

ФЛАШ ЕВРОБАРОМЕТЪР 579

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

ДОКЛАД НА ЕВРОБАРОМЕТЪР
април 2026 г.



Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Проучване, проведено от Demoscory по искане на Европейската комисия, Генерална дирекция „Здравеопазване и безопасност на храните“ (ГД SANTE)

Проучване, координирано от Европейската комисия, Генерална дирекция за комуникация (отдел „Обществено мнение и гражданска ангажираност“ на Генерална дирекция за комуникация)

Настоящият документ не представлява гледната точка на Европейската комисия. Тълкуванията и мненията, съдържащи се в него, са само тези на авторите.

Наименование на проекта

Експресно проучване на Евробарометър No 579 —
Въздействие на прекомерното време пред екрана и
социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Докладване

BG BG BG BG BG BG

Номер на каталога

EW-01-26-076-EN-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Европейски съюз, 2026 г.

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Документ, изготвен от Pierre Dieumegard за [Europokune](#) - Europe Together - and [Europe-Democracy-Esperanto](#).

Целта на този „временен“ документ е да се даде възможност на повече хора в Европейския съюз да се запознаят с документите, изготвени от Европейския съюз (и финансирани от техните данъци).

Ако няма преводи, гражданите се изключват от дебата.

Този документ „Eurobaro meter“ [съществува само на английски език](#) в pdf-файл. От първоначалния файл създадохме odt-файл, подготвен от софтуера Libre Office, за машинен превод на други езици. Резултатите вече са [достъпни на всички официални езици](#).

Желателно е администрацията на ЕС да поеме превода на важни документи. „Важни документи“ са не само законовите и подзаконовите актове, но и важната информация, необходима за съвместно вземане на информирани решения.

За да обсъдим нашето общо бъдеще заедно и да дадем възможност за надеждни преводи, международният език есперанто би бил много полезен поради своята простота, редовност и точност.

Свържете се с нас:

[Контакту нин - Ек ! Европо куне!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Експресно проучване на Евробарометър

**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

Съдържание

Въведение.....	4
1. Основни констатации.....	6
2. Време, прекарано на екрани и цифрови дейности.....	9
2.1 Дневно време на екрана.....	9
2.2 Разпространение сред цифровите дейности.....	11
2.3 Самоотчети на подрастващите в сравнение с оценките на родителите.....	13
3. Възприятия за екрани и социални медии.....	14
3.1 Възприятия на подрастващите.....	14
3.2 Родителски възприятия.....	17
3.3 Разлики между държавите и разлика в производството.....	18
4. Въздействие върху благосъстоянието на подрастващите.....	22
4.1 - Съобщени симптоми сред подрастващите.....	22
4.2 — Време на екрана и докладвани показатели за благосъстоянието.....	24
4.3 - Модели на използване на социалните медии и симптоми.....	25
5. Онлайн рискове и вредни преживявания.....	28
5.1 - Излагане на подрастващите на онлайн рискове.....	28
5.2 - Вариация по възраст на първото използване на социални медии.....	31
5.3 - Родителска загриженост и осведоменост за инциденти.....	31
6. Стратегии за защита и регулаторни очаквания.....	35
6.1 - Родителски реакции след онлайн инциденти.....	35
6.2 - Стратегии за защита и възприемане на участниците.....	37
6.3 - Мандат за действие между поколенията.....	42
7. Технически спецификации.....	43
Коментари.....	45
8. Въпросник.....	46

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Въведение

Според обзор на политиката за 2025 г. на Съвместния изследователски център на Европейската комисия 15-годишните, които прекарват повече от три часа на ден в социалните медии, са с около 10 процентни пункта по-склонни да съобщават за депресия или тревожност, отколкото тези, които прекарват по-малко от един час на ден.¹ Поради това психичното здраве и използването на социалните медии все повече се разглеждат като приоритет на равнището на ЕС, особено по отношение на безопасността на децата онлайн и по-широката цифрова среда. В този контекст настоящото експресно проучване на Евробарометър има за цел да послужи за основа на ориентационния дебат на ЕС в пресечната точка на общественото здраве, безопасността онлайн и цифровото регулиране.

Проучването има за цел да предостави структурирани и сравними доказателства за разпространението, интензивността и контекста на използването на екрани и социалните медии сред подрастващите на възраст от 13 до 18 години в целия Европейски съюз. Той гледа отвъд общото време, прекарано онлайн, за да проучи моделите на употреба по цел и контекст, като същевременно изследва самостоятелно докладваните въздействия върху психичното благосъстояние, включително както положителни измерения като свързаност и самоизразяване, така и отрицателни преживявания като стрес, тревожност, социално сравнение, страх от пропускане и трудности с концентрацията. Проучването също така изследва излагането на ключови онлайн рискове, включително кибертормоз, реч на омразата, вредни стандарти или

натиск върху изображението на тялото, както и дезинформация или генерирано от ИИ съдържание.

Основна характеристика на изследването е неговата двойна перспектива: наред с проучването сред подрастващите е проведено отделно проучване сред родителите на деца на издръжка, живеещи у дома. Този дизайн на две направления дава възможност да се сравни докладваният опит на младите хора с възприятията, очакванията и опасенията на родителите, като по този начин се предоставя по-богата и по-значима от гледна точка на политиката доказателствена база както за уязвимостта, така и за защитните фактори.

От името на Европейската комисия, Генерална дирекция „Здравеопазване и безопасност на храните“ (ГД „Здравеопазване и безопасност на храните“), Demoscopу интервюира юноши (на възраст от 13 до 18 години) и родители с деца на издръжка във всички 27 държави — членки на Европейския съюз (ЕС).

Между 30 март и 16 април 2026 г. бяха проведени 39 047 интервюта, като беше използван режимът за събиране на данни CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): Бяха интервюирани 26 297 юноши и 12 750 родители, като около 1 000 юноши и 500 родители бяха анкетирани във всяка държава членка, с изключение на Люксембург, Кипър и Малта, където съответните обеми на извадката бяха приблизително 500 и 250 интервюта.

1 Европейска комисия, Съвместен изследователски център, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Използване на социалните медии и психичното здраве на подрастващите в ЕС, Испра, Европейска комисия, 2025 г., JRC141047.

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Бележки

Данните от проучването са претеглени

Резултатите от проучването са обект на допустими отклонения при вземане на проби, което означава, че не всички очевидни разлики между държавите или групите могат да бъдат статистически значими.

Резултатите описват статистическите асоциации, наблюдавани в данните от моментното състояние и не трябва да се тълкуват като доказателство за преки причинно-следствени ефекти.

Когато респондентите могат да изберат повече от един отговор, сборът от процентите на отговорите може да надвишава 100%.

В този доклад държавите се обозначават с официалното им съкращение, както е посочено по-долу.

BE	Белгия	FR	Франция	NL	Нидерландия
BG	България	HR	Хърватия	AT	Австрия
CZ	Чехия	IT	Италия	Полша	Полша
DK	Дания	CY	Република Кипър*	PT	Португалия
Германия	Германия	LV	Латвия	RO	Румъния
EE	Естония	LT	Литва	SI	Словения
Ирландия	Ирландия	Люксембург	Люксембург	SK	Словакия
EL	Гърция	HU	Унгария	Фи	Финландия
ES	Испания	MT	Малта	SE	Швеция

* Кипър като цяло е една от 27-те държави-членки на ЕС. От практически съображения интервюта са били провеждани само в частта от страната, контролирана от правителството на Република Кипър.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

1. Основни констатации

Екранното време е основна част от ежедневието на подрастващите, като средно 4,5 часа в учебен ден и 6,1 часа в почивен ден, като един на всеки четири вече надвишава шест часа в средата на седмицата.

- В един типичен учебен ден 25 % от подрастващите в Европа вече прекарват повече от шест часа пред екрана — цифра, която нараства до 46 % през почивните дни, когато 14 % дори преминават прага от десет часа. Разликите в страната са големи, като варират от 4,3 часа в Кипър до 7,3 часа в Швеция през почивните дни. Това показва, че използването на екрани сред подрастващите се различава значително в отделните държави членки.
- В рамките на времето, прекарано на ден, социалните медии са водещата онлайн дейност с 2,6 часа, преди игрите, училищната работа и стрийминг (2,2 часа всяка) и съобщенията (2,0 часа). 30% от подрастващите, които използват социалните медии, надхвърлят три часа на ден само за тази дейност, а мотивацията е доминирана от развлечения (57%) и контакт с приятели или семейство (53%), доста преди новините (35%) или използването на статуса, като харесвания (26%).

Родителите систематично подценяват времето пред екрана на детето си, с разлика от 1,1 часа в учебен ден

- В учебен ден родителите изчисляват 3,4 часа екранно време в сравнение с 4,5 часа, декларирани от самите юноши; през почивните дни, 5,3 часа срещу 6,1 часа. Погрешното възприемане е най-остро в горния край: само 10 % от родителите определят детето си като тежък потребител (повече от шест часа) спрямо 25 % от юношите, които

го заявяват, разлика от 15 процентни пункта, която намалява до 10 пункта през почивните дни (36 % спрямо 46 %).

- Възрастта на първото използване на социалните медии се очертава като най-силният индивидуален усилвател на експозицията: тези, които са започнали преди 10-годишна възраст, съобщават за 7,5 часа екранно време през почивните дни спрямо 5,7 часа сред тези, които са започнали след 14-годишна възраст, разлика от 1,8 часа, чиито ефекти се простират няколко години след момента на първата употреба и остават видими при последващи социално-демографски сравнения.

Структурна разлика между поколенията разделя подрастващите и родителите по отношение на възприеманото въздействие на екраните, еднакво по посока във всички 27 държави членки

- Юношите гледат много по-положително от родителите на въздействието на екраните и социалните медии. Те са повече от два пъти по-склонни от родителите да виждат екраните положително (40 % спрямо 17 %) и също така повече от два пъти по-вероятно да видят положително въздействието на социалните медии върху психичното благосъстояние (48 % спрямо 21 %). 48% от подрастващите виждат социалните медии като положително влияние върху тяхното благосъстояние срещу само 18%, които виждат отрицателно, най-високата оценка, регистрирана в цялото проучване.
- Родителските опасения са съсредоточени върху външните рискове, а не върху вътрешните ефекти, т.е. въздействието на екраните върху собственото здраве и функциониране на детето: 72% са загрижени за излагането на вредно съдържание и 61% за контакта с

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

непознати, срещу 54% за съня и 51% за училищните постижения. Критиките към родителите са най-високи в Гърция (66 % отрицателни), Португалия (62 %), Чехия (60 %) и Полша (62 %) и са най-ниски в Малта, Люксембург, Дания и Ирландия.

Една трета от подрастващите в Европа съобщават за главоболие (33%) или проблеми с концентрацията (32%) през последния месец, докато също толкова високи проценти съобщават за уморени очи (34%) или умора (33%); Като цяло само 11% не съобщават за нито един от дванадесетте измерени симптома.

■ Показателите за поведението и начина на живот са от второ ниво: 27% от подрастващите съобщават, че се хранят по-малко здравословно, 24% болки в гърба, шията или китките, 21% липса на време за хобита, 19% липса на физически упражнения, 19% липса на време за срещи с приятели лично, 15% липса на семейно време и 13% употреба на вещества като тютюн, никотин, алкохол или наркотици.

■ Родителите систематично подценяват всеки симптом, като най-големите абсолютни пропуски се наблюдават при уморени очи (34% спрямо 18%), главоболие (33% спрямо 17%), болки в гърба, врата или китката (24% спрямо 10%) и проблеми със съня (30% спрямо 16%); 21% от родителите съобщават, че не са забелязали никакви симптоми срещу 11% от самите юноши.

Ясната и стабилна връзка доза-реакция свързва времето пред екрана със симптомите, като социалните медии водят до най-стръмния градиент на съня и емоционалните показатели, докато училищната работа не показва никакви симптоми.

■ В скобите за екранно време през уикенда четирите физиологични и когнитивни симптоми са повече от два пъти между леките и тежките потребители:

Уморените очи се увеличават от 17% до 46%, умората от 19% до 46%, трудностите с концентрацията от 18% до 45% и проблемите със съня от 18% до 44%, без плато или инверсия в която и да е точка по кривата до дванадесет часа.

■ Дейност по дейност, социалните медии водят до най-стръмния градиент: Затрудненото заспиване се увеличава от 28% на 48% при дневна експозиция, социалното сравнение от 36% на 52%, трудностите с концентрацията от 30% на 47%, стресът и тревожността от 25% на 39%. Времето, прекарано в училище, за разлика от това, не показва никакъв градиент (31% до 30% за проблеми със съня), което потвърждава специфичния принос на развлекателната употреба.

Девет от всеки десет европейски юноши са се сблъскали с поне едно вредно или тревожно съдържание онлайн през последните три месеца, водени от съдържание, генерирано от ИИ (39 %), и невярна информация (35 %).

■ Втората категория експозиции се отнася до търговския и нормативния натиск: насърчаване на хазарта (28 %), слово на омразата (25 %), насърчаване на нездравословни продукти (25 %), натиск върху това как да изглеждате или какво да купувате (24 %) и натиск за спазване на стандартите на тялото (21 %). Тежките междуличностни вреди достигат 19 % при нежелано съдържание, свързано с насилие, 18 % при съдържание със сексуален характер, 17 % при кибертормоз или тормоз и 10 % при натиск за споделяне на интимни снимки.

■ Тежките потребители през уикенда и начинаещите в социалните медии систематично са по-изложени на всички тежки междуличностни вреди (нежелано насилствено или сексуализирано съдържание, кибертормоз, натиск за споделяне на

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

интимни снимки), като разпространението на речта на омразата, сексуализираното съдържание, насилието и кибертормоза се удвоява приблизително между леките и тежките потребители. 55% от родителите научават за инцидент, най-вече чрез собственото разкриване на детето си (32%), и подценяват всяка категория онлайн риск с 4 до 9 процентни пункта.

Когато става въпрос за защита на детето им онлайн, отговорите на родителите са доминирани от диалог (47 % проактивно, 63 % след инцидент), много преди по-принудителните мерки, докато професионалната помощ остава незначителен регрес (9 %)

- Освен диалога, родителите ограничават времето на детето си онлайн (41 %), насърчават почивките от социалните медии (40 %), използват родителски контрол или инструменти за екранно време (33 %), изтриват приложения (20 %) или съобщават за вредно съдържание (18 %). 74 % от родителите водят седмични разговори с детето си в социалните медии, включително 20 % ежедневно, като ежедневният диалог е по-често срещан сред майките (24 % спрямо 15 % сред бащите) и варира значително в отделните държави — от 33 % в Румъния и 29 % в България до 12 % във Финландия и 7 % в Дания. Докладването на инциденти на платформите (22 %) и свързването с

публичен орган (9 %) остават отговори на малцинството.

