti digitális szakadék

A családon belüli kommunikáció egyik meghatározó tényezője a generációs különbségekben keresendő. A szülők és a gyerekek eltérő digitális szocializációja eltérő kommunikációs normákat alakít ki. Prensky (2001) megkülönbözteti a „digitális bennszülöttek” és a „digitális bevándorlók” csoportját. Az előbbieket, vagyis a mai gyerekek és fiatalok (alfa és Z generációk) már az internet és az okoseszközök világába születnek, így természetes módon integrálják azokat mindennapi kommunikációjukba. A szülők (X és Y generációk) ezzel szemben gyakran idegenkedve, tanulási folyamat révén sajátítják el a digitális technológiák használatát, ami kommunikációs feszültségeket szülhet.

Livingstone (2009) kutatásai kimutatták, hogy a gyerekek és a fiatalok sokszor jobban bíznak kortársaikkal, ha digitális tartalmakról van szó, mint a saját szüleikkel. Ez csökkenti a szülői befolyást, ugyanakkor megerősíti a kortárs csoport szerepét az identitás és kommunikáció formálásában. A digitális szakadék tehát nem pusztán technikai jellegű, hanem mélyebb kulturális és értékrendi különbségeket is hordoz. A kutatások egy része azt hangsúlyozza, hogy a szakadék valójában generációs kommunikációs mintákban nyilvánul meg. Míg az idősebb generációk hajlamosak többre értékelni a szemtől szembeni interakciót, addig a fiatalabbak számára a közösségi média és az üzenetküldő applikációk ugyanolyan

legitim kommunikációs formát jelentenek (Clark 2013). Ez gyakran vezethet konfliktusokhoz, például amikor a szülők az online kommunikációt „sekélyesnek” vagy „időrablónak” tartják, míg a gyerekek számára ez a mindennapi társas élet szerves része.

A digitális szakadékot ugyanakkor nem szabad statikus, leküzdhetetlen határként értelmezni. Ito et al. (2010) kutatásukban rámutattak arra, hogy a generációk közötti digitális tanulás és kölcsönös tudásmegosztás képes mérsékelni az eltéréseket. A gyerekek gyakran tanítják szüleiket az eszközhasználatra, miközben a szülők digitális szabályokat állítanak fel a biztonság érdekében. Ez a kölcsönös alkalmazkodás újfajta kommunikációs mintákat alakíthat ki, amelyben a digitális kompetencia nem csupán korhoz kötött, hanem folyamatosan fejleszthető készségként jelenik meg.

A digitális szakadék mélysége társadalmi-kulturális tényezők függvényében eltérő lehet. Buckingham

(2008) kiemeli, hogy a család szocioökonómiai helyzete, az eszközökhöz való hozzáférés és az oktatási háttér mind meghatározzák, hogy az eltérő generációk mennyire képesek közösen navigálni a digitális környezetben. Az alacsonyabb erőforrásokkal rendelkező családokban a digitális szakadék jelen van a szülők és gyermekeik között, valamint a családon belül a gyermekek között is megjelenhet. A generációk közötti digitális szakadék tehát egyszerre jelent kihívást és lehetőséget a családi kommunikációban. Bár különbségeket teremt a kommunikációs normákban és a technológiahasználati szokásokban, ezek a megfelelő szülői stratégiákkal és kölcsönös tanulási folyamatokkal áthidalhatók. A hangsúly a szakadék meglétén túlmenően azon van, hogy ezt a családtagok miként képesek közösen kezelni és új kommunikációs mintákat kialakítani a digitális korszakban.

A családi kommunikáció formáinak átalakulása

Az okoseszközök elterjedésével a családi kommunikáció jelentős része digitális közvetítéssel zajlik. Az olyan platformok, mint a Messenger, a WhatsApp vagy a videóhívásra alkalmas alkalmazások lehetővé teszik a folyamatos kapcsolattartást. Ezt a jelenséget a kutatók „always-on” kultúrának nevezik, amely az állandó elérhetőség illúzióját teremti meg (Ling 2012).

