

TÓTH BERNADETT – SZŐKE REBEKA

## A DIGITÁLIS MÉDIAHASZNÁLAT ÖSSZEFÜGGÉSEI GYERMEK- ÉS SERDÜLŐKORBAN

### A DIGITÁLIS MÉDIAHASZNÁLAT- RÓL ÁLTALÁNOSSÁGBAN

Azok az ingerek, amelyek az evolúció során formáltak agyi struktúráinkat, az idők folyamán jelentősen megváltoztak. Ebben nagy szerepet játszik a digitális média, amely számos technológiai eszközt, szolgáltatást és használati módot lefed. Az érintőképernyős mobil eszközök (okostelefonok és tabletek) használata világszerte folyamatosan növekszik, mindennapos használatuk a csecsemők, gyermekek és serdülők körében is egyre népszerűbb és mindenhol körülvesznek minket (International Telecommunication Union, 2019; Konok, Bunford, Miklósi, 2020; Magyar Központi Statisztikai Hivatal, 2018; Rideout, 2015, 2017; Strasburger, Jordan, Donnerstein, 2010). A digitális médiahasználattal kapcsolatban sok kutatás igyekezett feltérképezni a tévézés hatásait a koragyermekkorai fejlődésre és mentális egészségre, azonban az „újmédia” hatásairól még keveset tudni. A hordozható eszközök használata egyszerre lehetőség és veszélyforrás is a gyermekek és serdülők fejlődésére nézve (Chassiakos et al., 2016), ennek következtében kimondottan fontos kutatási terület, a jövő generációjának felnevelvése és fejlődése szempontjából.

A digitális médiahasználat egyszerre utal a virtuális világban való elmerülésre és az egyéb, fontos aktivitásokból való kivonódásra (*helyettesítési hipotézis*). Ez hatást gyakorolhat a gyermekek és serdülők fejlődésére (Kraut et al., 1998; Thulin, Vilhelmsen, 2019; Vandewater, Bickham, Lee, 2006), hiszen az eszközhasználat elveheti az időt a fejlődés szempontjából fontos aktivitásoktól, pl. a kortársakkal töltött időtől, a szabadjátéktól, a szülő-gyermek interakciótól. A digitális médiahasználat hatását sok tényező együtt határozza meg, melyben kimondottan fontosak a protektív és rizikó faktorok is (Valkenburg et col., 2013), pl. az egyén tulajdonságai (pl. életkor, nem) (Skalická et al. 2019), a digitális médiahasználat módja (pl. ideje), tartalma (videójáték, szociális média) és annak

tulajdonságai (pl. interaktivitás vagy stimuláció intenzitása) (Zimmerman, Christakis, 2007).

### A DIGITÁLIS MÉDIAHASZNÁLAT HATÁSA A KOGNITÍV ÉS TÁRSAS KÉSZSÉGEKRE

A kutatások összefüggést találtak a gyermekek gyakori digitális médiahasználatára és a figyelmi készségek, végrehajtó funkciók (Konok et al., 2021), tanulási és nyelvi készségek és önszabályozás között (Lawrence, Choe, 2021). Az összefüggések egyik oka lehet, hogy gyermekkorban az agy neuroplaszticitása miatt a gyakori digitális médiahasználat és az annak következtében elmulasztott egyéb tevékenységek hatással vannak a különböző kognitív és társas, szociális folyamatokra. Emellett a digitális médiatartalmak tulajdonságai és az azokkal eltöltött idő is hatással lehet a kognitív készségekre. Pl. a túlstimuláló vagy erőszakos tartalmak a végrehajtó funkciók zavarához és figyelmi problémákhoz vezethetnek (Christakis, 2009; Konok et al., 2021; Zimmerman, Christakis, 2007). Erre hívja fel a figyelmet az is, hogy a túlzott digitális médiahasználat gyakran jár együtt későbbi ADHD-szerű tünetekkel, az impulzivitással és a figyelmi deficitel (Beyens, Valkenburg, Piotrowski, 2018; Ra et al., 2018).