- Подрастащите са значително по-малко склонни от родителите да разчитат на диалог (26 % спрямо 47 %), но са по-склонни да ограничават уведомленията (26 % спрямо 17 %), да съобщават за вредно съдържание (25 % спрямо 18 %) и да търсят професионална помощ (14 % спрямо 9 %). Достъпът до последните варира четирикратно в целия ЕС — от 8 % в България и Чехия, 25 % в Кипър, 28 % в Малта и 30 % в Люксембург.
- И двете групи от населението класират защитниците по един и същ начин (семейство 71—75 % считат, че правят достатъчно, училища 56—61 %, публични органи 42—53 %, платформи на социалните медии 37—52 %), но родителите систематично са по-критични, като разликата от 15 процентни пункта в платформите достига своя връх. По отношение на действията, които най-много биха помогнали, двете популации се сближават по един общ приоритет: 47 % от родителите и 48 % от подрастващите призовават за по-добро прилагане на съществуващите правила на платформите преди възрастовите ограничения (родителите — 54 % спрямо подрастващите — 45 %) и за по-добър достъп до подкрепа за психичното здраве (подрастващите — 42 % спрямо родителите — 26 %, което е най-голямото различие).

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

2. Време, прекарано на екрани и цифрови дейности

2.1 Дневно време на екрана

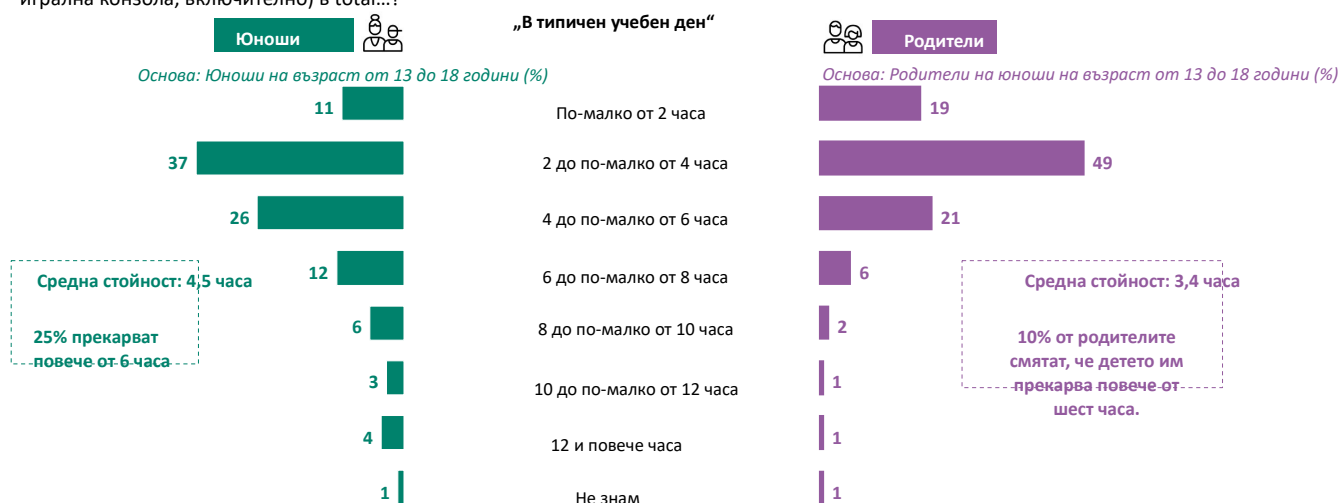
Подрастващите декларират средно 4,5 часа екранно време в типичен учебен ден, нараствайки до 6,1 часа в почивен ден

В един типичен учебен ден европейските юноши на възраст между 13 и 18 години декларират, че прекарват средно 4,5 часа на екрани, като всички устройства се комбинират (смартфон, компютър, таблет, телевизия, игрална конзола). Разпределението е разпределено в целия мащаб: 11 % отчитат по-малко от два часа, 37 % — между два и четири, 26 % — между четири и шест, 12 % — между шест и осем, 6 % — между осем и десет, 3 % — между десет и дванадесет и 4 % — дванадесет часа или повече. Като цяло 25% от подрастващите (един на всеки четирима) вече надвишават шест часа екранно време в редовен учебен ден. В комбинация с около седем часа училище и препоръчителните

което е увеличение с 1,6 часа в сравнение с учебния ден. Разпределението се измества нагоре във всички категории: 5 % отчитат по-малко от два часа (спрямо 11 % в учебен ден), 18 % — между два и четири, 30 % — между четири и шест, 19 % — между шест и осем, 13 % — между осем и десет, 7 % — между десет и дванадесет и 7 % — дванадесет часа или повече.

Общо 46% от подрастващите надвишават шест часа екранно време в почивните дни (близо един на всеки двама), а 14% надвишават десет часа, експозиция, която консумира повече от половината от будните часове. Поради това екранното време през уикенда, което е по-малко ограничено от училищните графици, разкрива горната граница на цифровата експозиция на подрастващите, след като институционалните структури бъдат премахнати, въпреки че родителските правила и надзорът остават ключов

B2a/B2 Колко време смятате, че [прекарвате] / [детето ви прекарва] на екрани (смартфон, компютър, таблет, телевизор, игрална конзола, включително) в total...?

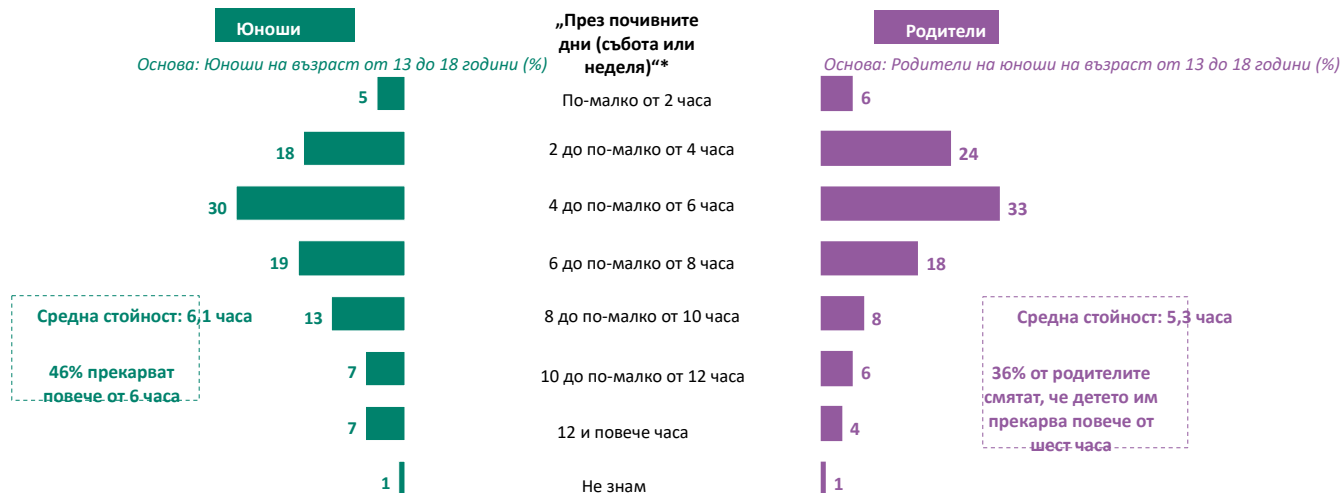


девет часа сън, това оставя едва два часа за модерирателен фактор. всичко останало: домашна работа, храна, спорт и лична общителност.

През уикенда обемът се покачва рязко. В събота или неделя средното време на екрана на подрастващите достига 6,1 часа,

Експресно проучване на Евробарометър Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Q2b/Q2 Колко време смятате, че [прекарвате] / [детето ви прекарва] на екрани (смартфон, компютър, таблет, телевизор, игрална конзола, включително) в total...?

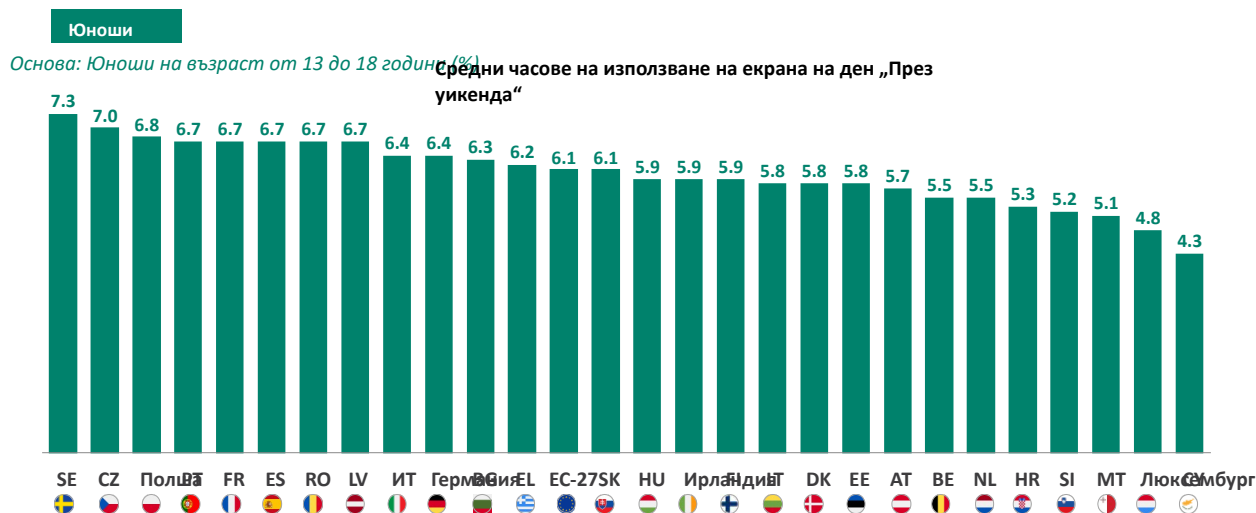


(*) Елементите се отнасят за времето на екрана на ден.

Разликите между отделните държави по отношение на екранното време през почивните дни са значителни. Докладваната средна стойност варира от 4,3 часа в Кипър до 7,3 часа в Швеция, около средната стойност за ЕС-27 от 6,1 часа, разлика от три часа между най-ниската и най-високата държава. Група държави с разнообразен географски състав (Швеция, Чехия, Полша,

Нидерландия са под средното равнище за ЕС-27.

Q2b Колко време смятате, че прекарвате на екрани (смартфон, компютър, таблет, телевизор, включена игрова конзола) в total...?



Португалия, Франция, Испания, Румъния и Латвия) заемат челно място в класацията със средни стойности над 6,5 часа. Кипър, Малта, Люксембург, Словения, Хърватия и

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Два социално-демографски градиента структурират тези средни стойности. Възраст на първо място: екранното време през уикенда се увеличава от 5,5 часа сред децата на възраст 13—14 години на 7,1 часа сред децата на възраст 17—18 години — разлика от 1,6 часа, която отразява възрастовата разлика между учебния ден и експозицията през почивните дни за най-малките. Полът на второ място: Момчетата съобщават средно 6,3 часа през почивните дни, срещу 5,9 часа за момчетата, разлика от 0,4 часа, която е скромна, но последователна. Нивото на образование, урбанизацията и съставът на домакинствата не показват сравним ефект. Най-силният индивидуален предиктор за времето пред екрана през уикенда обаче не е нито възрастта, нито полът, а възрастта, на която подрастващият за първи път е започнал да използва социалните медии, променлива, анализирана подробно в раздел 2.3.

2.2 Разпространение сред цифровите дейности

В рамките на цифровите дейности подрастващите разпределят подобни дневни бюджети, като социалните медии водят йерархията с 2,6 часа на учебен ден, преди игрите, училищната работа, стрийминг и съобщения

Когато подрастващите са помолени да разделят ежедневно си време пред екрана по активност, получената йерархия е сравнително плоска. Средното време, прекарано в типичен учебен ден, достига 2,6 часа в социалните медии, срещу 2,2 часа за

игри, училищни или домашни работи и гледане на телевизия или видеоклипове чрез стрийминг и 2,0 часа за използване на приложения за съобщения. Следователно социалните медии са най-голямата цифрова дейност в ежедневието на подрастващите, но само с половин час, а кумулативното тегло на всичките четири други дейности далеч го надвишава.

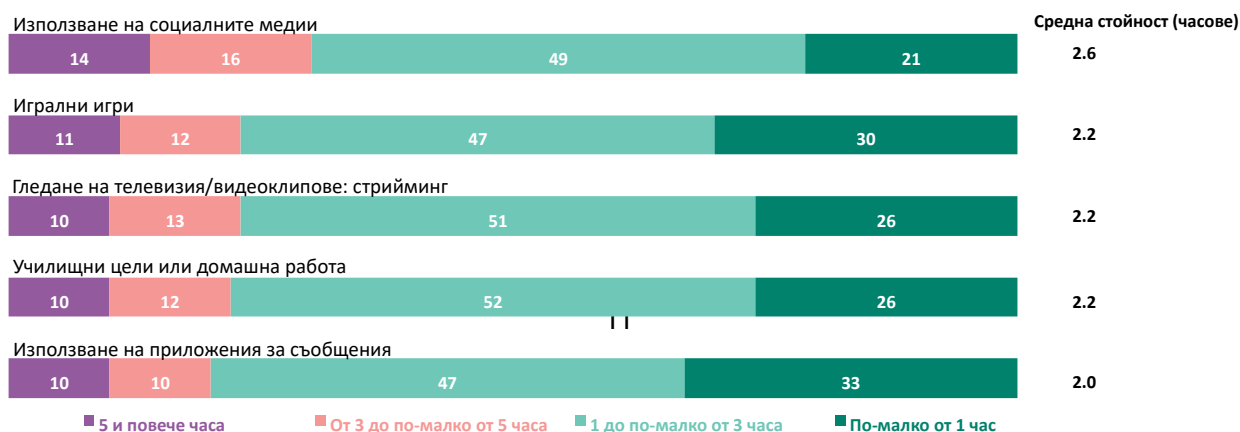
В рамките на всяка дейност разпределението е силно изкривено. По-специално в социалните медии 21% от подрастващите съобщават за по-малко от един час употреба на учебен ден, 49% между един и три часа, 16% между три и пет часа и 14% пет часа или повече. Общият дял на тези, които прекарват три часа или повече, при 30 % от подрастващите, които използват социалните медии в типичен учебен ден, е най-високият от всичките пет тествани дейности и показва, че интензивното използване на социалните медии не е маргинално явление, а широко разпространен модел сред подрастващото население в Европа.

В един типичен ден (от понеделник до петък) средно колко време мислите, че прекарвате на екраните, за всеки от следните?