A kutatások egy része szerint a digitális kommunikáció a családon belül a kapcsolatok fenntartását segíti, különösen a nagy földrajzi távolságban élő tagok esetében. A videóhívások például lehetővé teszik, hogy a nagyszülők napi szinten kapcsolatban legyenek unokáikkal, még akkor is, ha más városban vagy országban élnek (Katz és Aakhus 2002). Ez a lehetőség új dimenziót ad a családi közelség élményének, hiszen a technológia révén az interakciók térbeli korlátok nélkül valósulhatnak meg. Turkle (2011) azonban arra mutatott rá, hogy a digitális csatornák fokozódó használata együtt járhat a szemtől szembeni interakciók csökkenésével és a beszélgetések felszínessé válásával. Turkle szerint a „mindig elérhető” („always on”) állapot látszólag fokozza a kapcsolattartást, de valójában sok esetben csökkenti a kommunikáció mélységét. Például egy üzenetváltás lehet gyors és praktikus, de nem feltétlenül pótolja a személyes beszélgetést, amelyben a nonverbális jelek és a közvetlen

jelenlét is szerepet kap. Az „always-on” kultúra Ling (2012) értelmezésében azt jelenti, hogy a családtagok folyamatosan kapcsolatban állnak egymással a digitális eszközök segítségével, miközben a kommunikáció egyre inkább fragmentálódik. A rövid, gyakran egyéb tevékenységek végzése (*multitasking*) közben váltott üzenetek megváltoztatják a kommunikáció stílusát, és annak értékét is jelentős mértékben átforgalmazzák.

A gyermekek és a fiatalok esetében az online kommunikáció szorosan összefonódik a kortársakkal való kapcsolatok fenntartásával, amely a családi interakciókra is átszivárog. A szülő-gyermek kapcsolatokban egyre gyakoribbá válnak a chatüzenetek és a közösségi médián keresztüli üzenetváltások (Clark 2013). Ez sokszor praktikus, például ha a szülők munkahelyi elfoglaltságaik mellett így tudnak kapcsolatban maradni a gyermekeikkel, egyúttal felveti a kérdést, hogy ez a forma mennyiben helyettesíti vagy gyengíti a személyes interakciókat.

Egy másik fontos jelenség a családi kommunikáció „hibrid” jellege. Ito és munkatársai (2010) szerint a családtagok egyszerre vesznek részt offline és online interakciókban, amelyek gyakran egymásra épülnek. Például egy családi vacsora közben a beszélgetés kiegészülhet azzal, hogy valaki előkeresi a telefonján a közösen említett tartalmat, képet

vagy videót. Ez egyszerre gazdagíthatja a kommunikációt és el is terelheti róla a figyelmet, a kontextustól függően. A családi kommunikáció formáinak átalakulásáról mindezek alapján elmondható, hogy kettős természetű. Egyrészt gazdagítja a kapcsolattartás lehetőségeit, tágítja a kommunikációs tér dimenzióit és lehetővé teszi a folyamatos jelenlét

izolációját, másrészt azonban az offline térben történő interakciók rovására mehet, és hozzájárulhat a kommunikáció felszínessé válásához. A kihívás abban rejlik, hogy a családtagok miként tudják megtalálni az egyensúlyt a digitális és személyes kommunikáció között, amelyben az okoseszközök erősítik a családi kohéziót, nem pedig gyengítik azt.

Digitális szülőség

„A felnőttek tele vannak félelemmel, már ami a digitális világot illeti. Hajlamosak nagyon vagy túlféltetni, vagy túl engedékenyek lenni gyermekeikkel, diákjaikkal.” (Aczél 2024). Amikor a szülők online tartalmat osztanak meg a saját gyermeknevelésükkel kapcsolatban, akkor Lopez és Cuarteros (2020) úgy fogalmaz tanulmányukban, hogy ezek „felforgató” és „radikális” cselekvések. Mindez a szülői szerepvállalás, de kiváltképp az anyaság reprezentációinak sokszínűsítését szolgálják, azt, hogy a szülői tapasztalatok a nyilvánosságon belüli érvényesítődjenek. A szülői szerepvállalással kapcsolatos tartalmak megosztása egyfajta szülőség-reprezentációs sokszínűséget eredményez az online térben, ami ennek révén a nyilvánosságon belül érvényesítődik. Másik fontos szempont lehet ezekben az esetekben, hogy a szülők szeretnének támogatást, elfogadást és megértést, avagy tanácsot, segítséget kapni, amelynek egyik útjának elfogadják az online teret.