Mivel a digitális médiahasználat gyakran a verbális ingerekben gazdag szociális kapcsolatok minőségéből és mennyiségéből vesz el (Kraut et al., 1998; Thulin, Vilhelmsen 2019; Vandewater et al., 2006), előtérbe kerülnek a vizuális ingerekben gazdag, magányos virtuális tevékenységek. A valódi szociális kapcsolatok hiánya hatást gyakorolhat az olyan kognitív képességekre, amiket a gyermekek társas helyzetekben tanulnak meg és alkalmaznak. Pl. a tévét és okoseszközt használó óvodás gyerekek gyengébbek a tudatelmélet-készségben a nem használókkal szemben (Coyne et al., 2017; Konok et al., 2021). A televízió nem hagy teret az önálló reprezentációk

kialakulásának és gyengíti a fantázia működését is (Kiss, 2003).

### A DIGITÁLIS MÉDIAHASZNÁLAT ÉS AZ ADHD TÜNETEK ÖSSZEFÜGGÉSE

Kutatások szerint azok a gyermekek és serdülők, akik gyakran használnak valamilyen digitális médiát, nagyobb valószínűséggel tapasztalnak ADHD-szerű tüneteket (hiperaktivitást, figyelmi problémákat és impulzivitást) azokhoz a gyermekekhez képest, akik kevesebb időt töltenek digitális médiával (Beyens et al., 2018; Nikkelen et al., 2014; Ra et al., 2018). Az összefüggéseket egyrészt a médiatartalmak mennyiségére és tulajdonságaira vezetik vissza, pl. a vizuálisan túlstimuláló vagy erőszakos tartalmakra (pörgős, izgalmas videók, videojátékok), melyek a végrehajtó funkciók zavarához és figyelmi problémákhoz vezethetnek (Christakis, 2009; Zimmerman, Christakis, 2007).

Azonban egy ezzel ellentétes irányú oksági viszony is fennáll: bizonyos érzelmszabályozási nehézségekkel együttjáró pszichés problémák (mint pl. az ADHD) esetén a gyerekek hajlamosabbak több időt tölteni digitális médiával (Mazurek, Engelhardt, 2013), hiszen a digitális eszközök segíthetnek nekik a negatív vagy túl intenzív érzelmek szabályozásában. Emellett a serdülők általában – az ADHD-sok kimondottan – túlságosan érzékenyek lehetnek a megerősítésre (jutalomra és ösztönzésre), ezért különösen hajlamosak lehetnek a digitális médiahasználatára (Mathews, Morrell, Molle, 2019), illetve fogékonyabbak annak mentális egészségre gyakorolt negatív hatásaira (Crone, Konijn, 2018).

### A DIGITÁLIS MÉDIAHASZNÁLAT ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Az elmúlt évtizedekben a gyermekek és serdülők digitális médiahasználatának és mentális egészségének kap-

csolatát feltérképező kutatások vegyes eredményeket találtak a képernyő előtt eltöltött idő és a digitális tartalmak tekintetében (Best, Manktelow, Taylor, 2014; Pantic, 2014; Seabrook, Kern, Rickard, 2016; Strasburger et al., 2010). Ennek köszönhetően egyre több olyan kutatás született, melybe különféle szempontokat vontak be, támogatva az ok-okozati folyamatok megértését. Ilyen tényezők lehetnek pl. a szociális kapcsolatok (Harasemiw et al., 2019), illetve a felhasználó előzetes mentális egészsége (Sela et al., 2020). Ezek a tényezők rizikó- és protektív tényezőként jelenhetnek meg, és moderálhatják, árnyalhatják az összefüggést.