Юноши

Основа: 25775 юноши, които използват екрани в типичен учебен ден (%)



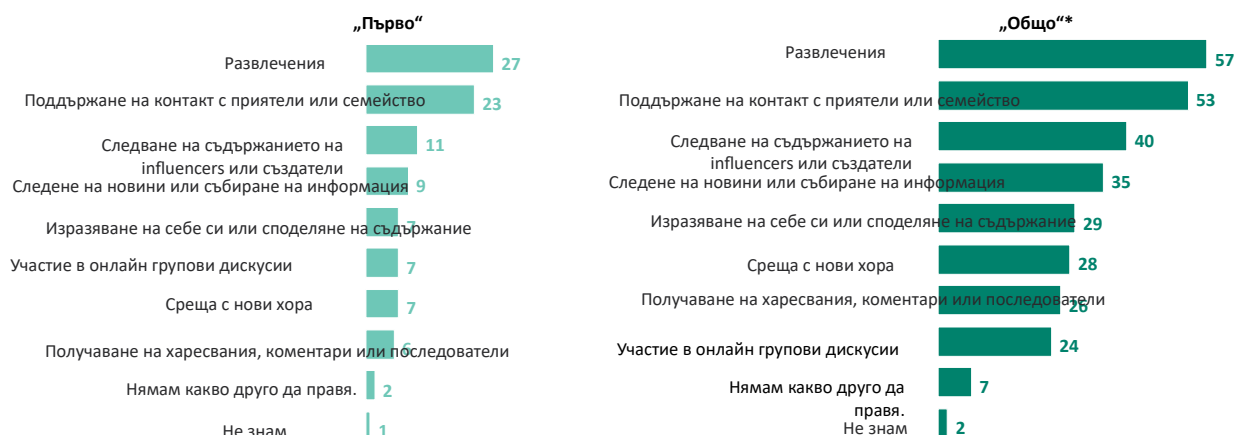
Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Мотивацията зад използването на социалните медии е доминирана от две цели. Забавлението е водещата причина, цитирана от 57% от подрастващите (и класирана на първо място с 27%), следвана от поддържането на контакт с приятели или семейство на 53% (първа причина за 23%). Второто ниво включва следене на съдържанието на инфлуенсъри или създатели на съдържание (40%), следене на новини или събиране на информация (35%), изразяване или споделяне на съдържание (29%) и срещи с нови хора (28%). Третият етап обхваща по-транзакционни или свързани със състоянието мотиви: получаване на харесвания, коментари или последователи (26%) и участие в онлайн групови дискусии (24%). Само 7% от подрастващите казват, че използват социалните медии, защото нямат какво друго да правят, което предполага, че доминиращите употреби са умишлени, а не остатъчни.

Въпрос: Как са основните причини, поради които използвате социалните медии? На първо място? И по какви други причини използвате социалните медии?

Юноши

Основа: 23702 Подрастващи, които прекарват времето си в използване на социалните медии в типичен учебен ден (%)



(*) Общата сума надвишава 100 %, тъй като на участниците е било позволено да дадат два отговора.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

2.3 Самоотчети на подрастващите в сравнение с оценките на родителите

Родителите систематично подценяват времето пред екрана на детето си, с разлика от 1,1 часа в учебен ден и 0,8 часа в почивен ден и 15-процентно погрешно схващане за тежката употреба

Огледалният въпрос, зададен на родителите, разкрива модел на систематично подценяване, който се държи във всички мерки на времето пред екрана. В един типичен учебен ден родителите изчисляват, че детето им прекарва средно 3,4 часа на екрани, спрямо 4,5 часа, декларирано от самите юноши, разлика от 1,1 часа. В почивните дни родителите оценяват 5,3 часа спрямо 6,1 часа, което е по-малка, но все още значителна разлика от 0,8 часа. Фактът, че празнината през почивните дни е по-малка, най-вероятно отразява простата видимост на използването на екрана през почивните дни в рамките на домакинството, докато експозицията през учебния ден се случва отчасти извън наблюдението от страна на родителите.

Погрешното възприемане е най-остро в горния край на разпределението. В един учебен ден 25% от подрастващите декларираат повече от шест часа екранно време, срещу само 10% от родителите, които смятат, че детето им прекарва толкова много, разлика от 15 точки. В почивните дни 46% от подрастващите надвишават шест

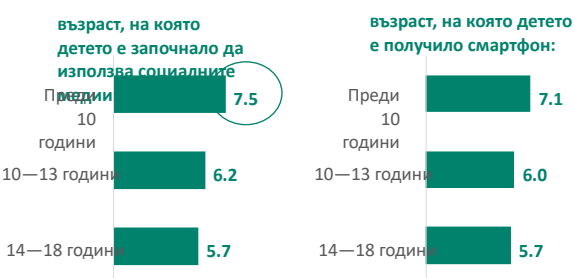
часа, срещу само 20% от родителите, които смятат, че детето им прекарва толкова много, разлика от 26 точки. С други думи, родителите са склонни да закръглят оценките си в редицата

по-нисък от дела на децата, които съобщават, че го правят.

Единствената променлива, която най-силно разграничава времето пред екрана на подрастващите, е възрастта, която

подрастващите за първи път започват да използват социалните медии. Тези, които са започнали преди 10-годишна възраст, съобщават средно 7,5 часа екранно време в почивен ден, срещу 6,2 часа сред тези, които са започнали между 10 и 13 години, и 5,7 часа сред тези, които са започнали между 14 и 18 години, разлика от 1,8 часа между ранните и късните стартове. Съответният градиент на възрастта, на която подрастващият за първи път е получил смартфон, е подобен, но малко по-слаб - съответно 7,1 часа, 6,0 часа и 5,7 часа. Следователно ранното навлизане в социалните медии действа като структурен усилвател на цифровата експозиция с ефекти, които продължават няколко години след момента на първата употреба.

Средни часове на използване на екрана на ден „През уикенда (събота или неделя)“



Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

3. Възприятия за екрани и социални медии

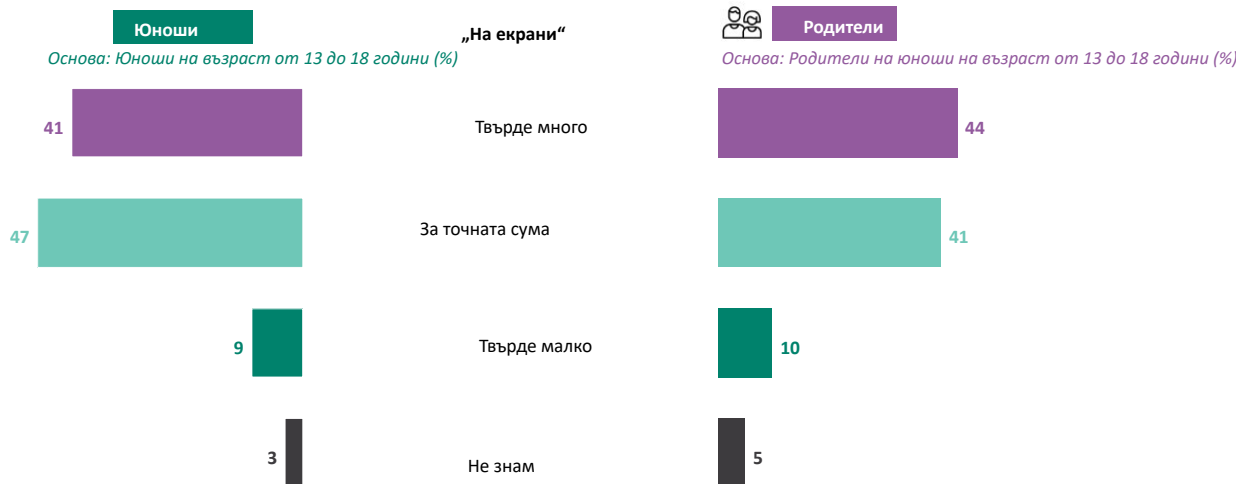
3.1 Възприятия на подрастващите

Юношите са равномерно разделени на собствения си екран: 41 % считат, че то е прекомерно спрямо 47 %, които го считат за правилно, но тяхната качествена оценка на въздействието на социалните медии върху тяхното благосъстояние остава предимно положителна (48 % спрямо 18 %).

Когато са помолени да оценят обема на собственото си екранно време, европейските юноши са разделени на две почти равни половини. На екраните като цяло 41% заявяват, че времето, което прекарват на ден, е твърде много, 47% смятат, че е правилно, 9% дори биха искали повече време, а 3% не могат да кажат. Същият въпрос в социалните медии дава 39% твърде много, 47% за правото и 10% твърде малко. Следователно разстоянието между описателната декларация на подрастващите за употреба на тежки екрани и тяхната нормативна оценка на тази употреба е значително: значителен дял от подрастващите, които прекарват повече от шест часа пред екрана в учебен ден, все още считат, че обемът им е почти правилен,

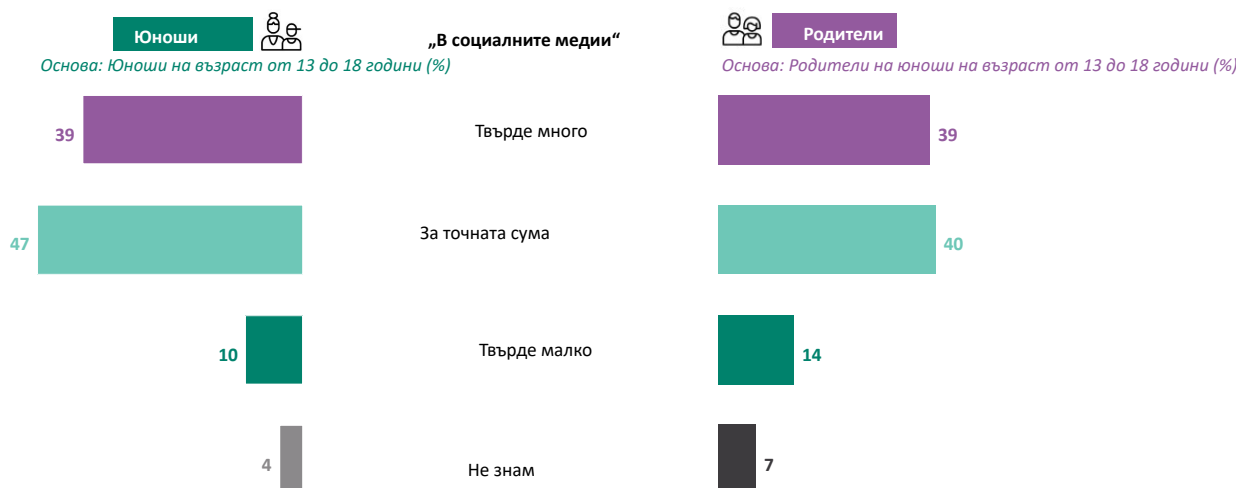
което предполага, че тежката употреба отчасти се нормализира сред подрастващото население.

Q4/Q3 И като цяло бихте ли казали колко време [прекарвате]/[детето ви прекарва] на екрани / в социалните медии на ден е...?



Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Q4/Q3 И като цяло бихте ли казали колко време [прекарвате]/[детето ви прекарва] на екрани / в социалните медии на ден е...?



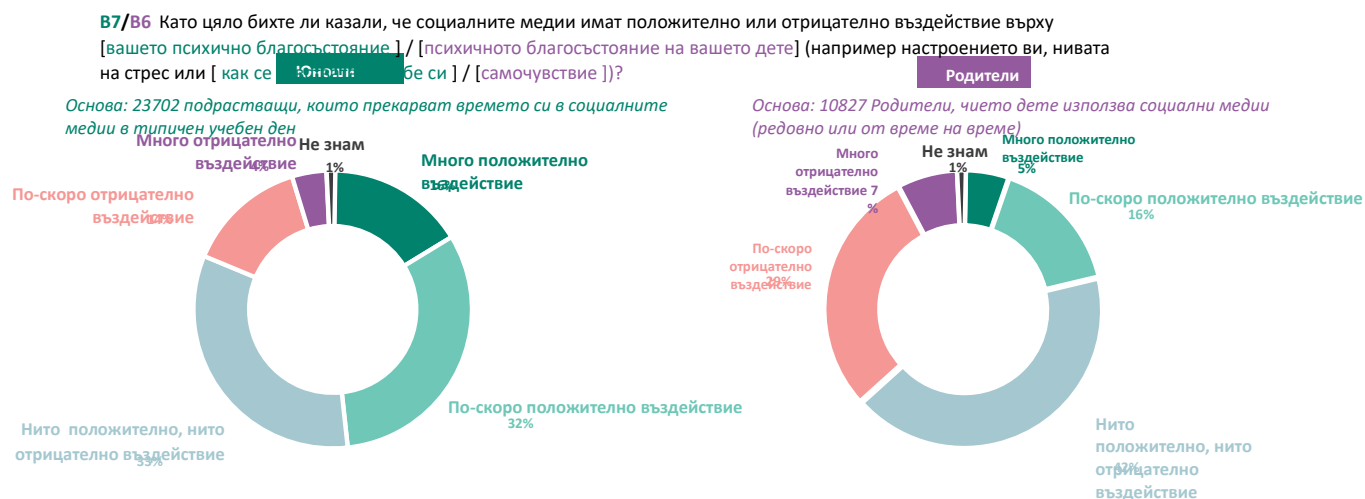
Качествената оценка на използването на екрана е по-нюансирана. Що се отнася до въздействието на екраните върху живота на младите хора на тяхната възраст, 14 % от подрастващите виждат много положително въздействие, а 26 % — доста положително, с общо 40 % положително, срещу 24 % по-скоро отрицателно и 5 % много отрицателно, с общо 29 % отрицателно. Останалите 30 % не виждат нито положително, нито отрицателно въздействие. Следователно подрастващите са в световен мащаб по-положителни, отколкото отрицателни по отношение на екраните, но забележимо малцинство признава неблагоприятните ефекти.

По отношение на въздействието на социалните медии върху собственото им психическо благосъстояние балансът става още по-положителен: 16 % са много положителни, 32 % са по-скоро положителни (общо 48 %), а 14 % са по-скоро отрицателни, а 4 % са много отрицателни (общо 18 %), като нито един от тях не е 33 %. Подрастващите, с други думи, ясно разграничават екраните като цяло, възприемани през призмата на общото насищане на времето, и по-специално социалните медии, възприемани през призмата на личния опит и незабавното

**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

удовлетворение. **48% положителна цифра за влиянието на социалните медии върху психичното благосъстояние е най-високата оценка, регистрирана в цялото проучване.**

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора



3.2 Родителски възприятия

Родителските възгледи са значително по-критични: 51 % от родителите считат, че екраните имат отрицателно въздействие върху младите хора, докато само 17 % са положителни, като опасенията са съсредоточени повече върху външните рискове, отколкото върху вътрешните ефекти.