Bocsi (2020) kutatása rámutat arra, hogy a családi idő nemcsak mennyiségében, hanem minőségében is meghatározó tényezője a családi kohézióknak. Ez különösen releváns a digitális korszakban, amikor a közösen töltött időt gyakran az okoseszközök használata keretezi. A szerző hangsúlyozza, hogy a családi együttlétek során az eszközhasználat kontrollja és a közös élmények előtérbe helyezése kulcsszerepet játszik abban, hogy a digitális technológia ne a családi kommunikáció gyengülését, hanem annak erősödését szolgálja. A társadalomban nem ismeretlen az elszigetelődés és a megkülönböztetés. Gondoljunk bele, az újdonsült anyukák többsége a gyermekágyi, de még az azt követő időszakban is tapasztalhatja ezen érzéseket, hiszen a négy fal között marad az újszülöttel, akire nagyon büszkéek, azonban egy időre elszigetelődnek a szociális közegüktől. Nem véletlen, hogy a „*sharenting*” jelensége (azt a jelenséget hivatott leírni, amikor a szülők túlposztolnak a gyermekükről szóló tartalmakat

a közösségi médiában) a friss édesanyák körében a leggyakoribb. A szülők úgy érezhetik, hogy a közölt tartalom, amelyen a gyermekük szerepel, és az arra kapott lájkok, megjegyzések, megosztások hitelesítik őket mint friss szülőket, még akkor is, ha azok a visszajelzések nem ismerőstől származnak (Brosch 2016).

2018-ban Amerikában kiadtak az UNESCO által kezdeményezett és támogatott könyvet, amelynek célja, hogy növelje a gyermekek és fiatalok médiával kapcsolatos tudatosságát. E kötet első fejezetében bővebben szól a szegényebb és gazdagabb társadalmakban megfigyelt digitálismédia-használatról. A kiadvány öt pontot különböztet meg, amire érdemes kitérni, így jelen alfejezetben ezen pontok mentén vezetem végig a digitális szülőség bonyolult rendszerét. A szülői jóllét fogalmában a WHO 2018-ban a kapcsolatot, a viselkedéskontrollt, az egyéniség tiszteletben tartását, a megfelelő viselkedés modellezését és a gondoskodást, valamint a védelmet emelte ki (World Health Organization 2018). A kapcsolat (Georgiev et al. 2017) a szülők és serdülő gyermekeik közötti stabil érzelmi kötődést jelenti, amely a digitális világban úgy képződik le, hogy azok a gyermekek, akik szoros kapcsolatot és jó viszonyt ápolnak a szüleikkel, nagyobb eséllyel osztják meg maguktól a szüleikkel a közösségi médiában megélt tapasztalataikat. A viselkedéskontroll az adott kontextusban az interneten töltött időre vonatkoztatható, valamint a szülői kontrollra, hogy például mikor használja a gyermek az okoseszközöket és így a közösségi médiát. A szülői digitális tudatosság azon szintje, hogy a szülő tudatában van az adatvédelmi beállításoknak a gyermeke profilján, szintén ide sorolható. Az egyéniség tiszteletben tartása alatt Byrne és társai 2016-os (Byrne et al. 2016) munkájukban azt értik, hogy a serdülőknek biztosítani kell a lehetőséget, hogy kialakíthassák és megfogalmazhassák a saját gondolataikat, szerepüket a családban, míg mindezt

a digitális térben úgy értelmezhetjük, hogy a szülők engedik a gyermeküknek a digitális világ önálló felfedezését. A megfelelő viselkedés modellezése alapján a szülők és gyermekeik azonosulnak azokkal az értékekkel és normákkal, amelyeket a családban megteremtettek, amelynek egyik eredménye, hogy a gyermekek igyekeznek utánozni az otthon látott szülői viselkedést. Erre például szolgálhat az a gyakori eset, amikor a szülők a munkából hazaérve teljes természetességgel használják okoseszközeiket akár hírolvasásra, akár különböző közösségi média-platformokon való kikapcsolódásra, aminek a gyermek is tanúja lesz. Így tehát, mivel a gyermek is azt látja, hogy a szülője aktív résztvevője, felhasználója a digitális médiának, a közösségi médiának, ezért ezt a viselkedést (is) utánozza. Amikor a szülő akár időkorlátot, vagy akár használatibeli korlátokat szab gyermeke digitálismédia-fogyasztásával kapcsolatban, amelyre a gyermek válasza, tegyük fel, az, hogy *„de hát anya/apa, te is mennyit használod, akkor nekem miért szabályozod?”*, ami egy logikus érvelés a szülővel szemben, hiszen azt a viselkedési normát látja, amelyben otthon él. Magyarországon a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság 2024 áprilisában jelentette be az Újmédia pedagógia ösztöndíjas programját a Net-Coach program keretein belül, amelyben az oktatók többek között arra is kitérnek, miként lehet enyhíteni vagy elkerülni