Leung (2007) szerint az egyének a digitális médiát egy érzelem-menedzselési eszköznek és szociális kompenzációnak használják, mely ellensúlyozza az offline életükben átélt stresszt. Eszerint a felhasználók előzetes mentális egészsége meghatározza a digitális média felhasználásának módját és annak hatását a mentális egészségre: azok a személyek, akiknek jó a mentális egészségük, a digitális eszközök valamilyen tulajdonságából profitalva fenntartják vagy növelik a mentális egészségüket ('rich get richer'). Pl. az internet szociális aspektusa segíthet új kapcsolatokat létrehozni, vagy erősíti a meglévő kapcsolatokat (Chou, Condrón, Belland, 2005; Kraut et al., 2002). Azonban a mentális egészségre negatívan is hathat a digitális eszközhasználat, pl. az online fenntartott kapcsolatok mélységének korlátozottsága miatt hosszú távon káros hatást gyakorolhat a mentális egészségre. Ezt a jelenséget nevezik Kraut és munkatársai (1998) az internet paradoxonjának ('rich get poorer'). Ugyanakkor a mentális nehézségekkel küzdő személyek a digitális eszközök tulajdonságai által enyhíthetik is vagy akár megoldhatják problémáikat. Pl. Bessiere és munkatársai (2008) kutatásukban azt találták, hogy azok a depressziós személyek, akik az interneten keresztül barátaikkal és családtagjaikkal intenzíven kommunikáltak, hat hónappal később javuló tüneteket mutattak. Azonban a digitális eszközhasználat bizonyos felhasználók mentális problémáit súlyosbítja. Pl. az érzelem- és impulzusszabályozási nehézségekkel együttjáró ADHD esetén a gyerekek hajlamosabbak több időt tölteni a digitális médiával, ami megnövelheti a függőség kialakulásának esélyét

(Mazurek, Engelhardt, 2013). Továbbá azok a személyek, akik gyenge szociális kapcsolatokkal rendelkeznek, gyakran egyéni szórakozásra használják az internetet, mely fenntartja izoláltságukat (Seepersad, 2004). Ilyen az eszképzizmus vagy coping típusú médiahasználat (Kardefelt-Winther, 2014; Störckert, Molnár, Demetrovics, 2020). Eszerint a felhasználó egy fennálló probléma miatt fordul a digitális média felé, mely negatívan hat a mentális egészségére.

## SZÜLŐI MÉDIA, MEDIÁCIÓ

A digitális média mentális egészségre gyakorolt hatását számos tényező együttesen határozza meg, például a végzett tevékenységek, az azokkal eltöltött idő, a felhasználó tulajdonságai, környezete és ezen tényezők interakciója. Mindazonáltal, az összefüggés megértéséhez fontos kitérni olyan rizikó- és protektív faktorok szerepére, melyek moderálhatják, árnyalhatják a kapcsolatot.

A különböző szülői nevelési stílusok több úton is hatnak a gyermekek fejlődésére. Direkt módon a gyermek viselkedésének megerősítésével vagy megváltoztatásával, indirekt módon pedig a nevelési stílusok folytán létrejött családi légkör és társas-érzelmi környezet által (Rhee, 2008). A szülői nevelési stílusok a médiahasználat szabályozásában is megnyilvánulnak és hatást gyakorolhatnak a gyermekek és serdülők fejlődésére, mentális egészségére (Coyne et al., 2014; Konok et al., 2020; Valkenburg et al., 2013).

A szülők kulcsfontosságú szerepet töltenek be a gyermek internethez való hozzáféréseben, azonban ennek szabályozása, másnéven szülői mediációja, serdülőkorban egyre nehezebb. A digitális eszközhasználat szülői mediációja különböző stratégiákban nyilvánulhat meg (Valkenburg et al., 1999): korlátozó, aktív és ko-mediációs stratégia formájában. A stratégiák pedig különböző stílusokban jelenhetnek meg: autonómia támogató, kontrolláló és inkonzisztens stílusban.

A szülői mediáció indirekt módon protektív és rizikótényezőként jelenhet meg a digitális média negatív hatásaival szemben. Pl. a korlátozó stratégiát alkalmazó szülők szigorúbban szabályozzák a gyermekek tévé nézésével eltöltött idejét (Cillero, Jago, 2010), ezzel csökken az ártalmas tartalmak

esélye és nő a játékkal és kortársakkal töltött idő lehetősége.