Родителската оценка на използването на екрани и социални медии е значително по-негативна от тази на подрастващите. Що се отнася до обема на екранното време, 44% от родителите, чието дете използва екрани, смятат, че това е твърде много, 41% за правото, 10% за твърде малко и 5% не знаят, модел, който до голяма степен е сравним със самоотчетите на подрастващите, като малко по-висок дял се счита за прекомерна употреба. По-специално в социалните медии 39 % от родителите считат, че обемът на детето им е прекомерен, 40 % за прав, 14 % за твърде малък, а делът на родителите, които биха приветствали по-голямо използване на социалните медии (14 %), е значително по-висок, отколкото сред самите юноши (10 %) — констатация, която може да отразява родителските възгледи за

социалните медии като легитимен канал за социална принадлежност и комуникация.

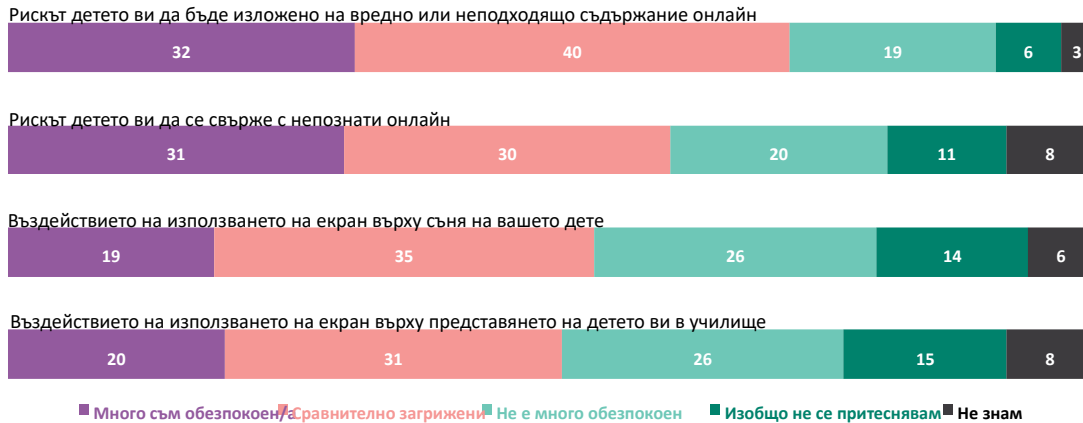
Качествената оценка е по-рязко различаваща се от възгледите на подрастващите. Що се отнася до въздействието на екраните върху живота на младите хора на възрастта на тяхното дете, само 4 % от родителите виждат много положително въздействие, а 13 % — доста положително (общо 17 %), срещу 41 % — по-скоро отрицателно, а 10 % — много отрицателно (51 %), като нито един от тях не е 31 %. Следователно родителите са три пъти по-критични, отколкото положителни по отношение на екраните, а делът на силно отрицателните оценки (10%) е два пъти по-голям от този на подрастващите (5 %). По отношение на въздействието на социалните медии върху психичното благосъстояние на детето им, моделът е по-малко тежък, но все още се накланя отрицателно: 21 % положителни срещу 36 % отрицателни, с 42 % неутрални.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

B5 Загрижени ли сте или не сте загрижени за всеки от следните аспекти на използването на екрана от Вашето дете?

Родители

Основа: Родители на юноши на възраст от 13 до 18 години (%)



Загрижеността на родителите обаче не е равномерно разпределена в различните измерения на използването на екрана. Запитани конкретно за четири източника на безпокойство, родителите поставят външните рискове над вътрешните ефекти. Рискът от излагане на вредно или неподходящо съдържание онлайн концентрира 72 % от опасенията (32 % много, 40 % справедливо), а рискът от контакт с непознати онлайн 61 % (31 % много, 30 % справедливо). Вътрешните ефекти от използването на екрана са ясно зад: въздействието върху съня засяга 54 % от родителите (19 % много, 35 % справедливо), а въздействието върху резултатите в училище — 51 % (20 % много, 31 % справедливо).

Родителите са по-загрижени за видими външни рискове, като вредно съдържание и контакт с непознати, отколкото за по-малко пряко наблюдавани проблеми като сън или училищни постижения. Променливите, които са най-силно свързани със симптомите на психичното здраве при подрастващите в проучването, а именно дневният обем време пред екрана, тежката употреба на социални медии и възрастта на първата употреба, генерират натрупващи се ефекти, които са трудни за откриване отвън. От друга страна, външните заплахи, които родителите приоритизират (вредно съдържание, непознати), са по-видими, по-медиирани и

по-лесно мобилизирани от колективната тревожност. Рискът е вниманието на родителите да се съсредоточи върху второто, като същевременно се подценява първото — несъответствие, което се развива подробно в раздел 4 от настоящия доклад.

3.3 Разлики между държавите и разлика в производството

Критиките на родителите към екраните са широко разпространени в ЕС-27, но достигат своя връх в Гърция и Португалия (66 % и 62 % отрицателни) и най-ниското си равнище в Малта и Ирландия, докато разликата между поколенията на подрастващите и родителите е структурна и трайна във всички държави членки

Разпределението по държави на родителските възгледи на екраните е широко и структурирано по география. Във всяка държава — членка на ЕС-27, най-малко един от всеки трима родители счита, че екраните имат отрицателно въздействие върху живота на младите хора, но делът им варира в широки граници. Гърция (66 % отрицателни), Португалия и Полша (62 % всяка) и Франция, Испания и Чехия (59 % всяка) са на върха на критичната йерархия. От друга страна, Малта, Люксембург, Дания и Ирландия

Експресно проучване на Евробарометър

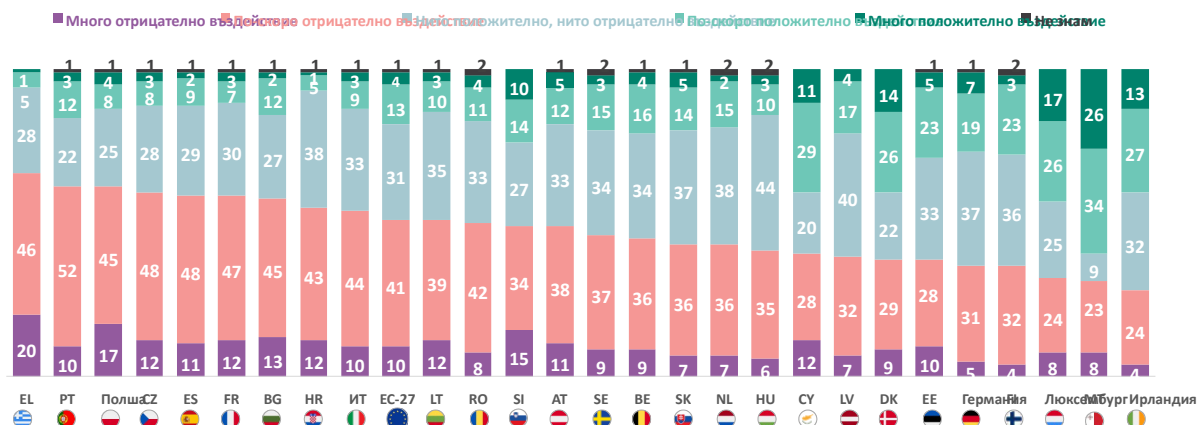
**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

показват най-положителни родителски
възгледи, като комбинираните положителни
дялове са над 30 %.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

84 Като цяло смятате ли, че екраните оказват положително или отрицателно въздействие върху живота на младите хора на възрастта на Вашето дете?

Основа: Родители на юноши на възраст от 13 до 18 години (%)



Разликата в поколенията между подрастващите и родителите е последователна във всички държави членки, което предполага по-скоро широк и повтарящ се модел, отколкото специфичен за всяка държава ефект. Що се отнася до въздействието на екраните, юношите са с 23 процентни пункта по-положителни от родителите на равнище ЕС-27 (40 % спрямо 17 %) и с 22 процентни пункта по-малко отрицателни (29 % спрямо 51 %). Що се отнася до въздействието на социалните медии върху психичното благосъстояние, разликата намалява, но остава значителна: 27 пункта по-положителни сред подрастващите (48 % спрямо 21 %) и 18 пункта по-малко отрицателни (18 % спрямо 36 %). Посоката на разликата е еднаква във всички държави от ЕС-27, въпреки че размерът ѝ варира. В държави, в които родителите са по-малко критични към екраните, като Ирландия, Малта и Люксембург, различията между поколенията изглеждат по-умерени. Обратно, в държавите, в които отрицателните оценки на родителите са най-високи, а именно Гърция, Португалия и Полша, следвани от Франция, Испания и Чехия, разликата обикновено е по-голяма. Моделът отразява дългогодишна находка в изследванията за медийна социализация: всяка нова доминираща среда обикновено се оценява по-положително от поколението, което расте с

нея, отколкото от това, което наблюдава нейното пристигане.² Това, което е специфично за екраните и момента в социалните медии, обаче, е съчетанието на силно положително мнение на подрастващите с вече значително разпознаване на отрицателните ефекти от подрастващите (29% на екраните, 18% в социалните медии). Пропастта между поколенията, с други думи, не е двоична опозиция между положителен юношески блок и критичен родителски блок. И двете популации съдържат значително малцинство от вътрешно критични гласове, а мандатът за действие между поколенията, произтичащ от проучването, се основава на тази споделена, макар и асиметрично разпределена осведоменост.

2 Drotner, K. (1999), "Опасните медии? Панически дискурси и дилеми на модерността", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, който документира повтарящия се модел, чрез който всяко ново доминиращо средство (роман, кино, телевизия, интернет) се приветства от поколението, което расте с него, и се гледа с подозрение от поколението, което наблюдава появата му.

Въздейс

Като цяло, смятат

баст?

Юноши

возраст? **Юноши**

возраст? **Юноши**



Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

4. Въздействие върху благосъстоянието на подрастващите

4.1 - Съобщени симптоми сред подрастващите

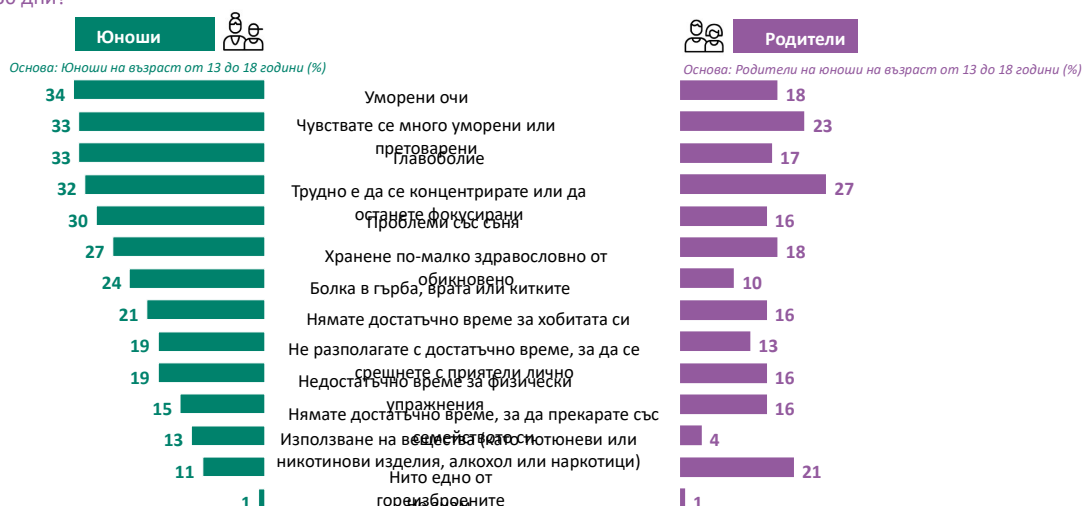
Една трета от европейските юноши съобщават за уморени очи (34%), умора (33%), главоболие (33%) или проблеми с концентрацията (32%) през последния месец, като родителите систематично подценяват всеки от тези симптоми.

В проучването се записва психичното и физическото здраве на подрастващите чрез дванадесет докладвани от самите тях ситуации, изпитани през последните 30 дни, зададени в огледален формат на подрастващите и на родителите за тяхното дете. Йерархията на самоотчетите на подрастващите се ръководи от четири физиологични и когнитивни показателя, всички групирани между 30% и 35%. Уморените очи са най-цитираният показател, докладван от 34% от подрастващите. Чувството, че сте много уморени или претоварени, и главоболието достигат 33%, а трудността да се концентрирате или да останете фокусирани достига 32%. Малко по-назад, проблемите със съня са 30%, храненето по-малко здравословно от обикновено е 27%, болка в гърба, врата или китките с 24%, липса на време за хобитата с 21%, липса на време за срещи с приятели лично и липса на физически упражнения с 19% всеки, и липса на семейно време с 15%. Употребата на вещества като тютюн, никотин, алкохол или наркотици се отчита с 13%. Огледалният въпрос, зададен на родителите, разкрива систематично подценяване, което важи за всички тествани

подрастващи от десет съобщават за поне една от дванадесетте ситуации, тествани през последния месец, а само 11% заявяват, че не са. На този етап тези констатации следва да се разбират като широки самостоятелно докладвани показатели за благосъстоянието и начина на живот, независимо от конкретното приписване на екран или използване на социални медии. Тяхната връзка с моделите на цифрова експозиция е разгледана в следващите раздели.

Второто ниво обхваща поведенческите показатели и показателите за начина на живот. По-малко здравословно хранене от обикновено се съобщава от 27% от подрастващите, болка в гърба, шията или китките с 24%, липса на време за хобитата с 21%, липса на време за срещи с приятели лично и липса на физически упражнения с 19% всеки, и липса на семейно време с 15%. Употребата на вещества като тютюн, никотин, алкохол или наркотици се отчита с 13%. Огледалният въпрос, зададен на родителите, разкрива систематично подценяване, което важи за всички тествани

B1 Коя от следните ситуации, ако има такива, [са ви се случили] / [забелязали ли сте, че се случва на вашето дете] през последните 30 дни?