a médiahasználat körüli konfliktust, avagy milyen hasznos tippeket, tanácsokat fogalmazhatunk meg szülőként gyermekeinknek az új médiával kapcsolatban. Az ellátás és védelem középpontjában az áll, hogy a szülők nem képesek kielégíteni kamasz gyermekük minden szükségletét. A digitális térre vetítve tehát a szülőknek megkérdőjelezhetetlen szerepük van a gyermekük online identitásának védelmében vagy a médiahasználat esetében, azonban ugyan ilyen fontos a kortársak, a tanárok vagy a gyermek életében részt vevő egyéb szereplők jelenléte, akikhez bizalommal fordulhatnak, ha atrocitás éri őket az interneten, vagy ha csupán kérdésük merülne fel (Byrne és Livingstone 2018). Byrne és munkatársai kutatásukban rávilágítottak arra a tényre, hogy az online térben ért bántás esetén a gyermekek nagy többsége előbb fordul a kortársaihoz, majd másodsorban a szüleikhez (Byrne et al. 2016). *„Az, hogy ezek a szülői szerepek milyen mértékben teljesülnek, milyen szülői stílust alkalmaznak, és milyen szülői gyakorlatok érvényesülnek, számos tényezőtől függ, beleértve a szülők iskolázottságát, hitét és kultúráját, valamint a szülők számára elérhető egyéni és intézményi támogatást.”* (Byrne Livingstone, 2018; fordította: jelen cikk szerzője).

Szülői kontroll és felügyeleti gyakorlatok

Blum-Ross és Livingstone (2016) szerint a szülők dilemmája kettős: egyrészt biztosítani a gyermekek digitális kompetenciáinak fejlődését, másrészt megóvnák őket az online tér veszélyeitől. Ez gyakran konfliktusokat szül, hiszen a gyermekek autonómiára törekszenek, míg a szülők a felelősségteljes digitális nevelést tartják szem előtt. A kutatások rendre kiemelik, hogy a szülők saját eszközhasználati szokásai erőteljesen hatnak a gyermekeikre.

Livingstone és Helsper kutatásában (2008) három alapvető mediációs stratégiát különböztet meg arra vonatkozóan, hogy milyen gyakorlatok figyelhetők meg a szülők részéről:

1. **Restriktív mediáció:** szigorú szabályok és tiltások (pl. képernyőidő korlátozása, bizonyos oldalak tiltása).
2. **Instrukatív mediáció:** a szülők aktívan beszélgetnek a gyermekekkel az online tartalmakról, megbeszélik a tapasztalatokat.

3. **Közös használat:** a szülők együtt használják az eszközöket a gyerekekkel, közösen játszanak vagy néznek tartalmakat, ezzel mutatva példát a helyes alkalmazásra (Clark 2011).

Ezek a mediációs stratégiák jól szemléltetik, hogy a szülők különféle módokon próbálják alakítani és keretek közé szorítani a gyermekek digitális eszköz-használatát. A gyakorlatban azonban ezek a formák sokszor átfedik egymást. A szigorú szabályok mellett a közös tartalomfogyasztás vagy a beszélgetés is előfordul. A mediációs stratégiák közül a leggyakrabban alkalmazott a képernyőidő szabályozása, amelyet a kutatások a szülői kontroll egyik legelterjedtebb, ugyanakkor konfliktusok által leginkább terhelt formájaként azonosítanak. Mivel a túlzott képernyőhasználat összefügg a figyelemzavarokkal, az alvásproblémákkal és a családi konfliktusokkal (Kardefelt-Winther 2017), ahogyan Livingstone és Helsper (2008) írta,

a szülők gyakran időkorlátokat vezetnek be, például meghatározzák, mennyi időt tölthetnek a gyermekek játékokkal vagy közösségi médiával. Ezért ezek a szabályok sokszor vitákhoz vezetnek, mivel

a gyermekek a képernyőidőt a kortárs kapcsolatok és szabadidős élmények alapvető részének tekintik (Clark 2013, Regős et al. 2021, Engler et al. 2021).