## HOGYAN SEGÍTHETJÜK A GYERMEKET A DIGITÁLIS MÉDIA VILÁGÁBAN? A MÉDIATUDATOSSÁG SZEREPE

A kisgyermekkorú és a serdülőkorú médiafogyasztás funkcióját tekintve rendkívül eltérő. Jelen világunkban az óvodáskorúak már aktív médiafogyasztónak számítanak, az egymást követő generációk egyre korábban kezdik el használni az internetet. Egy magyarországi kutatás alapján (Molnár, 2019) az óvodások 80%-a minden nap néz televíziót, harmada használ számítógépet. Emellett az internetezés intenzitásának növekedésével csökken a tévé nézés aránya (Apró, 2019). Fontos, hogy ezek az eszközök ne lépjenek a hagyományos játékok helyébe. Szülőként, pedagógusként érdemes felajánlani a gyermek számára játékokat, ugyanis ezek csökkentik a tévé nézés mennyiségét (Apró, 2019): az óvodáskorú gyermekek a játékok megléte mellett idejük 44%-át töltötték tévé nézéssel, játékok nélkül a 87%-át.

A mennyiség csökkentése mellett előtérbe kerül a minőségi médiafogyasztás szerepe is. A kisgyermekek kiszolgáltatottak, sebezhetőek a médiatartalmak esetében is, ezáltal nélkülözhetetlen a szülő vagy kompetens felnőtt felügyelete a médiahasználat során. Az említett érzékeny korosztályba tartozó gyermekek még nem képesek elkülöníteni a valóságos és valótlant tartalmi elemeket (Kósa, 2018). A gyermekeknek szüksége van a látott tartalmak feldolgozásának támogatására, amiben a szülő nyújthat biztonságos támaszt. A legelőnyösebb, ha a szülővel együtt nézi a gyermek a műsorokat, és közben átbeszélhetik a látottakat, kérdezhetnek és válaszokat kaphatnak. Ezzel egyidőben a gyermeknek fejlődik a kritikai látásmódja, és a szülőnek lehetősége van megalapozni a „tudatos nézői” attitűdöt.

A személyiségfejlődés szempontjából a serdülőkor szintén érzékeny időszak, jelentős változások figyelhetők meg a gondolkodás, az identitás és az interperszonális kapcsolatok terén. Pszichoszociális megközelítés alapján ebben az időszakban a serdülők igyekeznek magukat társadalmi kontextusban is elhelyezni, érdeklődnek az, hogy kortársaik mit gondolnak róluk.

A serdülőkör a kísérletezés időszaka, kipróbálják magukat különböző szerepekben, aminek szerencsés esetben az a következménye, hogy biztonságosan el tudják helyezni magukat a világban, és egyre könnyebben tudják benne definiálni saját magukat. Nestik és munkatársai (2018) szerint a mai serdülők online felületen élnek meg a legtöbb szociális interakciót, az identitás alakulásának kiemelt platformja a virtuális világ, melynek legnagyobb rizikói a következők: függőség kialakulása, online zaklatás, illegális tevékenységekbe való bevonódás, valamint az antiszociális és önpusztító viselkedésműfaj megjelenése. Az állandó online lét és a folytonos szociális kapcsolódás és elérhetőség előidézheti a serdülőkben a szeparációs szorongást (Tari, 2015), illetve az internethasználat összemossa a határokat a magán- és a közösségi szféra között, mely a serdülők életében egy újabb veszélyforrás. A serdülők 41%-a nyilvános profillal szerepel a közösségi média oldalakon, közel 90%-a oszta meg fényképét és vezetőkévet, 17%-a a telefonszámát és a címét is, aggasztó arányban (40%) osztanak meg információt önmagukról, teljesen idegen emberekkel (Kósa, 2018).