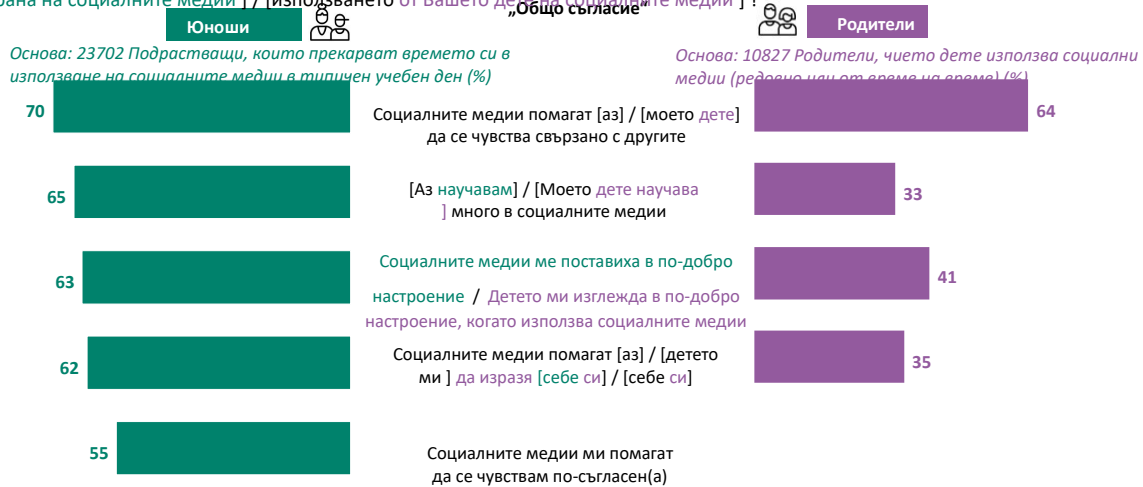
(*) Общата стойност надвишава 100 %, тъй като респондентите имат право да дадат множество отговори.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

симптоми. Докато 11% от подрастващите заявяват, че нямат симптоми, 21% от родителите съобщават, че не са забелязали нито един при детето си, разлика от десет процентни пункта. При повечето продукти оценките на родителите остават постоянно под тези на подрастващите, като най-големите абсолютни пропуски се наблюдават при уморени очи (34% спрямо 18%, разлика от 16 точки), главоболие (33% спрямо 17%, също 16 точки), болка в гърба, шията или китките (24% спрямо 10%, 14 точки) и проблеми със съня (30% спрямо 16%, 14 точки). Родителите са най-близо до юношеските доклади за липсата на семейно време (15 % спрямо 16 %) и за трудностите с концентрацията (32 % спрямо 27 %) — два показателя, които могат да бъдат пряко наблюдавани в домакинството.

От друга страна, 45% признават, че са склонни да се сравняват с другите, когато използват социалните медии, 41% се притесняват, че ще пропуснат, ако не са онлайн през цялото време, 40% имат затруднения да се концентрират поради това, 38% смятат, че е трудно да заспят, 33% се чувстват стресирани или тревожни, 31% се чувстват тъжни, а 31% се чувстват изоставени в онлайн дискусиите. Поради това почти един на всеки трима юноши изрично признава, че се чувства стресиран, тъжен или социално изключен поради социалните медии.

B8/B7 До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с [използването от Ваша страна на социалните медии] / [използването от Вашето дете на социалните медии] ?



Качествената оценка от самите подрастващи на ефектите от социалните медии съчетава признати ползи и признати негативи. Положителното е, че 70% от подрастващите, които използват социалните медии, са съгласни, че това им помага да се чувстват свързани с другите, 65%, че научават много чрез него, 63%, че ги поставя в по-добро настроение, 62%, че им помага да изразяват себе си, и 55%, че им помага да се чувстват по-уверени.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

B9/B8 До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с [използването от Ваша страна на социалните медии] / [използването от Вашето дете на социалните медии] ?



4.2 — Време на екрана и докладвани показатели за благосъстоянието

Ясна връзка между времето пред екрана и отчетените показатели за благосъстояние

Описателните резултати показват ясна връзка между времето пред екрана през уикенда и няколко докладвани показателя за благосъстояние и начин на живот сред подрастващите. Тъй като това проучване се основава на самостоятелно докладвани данни за моментното състояние, тези резултати следва да се тълкуват като статистически асоциации, а не като доказателства за пряка причинно-следствена връзка между времето пред екрана и докладваните резултати.

увеличават от 17% сред подрастващите с по-малко от два часа екранно време през уикенда до 24% в интервала от два до четири часа, 30% в четири до шест часа, 37% в шест до осем часа, 43% в осем до десет часа, 46% в десет до дванадесет часа и 46% в дванадесет часа или повече, увеличение с 29 процентни пункта и почти изчерпване на разпространението между най-леките и най-тежките категории.

Сред петте показателя, тествани по време на екрана, разпространението обикновено се увеличава с времето на екрана през уикенда. Въпреки това, моделът не е напълно линеен за всеки показател: уморени очи и усещане за много уморено или претоварено плато в последните две времеви скоби на екрана, докато употребата на вещества показва лека инверсия между първата и втората скоби. Уморените очи се

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора



Същият градиент се прилага, със сравнима амплитуда, за умора (19% до 46%), трудности с концентрацията (18% до 45%) и проблеми със съня (18% до 44%). Употребата на вещества като тютюн, никотин, алкохол или наркотици следва същия модел с по-малка абсолютна разлика, но рязко относително увеличение — от 12 % сред най-леките потребители до 23 % сред най-тежките, почти двойно.

Четири физиологични и когнитивни показателя, с други думи, повече от два пъти между долната и горната крайност на скалата на експозиция през уикенда, докато употребата на вещества също се увеличава значително. Градиентът се изравнява малко над десет часа на ден, което предполага ефект на насищане в самия връх на разпределението, особено за уморени очи и усещане за много уморени или претоварени.

Въпреки това съществено значение е забележително. Измерението, върху което в раздел 3.2 е показано, че родителските грижи са най-малко съсредоточени, а именно вътрешните ефекти върху съня, умората и концентрацията, е и измерението, при което в проучването се наблюдават най-силните статистически асоциации с времето пред екрана в сравнение с усещането, че са пропуснати, или страха от пропускане. От

друга страна, опасенията на родителите за вредно съдържание и онлайн хищници не улавят натрупващата се динамика, към която сочат данните за симптомите.

4.3 - Модели на използване на социалните медии и симптоми

Сред дигиталните дейности, използването на социалните медии е най-силно свързано със съня и емоционалните симптоми.

Когато анализът доза-реакция се разбие по вид цифрова активност, моделите, свързани с всяка дейност, се различават рязко. По отношение на проблемите със съня градиентът е най-стръмен за социалните медии: 22% от юношите, които използват социалните медии по-малко от един час на ден, съобщават за проблем със съня, срещу 28% в интервала от един до три часа, 38% в три до пет часа и 39% над пет часа, увеличение от 17 пункта. Приложенията за съобщения следват по-мек, но все пак забележим градиент (26%, 30%, 35%, 33%), както и гледането на телевизия или видеоклипове чрез стрийминг (28%, 29%, 35%, 33%). Играта показва скромнен градиент

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

(30%, 28%, 33%, 33%), а времето, прекарано в училище или домашна работа, за разлика от това, не показва никакъв градиент (31%, 29%, 31%, 30%): продължителността на дневното екранно време, свързано с училището, не показва същата статистическа връзка с проблемите със съня при подрастващите, в рязък контраст с използването, предизвикано от развлечения. Както и в настоящия доклад, тези резултати описват статистическите асоциации, наблюдавани в данните от моментното състояние, докладвани самостоятелно, и не следва да се тълкуват като доказателство за преки причинно-следствени ефекти между конкретни цифрови дейности и резултатите за благосъстоянието.

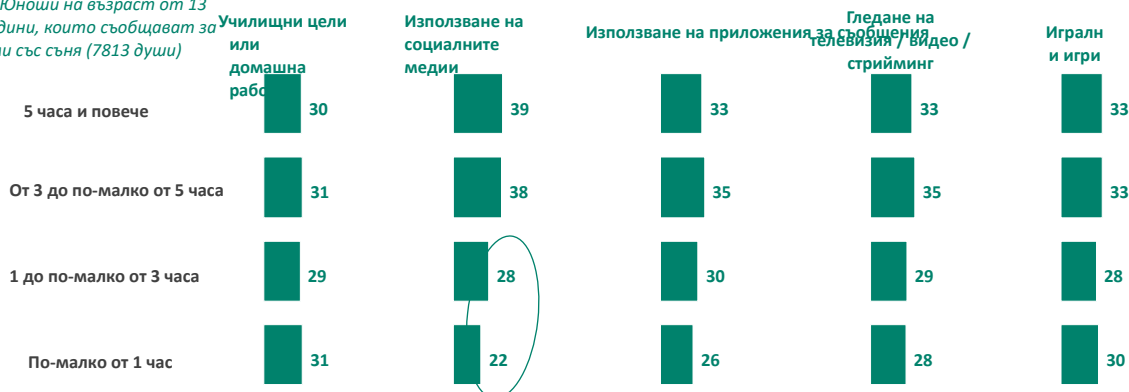
в социалните медии, до 48% сред тези, които надвишават пет часа, разлика от двадесет точки. Затруднена концентрация поради социалните медии, градиентът варира от 30% до 47%. Сравнявайки себе си с другите, от 36% до 52%. Когато се чувствате стресирани или тревожни, от 25% до 39%. Връзката доза-реакция, с други думи, не се ограничава до едно измерение на благосъстоянието. Той докосва съня, познанието, социалното сравнение и емоционалната регулация едновременно и четирите показателя се повишават заедно с нарастването на експозицията.

Тези модели потвърждават специфичния принос на социалните медии в рамките на по-широката категория екранни дейности. Самите юноши имплицитно признават това

88.1 Кои от следните ситуации, ако има такива, са ви се случили през последните дни?

Процент на докладваните проблеми със съня по ежедневно време, прекарано във всяка дейност

Основа: Юноши на възраст от 13 до 18 години, които съобщават за проблеми със съня (7813 души)



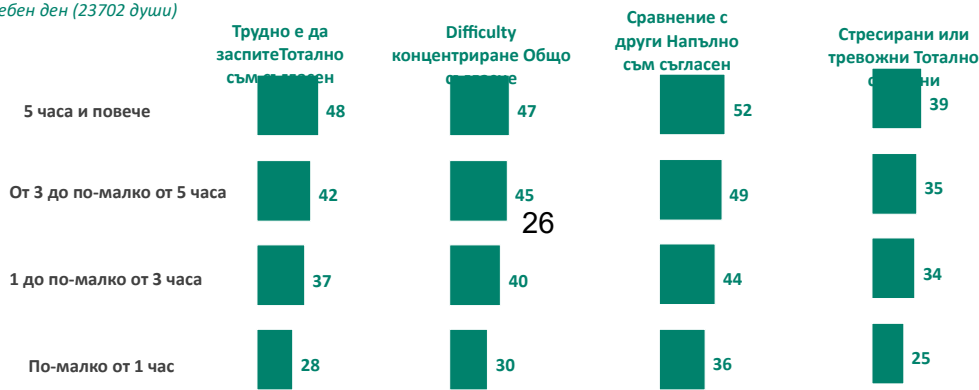
Същата йерархия се отнася и за симптомите, които са най-пряко свързани със социалните медии. При трудно заспиване делът на юношите, които са съгласни, се увеличава от 28% сред тези, които прекарват по-малко от един час на ден

разграничение: както показва раздел 2.1, тяхната качествена оценка на социалните медии е по-положителна от тази на екраните като цяло, но докладваните от самите тях симптоми на използване на социалните медии са значителни. 31% се чувстват тъжни заради това, 33% са стресирани или

89 До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с [Вашето използване на социалните медии]?

Основа: Юноши, които прекарват време в социалните медии в типичен учебен ден (23702 души)

% отчитане на difficulties по ежедневно време, прекарано в социалните медии



Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

тревожни, 38% трудно заспиват, 40% трудно се концентрират. Разликата между доминиращата положителна рамка и разпространението на отрицателните собствени доклади е едно от основните напрежения, установени от проучването: подрастващите ценят социалните медии

като вектор на връзка и самоизразяване, като същевременно признават техните емоционални и когнитивни разходи в собственото си ежедневие.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

5. Онлайн рискове и вредни преживявания

5.1 - Излагане на подрастващите на онлайн рискове

През последните три месеца девет подрастващи от десет съобщават, че са се сблъскали с поне едно потенциално вредно, подвеждащо или тревожно онлайн съдържание.

Въпросът беше поставен преднамерено в огледален формат и в кратък тримесечен прозорец, за да се обхванат скорошни и конкретни експозиции, а не преживявания през целия живот. Само 10% от подрастващите, които използват социалните медии в типичен учебен ден, съобщават, че не са видели или преживели нито една от единадесетте тествани категории. Това означава, че девет от всеки десет европейски юноши са се сблъскали с поне едно потенциално проблематично съдържание само през последните три месеца. Йерархията на експозициите се ръководи от две сравнително нови категории. Съдържанието, генерирано от ИИ, което е трудно за разпознаване, е на първо място, споменато от 39% от подрастващите. Фалшивата или подвеждаща информация е 35%. Въпреки че не цялото съдържание, генерирано от ИИ, само по себе си е вредно, разпространението на тези две категории илюстрира насищането на подрастващата онлайн среда със съдържание, чиято автентичност е трудно да се оцени. Втората степен на експозиция, между един на всеки пет и един на всеки четирима юноши, включва насърчаване на хазарта (28%), реч на омразата (25%), насърчаване на нездравословни продукти като алкохол или нездравословна храна (25%), натиск върху това как да изглеждате или какво да купувате (24%) и натиск да следвате определени стандарти на тялото (21%). Всяка от тях засяга значителна част от подрастващото население и обобщено те представляват почти систематично излагане

на търговски, нормативен или враждебен натиск по време на редовното използване на социалните медии.

Третият етап обхваща най-тежките клинично междуличностни увреждания. Нежеланото съдържание, свързано с насилие, достига до 19 % от подрастващите, нежеланото сексуално съдържание — до 18 %, кибертормоза или тормоза — до 17 %, а натискът за споделяне на интимни снимки — до 10 %. Дори в долния край на скалата десет процента от европейските юноши, които използват социални медии, представляват няколко милиона души, което означава, че нито една от тези експозиции не е незначителна, особено като се има предвид тримесечният срок.

Огледалният въпрос, зададен на родителите, разкрива систематично подценяване, което важи за всичките единадесет категории. Деветнадесет процента от родителите, чието дете използва социални медии, съобщават, че детето им не е било изложено на нито едно от тези съдържания, срещу 10 процента от самите юноши; допълнителни 7% от родителите казват, че не знаят, срещу 2% от подрастващите. Елемент по елемент оценките на родителите остават постоянно под докладите за самооценката на подрастващите, като абсолютните разлики варират между четири и девет процентни пункта. Най-големите пропуски се отнасят до насърчаването на хазарта и излагането на реч на омразата (9 точки всяка), генерираното от ИИ съдържание и натиска за спазване на стандартите на тялото (8 точки всяка). Родителите са най-близко до подрастващите - доклади за разпространението на невярна информация (4 точки) и за елементи като натиск върху това как да изглеждате или какво да купувате, излагане на насилствено съдържание или натиск за споделяне на

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

интимни снимки (5 точки всеки). Това, което се откроява, е по-малко разликата между позициите, отколкото редовността на подценяването: независимо от вида на тестваното съдържание, родителите възприемат по-малко разпространена онлайн рискова среда от тази, която децата им действително съобщават.