Kitekintés

A Kopp Mária Intézet Népesedésért és a Családokért (KINCS) 2025 nyarán végzett országos reprezentatív kutatása, amely ezerfős mintán alapult, az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának kérdésével foglalkozott. A vizsgálat fókuszában a tanulók, a szülők és a pedagógusok véleménye állt az okoseszközök iskolai használatáról, különös tekintettel a tanulásra, a fegyelemre és a közösségi viszonyokra gyakorolt hatásokra. A kutatás egyik fontos megállapítása, hogy a szülők 79%-a támogatja az iskolai mobilhasználat korlátozását, ugyanakkor a válaszadók nagy többsége szerint a hatékony szabályozás alapja a következetes szülői példamutatás. Ez összhangban áll a jelen tanulmányban is tárgyalt digitális szülőség fogalmával, amely szerint a gyermekek médiahasználati szokásait alapvetően formálja a szülők viselkedése, kontrollgyakorlása és kommunikációs stílusa (Byrne és Livingstone 2018, Bocsi 2020).

A kutatás továbbá rámutatott arra, hogy a gyermekek 62%-a naponta több órát tölt okoseszközzel, és közel

minden második szülő úgy véli, hogy a gyermeke túlságosan függ az eszközétől. Ugyanakkor csupán 27% alkalmaz aktív szülői korlátozást vagy szabályrendszert az eszközhasználatra vonatkozóan. Mindez azt hangsúlyozza, hogy a szülői példamutatás és a tudatos szabályalkotás kulcsfontosságú tényező a digitális nevelésben, otthoni és iskolai közegben egyaránt. Az iskolai szabályozásról szóló társadalmi diskurzusban a KINCS-kutatás egy olyan irányba mutat, amely szerint a mobilhasználat tudatosítása nem kizárólag tiltásokon keresztül, hanem a tanulók médiatudatosságának fejlesztésével, a szülők és a tanárok együttműködésével, valamint példamutatáson alapuló neveléssel érhető el hosszú távon. Az eredmények alapján elmondható, hogy a digitális szülőség és az iskolai médiahasználat nem választható el élesen egymástól, hiszen a gyermekek az otthonról hozott mintákat viszik tovább az iskolai környezetbe, és fordítva.

Összegzés

Az okoseszközök használata a családi kommunikációban ambivalens hatásokat eredményez. Egyrészt lehetőséget kínál az állandó kapcsolattartásra, a földrajzi távolságok áthidalására és közös digitális élmények megteremtésére. Másrészt azonban új típusú konfliktusokat, kommunikációs zavarokat és generációs feszültségeket is előidéz, amelyek a családi kohézió gyengüléséhez vezethetnek. A generációk közötti digitális szakadék, a kommunikáció formáinak átalakulása, valamint a szülői kontroll dilemmái mind arra mutatnak, hogy az okoseszközök nem egyszerűen eszközök, hanem kulturális mediátorok, amelyek mélyen befolyásolják a családtagok közötti viszonyokat.

A kutatások rámutatnak arra, hogy a siker kulcsa a tudatos használatban és a kritikai digitális kompetenciák fejlesztésében rejlik (Livingstone és Helsper 2008, Clark 2011, Kardefelt-Winther 2017). A családok akkor tudják a legtöbbet kihozni az okoseszközökből, ha nem pusztán tiltásokkal és korlátozásokkal

reagálnak, hanem közös szabályokat alkotnak, nyílt párbeszédet folytatnak, és a szülők a saját példájukkal is példát mutatnak a felelős eszközhasználatról.

A jövő kihívásai között szerepel az új technológiák, mint például az okoshangszórók, a mesterséges intelligenciával működő alkalmazások és a virtuális valóság integrációja a mindennapi családi életbe (Mascheroni és Holloway 2017, Livingstone és Third 2017). E fejlesztések tovább mélyíthetik az okoseszközök hatását, ezért szükséges a folyamatos kutatás és társadalmi párbeszéd annak érdekében, hogy a digitális innovációk a családi kapcsolatok erősítését, ne pedig gyengítését szolgálják.