A közösségi oldalakon való jelenlét a kortárs közösség által elvárt viselkedésműfaj egyike, tehát a szülő, nevelő, pedagógus tájékozódása és edukálása kiemelt fontosságú, hogy ne csak értsék, de szükség esetén támogatást is nyújtsanak a serdülők számára. Tanórai kereteken belül a pedagógus is alkalmazhat ismeretterjesztő, illetve képességfejlesztő digitális alkalmazásokat, így védett légkörben sajátíthatja el a diák a tudatos és kiegyensúlyozott médiahasználatot. A digitális játékok oktatási célzattal való alkalmazásának lényeges tulajdonsága az interaktivitás, amely lehetőséget kínál a kooperatív (együttműködő) és kollaboratív tanulási módszerek adaptálásának (Pásztor, 2013) a magányos, kizárólag szórakoztató célú játékokkal szemben. A digitális játékok tanórai keretbe illesztése növeli a tanuló teljesítményét és motivációját, hiszen interaktív környezetet teremt, és azonnali visszacsatolást ad (Pásztor, 2013), mely a hiperaktív/impulzív tüneteket mutató gyermekek számára kimondottan előnyös lehet. Az interaktív képességfejlesztő gyakorlatok kiváló felületet adhatnak a változatosság-ért, az érdeklődés fenntartásának. A

kutatók gyakran hozzák összefüggésbe a flow-élmény (Csíkszentmihályi, 1997) átélésével, amikor a diák képes belemerülni a feladatba, ami pozitív hatással van a belső motivációra is (Kiili, 2005). Az említettekben kívül a szülők, pedagógusok segíthetik a gyermeket, hogy hiteles forrásokból tájékozódjon (álhírek kiszűrése), megmutathatják, hogy az internet világa megfelelő használattal alkalmas a tudásuk gyarapítására.

## AZ OLVASÁS ÉS AZ ÚJ TECHNOLÓGIÁK KAPCSOLATA

Sajnálatos tény, hogy míg 2005-ben Magyarországon a gyerekek átlagosan napi 54 percet töltöttek olvasással, addig 2017-re ez 39 percre csökkent, mely összefüggésben áll az internethasználat növekedésével (Danó, 2018). A könyv forradalmának tekinthető interaktív könyvek egyre népszerűbbek hazánkban is, bár a kutatók körében nagyon eltérő véleményekkel és eredményekkel találkozhatunk. Az interaktív könyv egy érintőképernyős műfaj, az e-booktól az különbözteti meg, hogy a képernyőn látott képek és szövegek életre kelthetők, bizonyos utasítások által.

Adamikné Jászó Anna (2006) az olvasási nehézségek hátterében a vizuális kultúra terjedését, valamint a leszakadó társadalmi rétegek növekedését (alulszocializáltság) és a motiváció hiányát látja. A fejlődést az olvasástani módszerek korszerűsítésében és a motiváció fenntartásában látja. Paradox módon éppen az lehet a megoldása a problémának, ami részben az okozója is. Egyes kutatók úgy vélik, hogy ösztönzően hat a gyermekekre és pozitívan hat az olvasóvá nevelés folyamatában, míg más kutatók a nyomtatott könyv elbűnbiztatását mutatták ki (Glaser, 2014). McLuhan szerint a nyomtatott könyv csak egyetlen érzékszervet mozgósít, az interaktív könyv azonban többirányú, és a befogadót további cselekvésre ösztönzi, ami képes fenntartani a motivációt a további olvasásra.

Társadalmi szempontból is van előnyös oldala az új technológiának: egyes kutatók szerint csökkenthető az analfabetizmus mértéke (kb. 800 millió analfabétát tartanak számon világszerte). A szegény országokban és társadalmi rétegekben kimondottan

kevesen jutnak nyomtatott gyermekkönyvhöz, azonban az UNESCO kutatása alapján (Gayan, 2019) 7 milliárd emberből 6 milliárd embernek van jelenleg mobiltelefonja, melynek harmada olvas mesét a gyermekének az okostelefonjáról. Tehát az interaktív könyveknek is vannak előnyös oldalai, azonban az olvasási vágy felkeltésében hatalmas szerepe van az élményalapú oktatásnak, vagyis az aktív tapasztalatszerzésen alapuló kompetenciafejlesztésnek is (Petres Csizmadia, 2021).