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Q10/Q9c През последните 3 месеца [виждали ли сте]/[детето ви виждало ли е или изпитвало ли е някое от следните неща, когато е използвало социалните медии?]



Връзката между времето пред екрана през уикенда и излагането на вредно съдържание е монотонна и непрекъсната в четирите най-тежки клинични категории. Излагането на реч на омразата се увеличава от 15% сред подрастващите, които прекарват по-малко от два часа на екран през уикенда, до 32% сред тези, които прекарват дванадесет часа или повече, което повече от два пъти повече от разпространението. Нежеланото сексуално съдържание се увеличава от 12% на 24% в същия диапазон, което е точно удвояване. Нежеланото съдържание, свързано с насилие, следва същия модел — от 13 % до 24 %. Кибертормозът или тормозът се увеличават от 15 % на 23 %, като градиентът се изравнява в долния край и се стръмни над шест часа на ден.

носи двойно наказание: то е свързано с вътрешни симптоми (сън, умора, концентрация) и с външно излагане на рискове, свързани със съдържанието (реч на омразата, сексуално съдържание, насилие, кибертормоз).

Механизмът е интуитивен: повече време, прекарано на екрани, механично увеличава вероятността от попадане на даден вид съдържание, включително вредно. Променливата, за която предишните раздели на настоящия доклад показват, че е най-силно свързана със симптомите на психичното здраве при подрастващите, също е променливата, която е най-силно свързана с конкретната експозиция на риск. Тежкото време на екрана през уикенда следователно

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

B10 През последните 3 месеца [виждали ли сте или изпитвали ли сте] някое от следните неща, когато сте използвали социални медии?



5.2 - Вариация по възраст на първото използване на социални медии

Подобна корелация се наблюдава и с възрастта, на която подрастващите започват да използват социалните медии.

Тези, които са започнали преди 10-годишна възраст, са по-изложени във всичките четири тежки категории, отколкото тези, които са започнали след 14-годишна възраст: 34 % срещу 19 % относно изказванията, подбуждащи към омраза, 28 % срещу 17 % относно натиска за спазване на телесните стандарти, 25 % срещу 16 % относно нежеланото сексуално съдържание и 23 % срещу 16 % относно кибертормоза или тормоза. Тези две променливи, времето пред екрана през уикенда и възрастта на първото използване на социалните медии, сами по себе си са свързани: Ранните начинаещи прекарват средно 7,5 часа на екрани през уикенда, срещу 5,7 часа за тези, които са започнали след 14-годишна възраст.

Освен времето пред екрана и възрастта за първа употреба, заслужават внимание два социално-демографски модела. Натискът за

спазване на определени стандарти за тялото е подчертано свързан с пола, като достига 25 % сред момичетата срещу 17 % сред момчетата, разлика от осем пункта; при останалите десет изпитани категории полът играе незначителна роля. Възрастта също има значение: Децата на възраст 17—18 години са изложени в по-голяма степен от тези на възраст 13—14 години във всички тежки категории, като най-големи пропуски се наблюдават по отношение на нежеланото сексуализирано съдържание (23 % спрямо 14 %) и натиск за спазване на стандартите на тялото (26 % спрямо 18 %). Нивото на образование, урбанизацията и съставът на домакинствата, от друга страна, показват минимални ефекти.

5.3 - Родителска загриженост и осведоменост за инциденти

По-голямата част от родителите, чието дете използва социални медии (55%), съобщават, че са разбрали, че детето им е имало отрицателен опит онлайн.

Моделът на откриване е информативен: в 32% от случаите детето е казало директно на родителя, в 12% откритието е дошло чрез някой друг, а в 11% родителят сам е

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

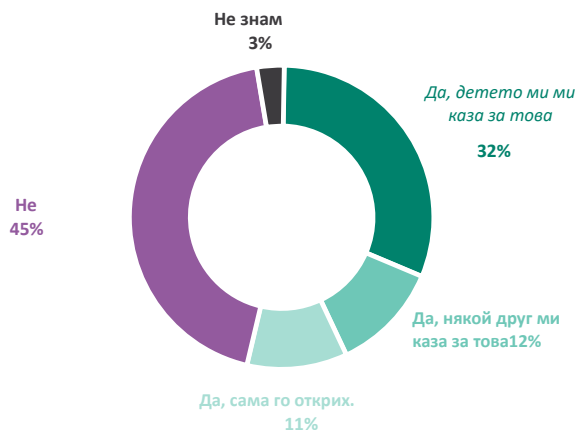
идентифицирал инцидента. Следователно родителската осведоменост, когато съществува, зависи преди всичко от желанието на детето да разкрие, което отразява систематичното подценяване, наблюдавано по-рано в единадесетте категории съдържание: Родителите до голяма степен виждат това, което децата им избират да им покажат.

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Дали детето ви някога е идвало при вас или някога сте открили, че детето ви е имало отрицателно отношение към Родителски лайн?

Основа: 10827 Родители, чието дете използва социални медии (редовно или от време на време)



Първо, родителската осведоменост за негативните преживявания се увеличава с броя на децата на възраст под 15 години, от 45% сред родителите без друго дете на възраст под 15 години до 65% сред тези с три или повече деца. Този градиент най-вероятно отразява механичното умножаване на възможностите за възникване на инциденти. Второ, и по-противоречащо на интуицията, родителите, които имат положително мнение за социалните медии, са значително по-наясно с инцидентите (76%), отколкото тези с неутрално или отрицателно мнение (съответно 46% и 54%). Този модел хипотетично може да се обясни с това, че подрастващите са по-склонни да се доверяват на родители, които не стигматизират използването на социалните медии. Накрая, родителите, чието дете е започнало да използва социалните медии преди 10-годишна възраст, съобщават за повече инциденти (69%), отколкото тези, чието дете е започнало между 10 и 13 години (53%), констатация, съответстваща на данните за подрастващите, които преди това показваха, че ранното влизане в социалните медии е свързано с по-голямо излагане на отрицателно съдържание.

Данните на национално равнище относно осведомеността на родителите за инцидентите показват значителни различия.

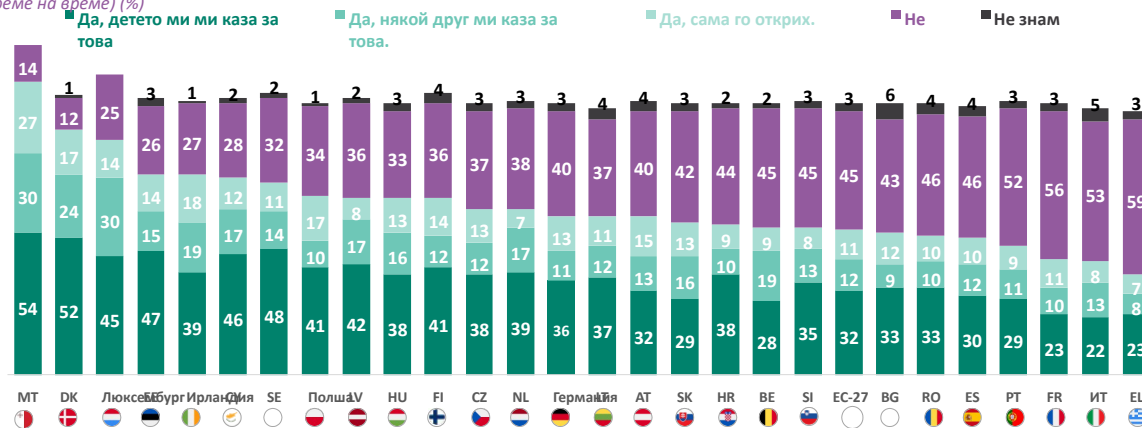
Малта, Дания, Люксембург, Естония, Ирландия, Кипър, Швеция са на върха на класацията, а Гърция, Италия, Франция, Португалия и Испания са на дъното. Във всички държави членки прякото разкриване от детето е водещият начин за откриване, въпреки че неговият дял варира значително в отделните държави.

Експресно проучване на Евробарометър Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Дали детето ви някога е идвало при вас или някога сте открили, че детето ви е имало отрицателно преживяване онлайн?

Родители

Основа: 10827 Родители, чието дете използва социални медии (редовно или от време на време) (%)



(*) Общата стойност надвишава 100 %, тъй като респондентите имаха право да дадат множество отговори.

6. Стратегии за защита и регулаторни очаквания

6.1 - Родителски реакции след онлайн инциденти

Когато родителите узнаят за негативно онлайн преживяване, включващо детето им, диалогът е най-често срещаният отговор.

63% от родителите, които са открили доклад за инцидент, са обсъдили ситуацията с детето си, преди да предприемат други действия. Този модел отразява доминиращия начин на осъзнаване, идентифициран в предишния раздел, където родителите научават предимно за инциденти чрез собственото разкриване на детето: Те отговарят първи, като отварят отново този канал за разговор. Кorigирането на правилата или надзорът на онлайн дейностите следва второто действие, цитирано от 36 %, което изостава значително от диалога. 22 % от родителите съобщават за инцидента на платформата или уебсайта, 21 % търсят съвет от приятели, семейство или специалисти, а само 9 % се свързват с публичен орган. Поради това институционалната и основана на платформи ескалация продължава да бъде реакция на малцинството сред родителите, които узнаят за инцидент.

Появяват се някои социално-демографски различия. Диалогът с детето е малко по-често срещан сред майките, сред по-възрастните родители (чиито деца обикновено са и по-големи) и сред родителите, чието дете е получило смартфон преди 10-годишна възраст. От друга страна, по-младите родители са малко по-склонни да коригират правилата за надзор или да докладват за инцидента на платформата. Тези различия остават ограничени по мащаб, което предполага, че общата йерархия на отговорите (на първо място диалог, на второ място коригиране на правилата, на последно място институционална ескалация) обхваща повечето социално-демографски групи.

Същата стабилност се наблюдава и на национално равнище. Въпреки че точният дял на всеки отговор е различен в отделните държави членки, обсъждането на ситуацията с детето е най-цитираната реакция във всички държави с изключение на Малта, където коригирането на правилата или надзорът са на първо място. В повечето държави коригирането на правилата или надзорът са на второ място, докато докладването на проблема на платформата

Какво направихте, когато разбрахте, че детето ви има отрицателно преживяване онлайн?

Родители

Основа: 5665 Родители, които са наясно, че детето им е имало отрицателен онлайн опит (%)



(*) Общата стойност надвишава 100 %, тъй като респондентите имаха право да дадат множество отговори.

Експресно проучване на Евробарометър

**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

и свързването с публичен орган остават
отговори на малцинството.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

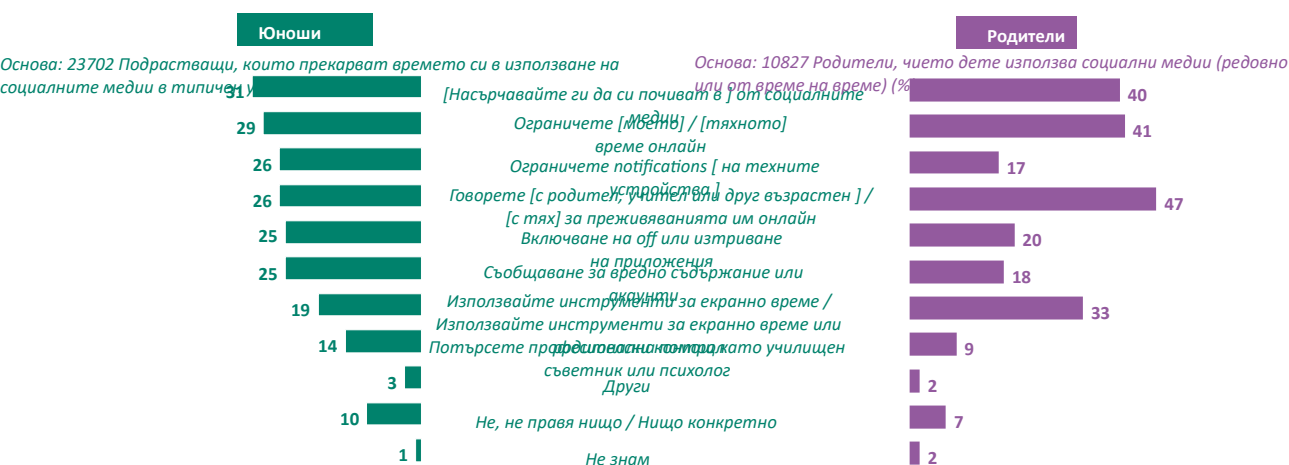
6.2 - Стратегии за защита и възприемане на участниците

Моделите на защитно действие показват, че родителите приемат разнообразен набор от стратегии, доминирани от диалог и насърчаване, а не от строга принуда.

Говоренето с детето за неговия онлайн опит е най-често посочваната мярка (47 %), следвана от ограничаването на времето онлайн (41 %) и насърчаването на почивките от социалните медии (40 %). По-редки са по-скоро принудителните или външните мерки: Инструментите за родителски контрол се посочват от 33 % от родителите, изтриването на приложения — от 20 %, съобщаването за вредно съдържание — от 18 %, а търсенето на професионална помощ — само от 9 %, което е най-ниският дял сред всички мерки. От юношеска страна и както съобщават самите юноши, йерархията е значително по-слабо изразена: повечето мерки са цитирани от един на всеки пет и един на всеки трима респонденти, а само 10 % заявяват, че не правят нищо конкретно. Появява се обаче относителна асиметрия по отношение на диалога: само 26% от подрастващите казват, че говорят с родител, учител или друг възрастен за това, което преживяват онлайн, срещу 47% от родителите, които казват, че водят този разговор. Юношите също така

изглеждат по-склонни от родителите си да ограничават уведомленията (26 % спрямо 17 %), да съобщават за вредно съдържание (25 % спрямо 18 %) и да търсят професионална помощ (14 % спрямо 9 %), което показва форма на самозащита, която допълва родителските действия.

B11/B10 Правите ли някои от следните действия, за да защитите [Вашето] / [психичното благосъстояние на Вашето дете], когато [използвате] / [те използват] социалните



(*) Общата стойност надвишава 100 %, тъй като респондентите имаха право да дадат множество отговори.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Два модела се открояват от социално-демографския анализ от родителска страна. Родителите, които гледат положително на екраните, са значително по-малко интервенционисти по отношение на повечето мерки, с пропуски от около петнадесет процентни пункта в сравнение със средната стойност за Европа по отношение на диалога, ограничаването на времето и насърчаването на прекъсването. От друга страна, родителите, чието дете е започнало да използва социалните медии преди 10-годишна възраст, дават приоритет на диалога (52 %) и насърчаването на почивките (51 %) повече от средното и разчитат малко по-малко на инструменти за родителски контрол, което предполага адаптиране чрез опит към по-меки практики с течение на времето.