Összességében az okoseszközök hatása a családi kommunikációra kettős: egyszerre jelentenek kihívást és lehetőséget. A kérdés nem az, hogy a családok elkerülhetik-e a digitális eszközök használatát, hanem az, hogy hogyan tudják azokat tudatosan, kiegyensúlyozottan és a családi kapcsolatok javára integrálni a mindennapjaikba.

Felhasznált irodalom

- Aczél, P. (2024). *Net-Coach program – Interjú prof. dr. Aczél Petrával* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/w1fRa1MoCIY>
- Barát, T. (2011). Média és társadalom – társadalmi (közösségi) média. *XXI. Század – Tudományos Közlemények* 25, 151–163.
- Bocsi, V. (2020). A családi idő a mérlegen. *Kapocs* 3(2), 30–42. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.2.4>
- Blum-Ross, A. – Livingstone, S. (2016). *Families and screen time: Current advice and emerging research*. London School of Economics and Political Science. <https://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>
- Brosch, A. (2016). When the child is born into the Internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook. *The New Educational Review* 43(1), 225–236. <https://doi.org/10.15804/tner.2016.43.1.19>
- Buckingham, D. (2008). *Youth, identity, and digital media*. MIT Press.
- Byrne, J. – Livingstone, S. (2018). *Parenting in the digital age*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Byrne, J. – Kardefelt-Winther, D. – Livingstone, S. – Stoilova, M. (2016). *Global kids online research synthesis, 2015–2016*. UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/869/>
- Castells, M. (2010). *The power of identity* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory* 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Clark, L. S. (2013). *The parent app: Understanding families in the digital age*. Oxford University Press.
- Engler, Á. – Markos, V. – Dusa, Á. (2021). A gyermekek élete a COVID-19 járvány alatt. *Kapocs* 4(1–2), 64–69. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.7>
- Engler, Á. – Markos, V. – Dusa, Á. R. (2021). Szülői segítségnyújtás a jelenléti és távolléti oktatás idején. *Educatio* 30(1), 72–87. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.6>
- Georgiev, E. – Hajdinjak, M. – Kanchev, P. – Apostolov, G. (2017). *Parental support for development of children's digital skills*. Sofia, Bulgaria: Kids Online.
- Ito, M. – Baumer, S. – Bittanti, M. – Boyd, D. – Cody, R. – Herr-Stephenson, B. – Horst, H. A. – Lange, P. G. – Mahendran, D. – Martínez, K. Z. – Pascoe, C. J. – Perkel, D. – Robinson, L. – Sims, C. – Tripp, L. (2010). *Hanging out, messing around, and geeking out: Kids living and learning with new media*. Cambridge: MIT Press.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Katz, E. – Aakhus, M. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489471>
- Krotz, F. (2017). A mediatisációs megközelítés magyarázata. *Az Európai Kommunikációs és Kulturális Intézet folyóirata* 24(2), 103–118.
- Ling, R. (2012). *Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society*. Cambridge: MIT Press.
- Livingstone, S. (2009). *Children and the internet: Great expectations, challenging realities*. Polity Press.
- Livingstone, S. – Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Livingstone, S. – Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media Society* 19(5), 657–670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>
- Lopez, A. G. – Cuarteros, K. G. (2020). Exploring the effects of social media on interpersonal communication among family members. *Canadian Journal of Family and Youth* 12(1), 66–80. <https://doi.org/10.29173/cjfy29491>
- Mascheroni, G. – Holloway, D. (2017). The internet of toys: A critical case study of connected toys. *Journal of Communication* 67(6), 838–859. <https://doi.org/10.1111/jcom.12394>
- Pintér, R. (2007). Úton az információs társadalom megismerése felé. In R. Pintér (Ed.). *Az információs társadalom*. Budapest: Gondolat Kiadó, 11–28.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon* 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Regős, J. – Székely, A. – Horváth-Varga, A. – Móczár, L. (2021). Generációk digitális kompetenciáinak változása a koronavírus-járvány alatt. *Kapocs* 4(1–2), 88–95. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.10>

- Roberts, J. A. – David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior* 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- World Health Organization. (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive*. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/781de51d-4cef-482e-bb3b-c2b3becf3c9f/content>