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Adamikné Jászó Anna. 2006. *Az olvasás múltja és jelene: Az olvasás grammatikai, pragmatikai és retorikai megközelítésben*. Budapest: Trezor.
- Apró István. 2019. "Média És Identitás 3."
- Baumgartner, Susanne E., Wouter D. Weeda, Lisa L. van der Heijden, and Mariëtte Huizinga. 2014. "The Relationship Between Media Multitasking and Executive Function in Early Adolescents." *The Journal of Early Adolescence* 34(8):1120–44. doi: 10.1177/0272431614523133.
- Bessiere, Katherine, Sara Kiesler, Robert Kraut, and Bonka S. Boneva. 2008. "Effects of Internet Use and Social Resources on Changes in Depression." *Information, Community & Society* 11(1):47–70.
- Best, Paul, Roger Manktelow, and Brian Taylor. 2014. "Online Communication, Social Media and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review." *Children and Youth Services Review* 41:27–36. doi: 10.1016/j.childyouth.2014.03.001.
- Beyens, Ine, Patti M. Valkenburg, and Jessica Taylor Piotrowski. 2018. "Screen Media Use and ADHD-Related Behaviors: Four Decades of Research." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 115(40):9875–81. doi: 10.1073/pnas.1611611114.
- Chassiakos, Yolanda (Linda) Reid, Jenny Radesky, Dimitri Christakis, Megan A. Moreno, Corinn Cross, and Council on Communications and Media. 2016. "Children and Adolescents and Digital Media." *Pediatrics* 138(5). doi: 10.1542/peds.2016-2593.
- Chou, Chien, Linda Condron, and John C. Belland. 2005. "A Review of the Research on Internet Addiction." *Educational Psychology Review* 17(4):363–88. doi: 10.1007/s10648-005-8138-1.
- Christakis, Dimitri A. 2009. "The Effects of Infant Media Usage: What Do We Know and What Should We Learn?" *Acta Paediatrica* 98(1):8–16. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.01027.x>.
- Cillero, Itziar, and Russell Jago. 2010. "Systematic Review of Correlates of Screen-Viewing among Young Children." *Preventive Medicine* 51(1):3–10. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.04.012.
- Coyne, Sarah M., Laura M. Padilla-Walker, Ashley M. Fraser, Kaylene Fellows, and Randal D. Day. 2014. "Media Time = Family Time: Positive Media Use in Families With Adolescents." *Journal of*