Два модела се открояват сред самите юноши. Тези, които са започнали да използват социалните медии преди 10-годишна възраст, разчитат по-малко на структурирани инструменти (приложения за екранно време средно 14% спрямо 19%) и на професионална помощ (10% спрямо 14%) и са малко по-склонни да не правят нищо конкретно (13% спрямо 10%), което предполага форма на привикване, която омекотява рефлексите за самозащита с течение на времето. По-младите юноши (13-14 години) съобщават за по-високи нива на диалог с родител, учител или друг възрастен (32 % спрямо 26 % средно), което показва,

че ранните тийнейджърски години остават период на открита комуникация с възрастните, който постепенно се стеснява с възрастта.

Възприятията на участниците, които защитават психичното благосъстояние на младите хора онлайн, следват една и съща йерархия и в двете групи от населението: семейството на първо място, училищата на второ място, публичните органи на трето място, платформите на социалните медии на последно място. 71% от родителите и 75% от подрастващите смятат, че родителите и роднините правят достатъчно, като лекото надхвърляне от страна на подрастващите отразява диалога, установен между двамата. Училищата и учителите следват на сравнимо ниво, като 56 % от родителите и 61 % от подрастващите им дават ясно изразено мнозинство на доверие. Доверието спада значително за публичните органи (42 % от родителите, 53 % от подрастващите) и още повече за платформите на социалните медии (37 % от родителите, 52 % от подрастващите), които са най-ниско оцененият участник от всички.

Последователен модел обхваща четиримата участници: родителите систематично са по-критични от подрастващите и разликата се увеличава с преминаването от близки участници (родители, училища) към институционални участници (органи,

B12 Смятате ли, че всяко от следните прави достатъчно, за да защити психичното благосъстояние на подрастващите онлайн?



**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

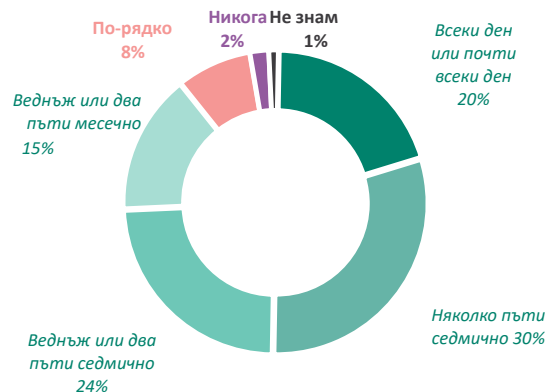
платформи). Най-голямата разлика, наблюдавана на платформите с 15 процентни пункта, подчертава различията между поколенията по отношение на този участник.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Тези данни потвърждават централното място на диалог, определено по-рано. Три четвърти от родителите (74%) съобщават, че говорят с детето си за това, което правят или преживяват в социалните медии поне веднъж седмично, включително един родител на всеки пет (20%), който го прави всеки ден или почти всеки ден, 30% няколко пъти седмично и 24% веднъж или два пъти седмично. Останалото тримесечие (25%) отчита по-малко редовен ритъм, като 15% говорят веднъж или два пъти месечно, 8% по-рядко и 2% никога. Следователно в целия ЕС диалогът между родителите относно използването на социалните медии изглежда рутинна, интегрирана практика за по-голямата част от домакинствата, чийто подрастващ е в социалните медии.

Родители

Основа: 10827 Родители, чието дете използва социални медии (редовно или от време на време)



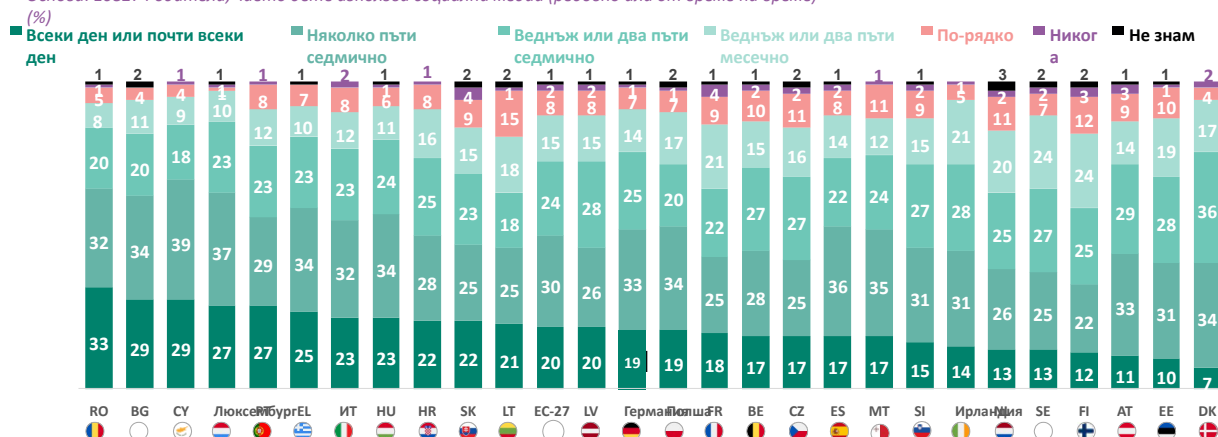
Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Появяват се някои социално-демографски различия в честотата на диалога родител-дете. Ежедневните разговори се съобщават по-често от майките, отколкото от бащите (24% срещу 15%), от родителите на възраст от 30 до 39 години, отколкото от по-възрастните родители (23% срещу 18%), и от родителите с най-малко три деца у дома, отколкото тези, които нямат (24% срещу 16%). Времето, което детето всъщност прекарва на екраните, обаче, има малко отношение към честотата на разговора: родители, чиито подрастващи използват силно екрани, и родители, чиито подрастващи ги използват леко, съобщават за подобни ритми. Данните на национално равнище показват големи различия в честотата на диалога между родители и деца относно използването на социалните медии. Ежедневните разговори са най-често срещани в Румъния и България (съответно 33 % и 29 %), следвани от Кипър, Люксембург, Португалия и Гърция, като всички те са между 25 % и 29 %. Те са значително по-редки в скандинавските държави, като Дания е със 7 %, Финландия — с 12 %, а Швеция — с 13 %, и на подобни равнища в Естония, Австрия и Ирландия. По отношение на общия процент на седмичните разговори разликата достига почти тридесет пункта, от 87 % в Люксембург и 86 % в Кипър до 59 % във Финландия. Разнообразието не следва отблизо различията между държавите по отношение на времето пред екрана при подрастващите, което предполага, че то отразява по-широки модели на семейна комуникация.

Колко често разговаряте с детето си за това, което прави или преживява в социалните медии?

Родители

Основа: 10827 Родители, чието дете използва социални медии (редовно или от време на време)



Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

6.3 - Мандат за действие между поколенията

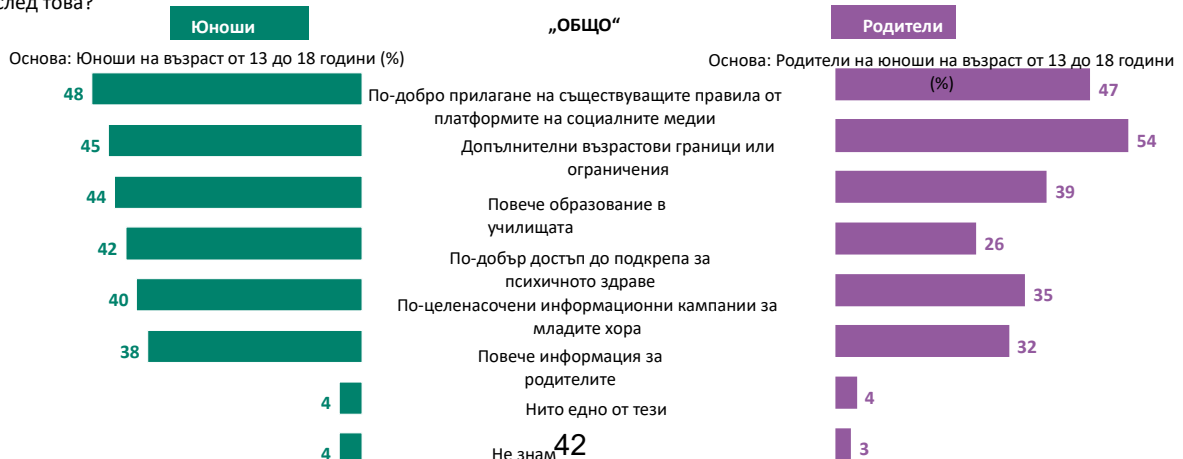
призовават за всеобхватен отговор, а не за един отговор.

Що се отнася до действията, които биха спомогнали в най-голяма степен за подобряване на психичното благосъстояние на подрастващите онлайн, и двете групи от населението се сближават по един общ приоритет: 47 % от родителите и 48 % от подрастващите призовават за по-добро прилагане на съществуващите правила на платформите

Отвъд това сближаване се открояват две различия. Родителите настояват по-силно за възрастови граници и ограничения (54% срещу 45% от подрастващите), които представляват най-цитираната мярка от страна на родителите. Юношите, от своя страна, призовават значително по-често за по-добър достъп до подкрепа за психичното здраве (42 % спрямо 26 % от родителите), което е най-голямото разминаване между двете групи от населението по този въпрос. Останалите мерки, включително повече образование в училищата, по-целенасочени информационни кампании и повече информация за родителите, се подкрепят от 32 % до 44 % и от двете страни без големи различия. Списъкът на родителските приоритети посочва един доминиращ лост (възрастови граници), докато списъкът на подрастващите е особено по-плосък, с четири мерки между 42 % и 48 %, което предполага, че самите подрастващи

B13 За да се подобри психичното благосъстояние на младите хора онлайн, кое от следните действия смятате, че е най-ефективно? На първо място?

А след това?



(*) Общата стойност надвишава 100 %, тъй като респондентите имаха право да дадат множество отговори.

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

7. Технически спецификации

Между 30 март и 16 април 2026 г. беше проведено това експресно проучване на Евробарометър No 579 по искане на Европейската комисия, Генерална дирекция „Здравеопазване и безопасност на храните“ (ГД SANTE). Това е проучване, координирано от Генерална дирекция за комуникация (отдел „Обществено мнение и гражданска ангажираност“ на Генерална дирекция за комуникация).

Това експресно проучване на Евробарометър обхваща подрастващите (на възраст от 13 до 18 години) и родителите с деца на издръжка във всички 27 държави — членки на ЕС. Общо 39 047 интервюта са завършени (26 297 юноши и 12 750 родители) чрез компютърно подпомогнато уеб интервю (CAWI).

Брой интервюта по държави

		Млади хора	Родители			Млади хора	Родители
EC	ЕС	26297	12750	LV	Латвия	1000	500
BE	Белгия	1016	500	LT	Литва	1000	500
BG	България	1000	500	Люксембург	Люксембург	500	250
CZ	Чешка република	1000	500	HU	Унгария	1000	500
DK	Дания	1000	500	MT	Малта	595	250
Германия	Германия	1121	500	NL	Нидерландия	1029	500
EE	Естония	1000	500	AT	Австрия	1040	500
Ирландия	Ирландия	1041	500	Полша	Полша	1000	500
EL	Гърция	1000	500	PT	Португалия	1000	500
ES	Испания	1052	500	RO	Румъния	1042	500
FR	Франция	1043	500	SI	Словения	1033	500
HR	Хърватия	1000	500	SK	Словакия	1000	500
ИТ	Италия	1051	500	Фи	Финландия	1000	500
CY	Кипър	597	250	SE	Швеция	1137	500

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Марж на грешката

Резултатите от изследването подлежат на допустими отклонения при вземане на проби. „Маржът на грешката“ определя количествено несигурността относно (или доверието в) резултата от проучването. Като общо правило, колкото повече интервюта са проведени (размер на извадката), толкова по-малка е допустимата грешка. При извадка от 500 ще се получи допустима грешка от не повече от 4,4 процентни пункта, а при извадка от 1000 ще се получи допустима грешка от не повече от 3,1 процентни пункта.

Статистически допустими отклонения, дължащи се на допустими отклонения при вземането на проби

(при 95 % доверителна вероятност)

различните размери на извадките са в редове	различните наблюдавани резултати са в колони						
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	± 6,0	±8,3	± 12,0	±13,9	± 12,0	±8,3	± 6,0
n = 100	±4,3	±5,9	±8,5	±9,8	±8,5	±5,9	±4,3
n = 200	±3,0	±4.2	± 6,0	±6,9	± 6,0	±4.2	±3,0
n=500	± 1,9	±2,6	±3,8	±4,4	±3,8	±2,6	± 1,9
n=1000	±1,4	± 1,9	±2,7	±3.1	±2,7	± 1,9	±1,4
n=1500	±1,1	± 1,5	±2.2	±2,5	±2.2	± 1,5	±1,1
n=2000	±1,0	±1,3	± 1,9	±2.2	± 1,9	±1,3	±1,0

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Коментари

Интересен доклад с научни препратки в някои от бележките под линия.

Малко е жалко, че надписите за илюстрациите са от толкова малък тип (понякога 5,4 или 6,2), но е добре, че са надписирани с подходящи текстови низове.

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

8. Въпросник

Режим на интервю: Онлайн (CAWI)

Целева популация: Юноши (на възраст от 13 до 18 години) и родители с деца на издръжка

Обхват: 27 държави — членки на ЕС

дати на работа на място: от 30 март до 16 април 2026 г.

Размер на извадката: 39 047 интервюта: 26 297 юноши (приблизително 1000 на държава) и 12 750 родители (приблизително 500 на държава)

Обхванати социално-демографски въпроси: възраст, пол, регион на пребиваване, образователно равнище, урбанизация, състав на домакинството.

ВЪПРОСНИК А — МЛАДЕЖИ (13—18 години)

Преживявания на психични или физически разстройства

Въпрос 1. Кой от следните ситуации, ако има такива, са ви се случили през последните 30 дни?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА)

(Инструкции за изписване: Множество — РАНДОМИЗИРАНИ — нито едно от горепосочените & DK = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Не разполагате с достатъчно време, за да се срещнете с приятели лично
2. Нямате достатъчно време, за да прекарате със семейството си
3. Не разполагате с достатъчно време за вашите хобита (например спорт, музика, четене или други дейности, които ви харесват)
4. Недостатъчно време за физически упражнения
5. Трудно е да се концентрирате или да останете фокусирани
6. Чувствате се много уморени или претоварени
7. Болка в гърба, врата или китките
8. Уморени очи
9. Главоболие
10. Проблеми със съня (например затруднено заспиване или лошо спане)
11. Хранене по-малко здравословно от обикновено (например пропускане на храна или ядене на по-нездравословна храна)
12. Използване на вещества (като тютюневи или никотинови изделия, алкохол или наркотици)
13. Нито едно от гореизброените
14. Не знам

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

У се на екрани

Въпрос 2а. Колко време средно смятате, че прекарвате на екрани (смартфон, компютър, таблет, телевизия, включена игрова конзола) в total...?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР)

Ако не използвате екрани, тип 0 за часове и 0 за минути

Ако използвате екрани за по-малко от един час, тип 0 за часове и броя на минутите

АКО НЕ ЗНАЕТЕ ТИПА ЗА 99 ЧАСА И МИНУТИ

Брой часове Брой минути

Времето, прекарано на екрани на ден

1. В един типичен учебен ден

2. През уикенда (събота или неделя)

Време, прекарано на екрани за различни цели

Попитайте IF Q2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 3. В един типичен ден (от понеделник до петък) средно колко време мислите, че прекарвате на екраните, за всеки от следните?