- Adolescent Research* 29(5):663–88. doi: 10.1177/0743558414538316.
- Coyne, Sarah M., Jenny Radesky, Kevin M. Collier, Douglas A. Gentile, Jennifer Ruh Linder, Amy I. Nathanson, Eric E. Rasmussen, Stephanie M. Reich, and Jean Rogers. 2017. "Parenting and Digital Media." *Pediatrics* 140(Supplement 2):S112–16. doi: 10.1542/peds.2016-1758N.
  - Crone, Eveline A., and Elly A. Konijn. 2018. "Media Use and Brain Development during Adolescence." *Nature Communications* 9(1):588. doi: 10.1038/s41467-018-03126-x.
  - Csikszentmihályi, Mihály. 1997. *Flow: Az Áramlat: A Tökéletes Élmény Pszichológiája*. Akadémiai K.
  - Danó Györgyi. 2018. Hatások és kölcsönhatások-gyermekek mint fogyasztók a változó médiakörnyezetben." *Gabos Erika (2018. Szerk.): A Média Hatása a Gyermekre És a Fiatalokra IX. Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesülete. Budapest* 54–60.
  - Gayan, Dr Mithu A. N. J. A. L. I. 2019. "Mobile Reading Habit in the Digital Era: A Case Study of Under Graduate Students, Tripura, India." *Library Philosophy and Practice (e-Journal)*.
  - Harasemiw, Oksana, Nancy Newall, Corey S. Mackenzie, Shahin Shoostari, and Verena Menec. 2019. "Is the Association between Social Network Types, Depressive Symptoms and Life Satisfaction Mediated by the Perceived Availability of Social Support? A Cross-Sectional Analysis Using the Canadian Longitudinal Study on Aging." *Aging & Mental Health* 23(10):1413–22. doi: 10.1080/13607863.2018.1495176.
  - International Telecommunication Union. 2019. "World Telecommunication/ICT Indicators Database."
  - Kardefelt-Winther, Daniel. 2014. "A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use." *Computers in Human Behavior* 31:351–54. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.059.
  - Kiili, Kristian. 2005. "Digital Game-Based Learning: Towards an Experiential Gaming Model." *The Internet and Higher Education* 8:13–24. doi: 10.1016/j.iheduc.2004.12.001.
  - Kiss Judit. 2003. "A televízió hatása a kiskolák gyermekekre."
  - Konok, Veronika, Nóra Bunford, and Ádám Miklósi. 2020. "Associations between Child Mobile Use and Digital Parenting Style in Hungarian Families." *Journal of Children and Media* 14(1):91–109. doi: 10.1080/17482798.2019.1684332.
  - Konok, Veronika, Krisztina Liszkaiperes, Nóra Bunford, Bence Ferdinandy, Zsolt Jurányi, Dorottya Júlia Ujfalussy, Zsófia Réti, Ákos Pogány, George Kampis, and Ádám Miklósi. 2021. "Mobile Use Induces Local Attentional Precedence and Is Associated with Limited Socio-Cognitive Skills in Preschoolers." *Computers in Human Behavior* 120:106758. doi: 10.1016/j.chb.2021.106758.
  - Kósa Éva. 2018. "Digitális Galaxis II: Digitális Galaxis a Változások Fényében." *Gabos Erika (2018. Szerk.): A Média Hatása a Gyermekre És a Fiatalokra. IX. Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesülete. Budapest* 144–57.
  - Kraut, Robert, Sara Kiesler, Bonka Boneva, Jonathon Cummings, Vicki Helgeson, and Anne Crawford. 2002. "Internet Paradox Revisited." *Journal of Social Issues* 58(1):49–74. doi: 10.1111/1540-4560.00248.
  - Kraut, Robert, Michael Patterson, Vicki Lundmark, Sara Kiesler, Tridas Mukophadhyay, and William Scherlis. 1998. "Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?" *American Psychologist* 53(9):1017.
  - Lawrence, Amanda, and Daniel Ewon Choe. 2021. "Mobile Media and Young Children's Cognitive Skills: A Review." *Academic Pediatrics*. doi: 10.1016/j.acap.2021.01.007.
  - Leung, Louis. 2007. "Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support Among Digital Kids." *CyberPsychology & Behavior* 10(2):204–14. doi: 10.1089/cpb.2006.9967.
  - Magyar Központi Statisztikai Hivatal. 2018. *Mgyarország, 2017*.
  - Mathews, Christine L., Holly E. R. Morrell, and Jon E. Molle. 2019. "Video Game Addiction, ADHD Symptomatology, and Video Game Reinforcement." *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 45(1):67–76. doi: 10.1080/00952990.2018.1472269.
  - Mazurek, Micah O., and Christopher R. Engelhardt. 2013. "Video Game Use in Boys With Autism Spectrum Disorder, ADHD, or Typical Development." *Pediatrics* 132(2):260–66. doi: 10.1542/peds.2012-3956.
  - Molnár Edina. 2019. "Elektronikus médiahasználat óvodáskorban." *GRADUS* 6(3):16–21.
  - Nestik, Timofey, Anatoly Zhuravlev, Patrakov Eduard, Szabó Csilla Mariana, Bautorina Lioudmila, Fabricio Pelloso Piurcosky, and Jeferson Vinhas Ferreira. 2018. "Technophobia as a Cultural and Psychological Phenomenon: Theoretical Analysis." *Interação-Revista De Ensino, Pesquisa E Extensão* 20(1):266–81.
  - Nikkelen, Sanne W. C., Patti M. Valkenburg, Mariette Huizinga, and Brad J. Bushman. 2014. "Media Use and ADHD-Related Behaviors in Children and Adolescents: A Meta-Analysis." *Developmental Psychology* 50(9):2228–41. doi: 10.1037/a0037318.
  - Pantic, Igor. 2014. "Online Social Networking and Mental Health." *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17(10):652–57. doi: 10.1089/cyber.2014.0070.
  - Pásztor Attila. 2013. *Digitális játékok az oktatásban*. Iskolakultúra 23(9):37–48.
  - Petres Cszimadia Gabriella. 2021. Az olvasási vágy felébresztése – bevezetés egy meseregény világába. *Gyermek-Kultúra-Pedagógia, Az olvasási vágy felébresztése : szerk. Bús Imre. Szekszárd, PTE KPVK*, 180-195..
  - Ra, Chaelin K., Junhan Cho, Matthew D. Stone, Julianne De La Cerda, Nicholas I. Goldenson, Elizabeth Moroney, Irene Tung, Steve S. Lee, and Adam M. Leventhal. 2018. "Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents." *JAMA* 320(3):255–63. doi: 10.1001/jama.2018.8931.
  - Rhee, Kyung. 2008. "Childhood Overweight and the Relationship between Parent Behaviors, Parenting Style, and Family Functioning." *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 615(1):11–37. doi: 10.1177/0002716207308400.
  - Rideout, Vicky. 2015. *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. Report*. Common Sense Media.
  - Rideout, Victoria. 2017. *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight*. Common Sense Media.
  - Seabrook, Elizabeth M., Margaret L. Kern, and Nikki S. Rickard. 2016. "Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review." *JMIR Mental Health* 3(4):e50. doi: 10.2196/mental.5842.
  - Seepersad, Sean. 2004. "Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior." *CyberPsychology & Behavior* 7(1):35–39. doi: 10.1089/109493104322820093.
  - Sela, Yaron, Merav Zach, Yair Amichay-Hamburger, Moshe Mishali, and Haim Omer. 2020. "Family Environment and Problematic Internet Use among Adolescents: The Mediating Roles of Depression and Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 106:106226. doi: 10.1016/j.chb.2019.106226.
  - Skalická, Věra, Beate Wold Hygen, Frode Stenseng, Silja Berg Kårstad, and Lars Wichstrøm. 2019. "Screen Time and the Development of Emotion Understanding from Age 4 to Age 8: A Community Study." *British Journal of Developmental Psychology* 37(3):427–43. doi: https://doi.org/10.1111/bjdp.12283.
  - Störckert Gábor, Molnár Csaba, and Demetrovics Zsolt. 2020. "A videójátékot úgy kéne kezelnie a szülőnek, hogy fogalma sincs róla." *TNT podcast*.
  - Strasburger, Victor C., Amy B. Jordan, and Ed Donnerstein. 2010. "Health Effects of Media on Children and Adolescents." *Pediatrics* 125(4):756–67. doi: 10.1542/peds.2009-2563.
  - Tari Annamária. 2015. *Generációk online*. Tercium Kiadó. Budapest.
  - Thulin, Eva, and Bertil Vilhelmson. 2019. "More at Home, More Alone? Youth, Digital Media and the Everyday Use of Time and Space." *Geoforum* 100:41–50. doi: 10.1016/j.geoforum.2019.02.010.
  - Valkenburg, Patti M., Marina Krmar, Allerd L. Peeters, and Nies M. Marseille. 1999. "Developing a Scale to Assess Three Styles of Television Mediation: Instructive Mediation, Restrictive Mediation, and Social Coviewing." *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 43(1):52–66.
  - Valkenburg, Patti M., and Jochen Peter. 2013. "The Differential Susceptibility to Media Effects Model." *Journal of Communication* 63(2):221–43. doi: 10.1111/jcom.12024.
  - Valkenburg, Patti M., Jessica Taylor Piotrowski, Jo Hermanns, and Rebecca de Leeuw. 2013. "Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective." *Human Communication Research* 39(4):445–69. doi: 10.1111/hcre.12010.
  - Vandewater, Elizabeth A., David S. Bickham, and June H. Lee. 2006. "Time Well Spent? Relating Television Use to Children's Free-Time Activities." *Pediatrics* 117(2):e181–91. doi: 10.1542/peds.2005-0812.
  - Zimmerman, Frederick J., and Dimitri A. Christakis. 2007. "Associations Between Content Types of Early Media Exposure and Subsequent Attentional Problems." *Pediatrics* 120(5):986–92. doi: 10.1542/peds.2006-3322.