(ЕДИН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ – ОПРЕДЕЛЯНЕ НА БРОЯ НА ИЗПРАТЕНИТЕ ЧАСОВЕ)

Ако не използвате екрани за тази употреба, тип 0 за часове и 0 за минути

Ако използвате екрани за по-малко от един час, тип 0 за часове и броя на минутите

АКО НЕ ЗНАЕТЕ ТИПА ЗА 99 ЧАСА И МИНУТИ

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ — РАНДОМИЗИРАНЕ от 2 до 5)

Брой часове Брой минути

Училищни цели или домашна работа

Използване на социалните медии

Използване на приложения за съобщения

Гледане на телевизия / видео / стрийминг

Игрални игри

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Самооценка

Въпрос 4. И като цяло бихте ли казали, че времето, което прекарвате [на екрани / в социалните медии] на ден, е ...?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО — РАНДОМИЗИ 1 и 2)

- Твърде много
- За точната сума
- Твърде малко
- Не знам

1. На екрани
2. В социалните медии

Въздействието на екраните

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Въпрос 5. Като цяло смятате ли, че екраните оказват положително или отрицателно въздействие върху живота на младите хора на Вашата възраст?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Много положително въздействие
2. По-скоро положително въздействие
3. Нито положително, нито отрицателно въздействие
4. По-скоро отрицателно въздействие
5. Много отрицателно въздействие
6. Не знам

Причини за използване на социалните медии

Попитайте IF Q3.2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 6. Какви са основните причини, поради които използвате социалните медии? първо? И по какви други причини използвате социалните медии?

(Възможни са множество отговори) — (Инструкции за изписване: firstly IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Поддържане на контакт с приятели или семейство
- Развлечения
- Следване на съдържанието на инфлуенсъри или творци
- Следене на новини или събиране на информация
- Изразяване на себе си или споделяне на съдържание
- Участие в онлайн групови дискусии
- Получаване на харесвания, коментари или последователи
- Среци с нови хора
- Нямам какво друго да правя
- Не знам

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

1. първо
2. И по какви други причини?

Обща оценка на въздействието на социалните медии върху психичното здраве

Попитайте IF Q3.2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 7. Като цяло бихте ли казали, че социалните медии имат положително или отрицателно въздействие върху психичното ви благосъстояние (например настроението ви, нивата на стрес или как се чувствате за себе си)?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Много положително
2. По-скоро положително
3. Нито положително, нито отрицателно
4. По-скоро отрицателно
5. Много отрицателно
6. Не знам

Отношение към положителния опит в социалните медии

(СКРИПТНИ ИНСТРУКЦИИ: RANDOMIZE Q8 и Q9)

Попитайте IF Q3.2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 8. До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с използването на социалните медии от Ваша страна?

(един отговор на линия)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ - РАНДОМИЗИРАН)

Напълно съгласен	Склонни да се съгласят	Склонни са да не се съгласят	Напълно несъгласен(н а)	DK
---------------------	------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	----

Социалните медии ни помагат да се чувстваме свързани с другите

Социалните медии ме поставиха в по-добро настроение

Социалните медии ми помагат да изразя себе си

Социалните медии ни помагат да се чувстваме по-уверени

Научавам много в социалните медии

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Отношение към отрицателното въздействие на социалните медии върху психичното здраве

Попитайте IF Q3.2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 9. До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с използването на социалните медии?

(един отговор на линия)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ - РАНДОМИЗИРАН)

Напълно съгласен/на	Склонни да се съгласят	Склонни са да не се съгласят	Напълно несъгласен(на)	DK
------------------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------	----

Често се чувствам стресирана или тревожна заради социалните медии.

Когато използвам социалните медии, съм склонен да се сравнявам с другите.

Притеснявам се, че ще пропусна, ако не съм онлайн

Трудно ми е да се концентрирам заради социалните медии

Често се чувствам пренебрегнат, когато участвам в онлайн дискусии

Трудно ми е да заспя заради социалните медии

Често ми е тъжно заради социалните медии.

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Излагане на рискове в социалните медии

Попитайте IF Q3.2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 10. През последните 3 месеца виждали ли сте или преживявали ли сте някое от следните неща, когато сте използвали социалните медии?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА)

(Инструкции за изписване: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Кибертормоз или тормоз
2. Натиск за спазване на определени стандарти на тялото
3. Натиск върху това как да изглеждате или какво да купувате
4. Натиск за споделяне на интимни снимки
5. Нежелано сексуализирано съдържание
6. Нежелано съдържание, свързано с насилие
7. Реч на омразата
8. Невярна или подвеждаща информация
9. Съдържание, генерирано от ИИ, което е трудно за разпознаване
10. Насърчаване на хазарта
11. Популяризиране на нездравословни продукти (като алкохол и нездравословни хранителни продукти)
12. Нито едно от тези
13. Не знам

Стратегии за справяне

Попитайте IF Q3.2 <> 0 ИЛИ 99

Въпрос 11. Правите ли някое от следните неща, за да защитите психическото си благосъстояние, когато използвате социалните медии?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА)

(Инструкции за изписване: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „DK“ = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Ограничете времето ми онлайн
2. Вземете почивки от социалните медии
3. Съобщаване за вредно съдържание или акаунти
4. Говорете с родител, учител или друг възрастен
5. Потърсете професионална помощ като училищен съветник или психолог
6. Изключване или изтриване на приложения
7. Ограничаване на уведомленията
8. Използване на инструменти за екранно време
9. Други
10. Не, не правя нищо.
11. Не знам

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Роля на възрастните

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Въпрос 12. Смятате ли, че всяко от следните действия допринася в достатъчна степен за защитата на психичното благосъстояние на младите хора онлайн?

(един отговор на линия)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ - РАНДОМИЗИРАН)

- Да, определено
- Да, до известна степен
- Не, не съвсем
- Не, изобщо не
- Не знам/Предпочитам да не казвам

1. Родители или роднини
2. Училища или учители
3. Платформи за социални медии
4. Публични органи

Най-ефективната мярка за защита на младите хора

Въпрос 13. За да се подобри психичното благосъстояние на младите хора онлайн, кое от следните действия според вас е най-ефективно? първо? А след това?

(Инструкции за изписване: „И след това: МАКС. 2“ – РАНДОМИЗИРАНА – първо = ИЗКЛЮЧИТЕЛНА / Нито една от тях / DK =

ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

- Повече образование в училищата
- По-добро прилагане на съществуващите правила от платформите на социалните медии
- Допълнителни възрастови граници или ограничения
- Повече информация за родителите
- По-добър достъп до подкрепа за психичното здраве
- По-целенасочени информационни кампании за младите хора
- Нито едно от тези
- Не знам

1. първо
2. А след това?

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Допълнителни възможни контекстуални въпроси

Възраст, когато започна да използва социалните медии

DX1. На каква възраст започнахте да използвате социалните медии?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР)

(Инструкции за изписване: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Преди 10-годишна възраст
2. 10 години
3. 11 години
4. 12 години
5. 13 години
6. 14 години
7. 15-годишна възраст
8. 16 години
9. 17 години
10. 18 години
11. Не използвам социални медии
12. Не знам

ВЪПРОСНИК Б — Родители на тийнейджъри на възраст от 13 до 18 години

Използване на екрани

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Преживявания на психични или физически разстройства

Въпрос 1. Коя от следните ситуации, ако има такива, сте забелязали да се случва с детето ви през последните 30 дни?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА) (Инструкции за изписване: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of the above“ & „Don't know“ = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Не разполагате с достатъчно време, за да се срещнете с приятели лично
2. Нямате достатъчно време, за да прекарате със семейството си
3. Липса на достатъчно време за хобита (например спорт, музика, четене или други дейности, на които се наслаждават)
4. Недостатъчно време за физически упражнения
5. Трудно е да се концентрирате или да останете фокусирани
6. Чувствате се много уморени или претоварени
7. Болка в гърба, врата или китките
8. Уморени очи
9. Главоболие
10. Проблеми със съня (например затруднено заспиване или лошо спане)
11. Хранене по-малко здравословно от обикновено (например пропускане на храна или ядене на по-нездравословна храна)
12. Използване на вещества (като тютюневи или никотинови изделия, алкохол или наркотици)
13. Нито едно от гореизброените
14. Не знам

**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

Въпрос 2. Колко време смятате, че детето ви прекарва на екрани (смартфон, компютър, таблет, телевизор, включена игрова конзола) в total...?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ)

Ако детето ви не използва екрани, тип 0 за часове и 0 за минути

Ако детето ви използва екрани за по-малко от един час, тип 0 за часове и брой минути

АКО НЕ ЗНАЕТЕ ТИПА ЗА 99 ЧАСА И МИНУТИ

Брой часове

Брой минути

Времето, прекарано на екрани на ден

1. В един типичен учебен ден
2. През уикенда (събота или неделя)

Самооценка

Въпрос 3. И като цяло бихте ли казали, че времето, което детето ви прекарва [на екрани / в социалните медии] на ден, е...?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО — РАНДОМИЗИ 1 и 2)

- Твърде много
 - За точната сума
 - Твърде малко
 - Не знам
1. На екрани
 2. В социалните медии

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Цялостно въздействие на екраните

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Въпрос 4. Като цяло смятате ли, че екраните оказват положително или отрицателно въздействие върху живота на младите хора на възрастта на Вашето дете?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Много положително въздействие
2. По-скоро положително въздействие
3. Нито положително, нито отрицателно въздействие
4. По-скоро отрицателно въздействие
5. Много отрицателно въздействие
6. Не знам

Степен на безпокойство

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Въпрос 5. Загрижени ли сте или не сте загрижени за всеки от следните аспекти на използването на екрана от Вашето дете?

(ONE ANSWER PER LINE) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ — РАНДОМИЗИРАН)

	Много съм обезпокоен/а	Сравнително загрижени	Не е много обезпокоен	Изобщо не се притеснявам	DK
--	------------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------	----

Рискът детето ви да бъде изложено на вредно или неподходящо съдържание онлайн

Въздействието на използването на екран върху съня на вашето дете

Въздействието на използването на екран върху представянето на детето ви в училище

Рискът детето ви да се свърже с непознати онлайн

Експресно проучване на Евробарометър

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Използване на социалните медии

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Нека сега поговорим конкретно за социалните медии.

DX1. Доколкото ви е известно, детето ви използва ли социалните медии?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Да, редовно
2. Да, понякога
3. Не
4. Не знам

Контекст — филтриране на въпроса за секция „Социални медии“

Попитайте Q6 IF DX1 = 1 ИЛИ 2

Обща оценка на въздействието на социалните медии върху психичното здраве

Въпрос 6. Като цяло бихте ли казали, че социалните медии оказват положително или отрицателно въздействие върху благосъстоянието на вашето дете (например неговото настроение, нива на стрес или самочувствие)?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Много положително
2. По-скоро положително
3. Нито положително, нито отрицателно
4. По-скоро отрицателно
5. Много отрицателно
6. Не знам

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

(СКРИПТНИ ИНСТРУКЦИИ: RANDOMIZE Q7 и Q8)

Попитайте Q7 IF DX1 = 1 ИЛИ 2

Възприемане на положителни преживявания в социалните медии

Въпрос 7. До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с използването на социалните медии от Вашето дете?

(ONE ANSWER PER LINE) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ — РАНДОМИЗИРАН)

	Напълно съм съгласен/ на	Склонни да се съгласят	Склонни са да не се съгласят	Напълно несъгласе н(на)	DK
--	-----------------------------------	---------------------------	------------------------------------	-------------------------------	----

Социалните медии помагат на детето ми да се чувства свързано с другите

Детето ми изглежда в по-добро настроение, когато използва социалните медии

Социалните медии помагат на детето ми да се изразява

Детето ми научава много в социалните медии

Възприемане на отрицателното въздействие на социалните медии върху психичното здраве

Задайте въпрос 8 АКО DX1 = 1 ИЛИ 2

Въпрос 8. До каква степен сте съгласен(на) или несъгласен(на) със следните твърдения във връзка с използването на социалните медии от Вашето дете?

(ONE ANSWER PER LINE) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ — РАНДОМИЗИРАН)

	Напълно съм съгласен/на	Склонни да се съгласят	Склонни са да не се съгласят	Напълно несъгласе н(на)	DK
--	----------------------------	---------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	----

Детето ми често се чувства стресирано или тревожно заради социалните медии

Когато използвам социалните медии, детето ми е склонно да се сравнява с другите.

Детето ми се притеснява, че ще пропусне, ако не е онлайн през цялото време

Експресно проучване на Евробарометър

**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

Детето ми има проблеми с
концентрацията поради
социалните медии

На детето му е трудно да заспи
заради социалните мрежи

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Опит от отрицателния онлайн опит на детето

Задайте въпрос Q9a, ако DX1 = 1 ИЛИ 2

Въпрос 9a. Идвало ли е детето ви при вас или откривали ли сте някога, че детето ви има негативно преживяване онлайн?

(Възможни са множество отговори) (Инструкции за изписване: МНОГО — НЕ / DK = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Да, детето ми ми каза за това
2. Да, някой друг ми каза за това.
3. Да, сама го открих.
4. Не
5. Не знам

Попитайте за Q9b, ако Q9a = 1, 2 ИЛИ 3

Въпрос 9б. Какво направихте, когато разбрахте, че детето ви има отрицателен опит онлайн?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА) (Инструкции за изписване: МНОГО — „Не знам“ = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Обсъдих ситуацията с детето си
2. Коригирах правилата или надзора на онлайн дейностите
3. Съобщих за проблема на платформата или уебсайта
4. Свързах се с публичен орган
5. Потърсих съвет от приятели, семейство или професионалисти
6. Не съм направил нищо по-специално
7. Други
8. Не знам

Излагане на рискове в социалните медии

Попитайте Q9c IF DX1 = 1 ИЛИ 2

Въпрос 9в. През последните 3 месеца детето ви видяло ли е или преживяло някое от следните неща, когато е използвало социалните медии?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА) (Инструкции за изписване: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of these“ & „Don't know“ = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Кибертормоз или тормоз
2. Натиск за спазване на определени стандарти на тялото
3. Натиск върху това как да изглеждате или какво да купувате
4. Натиск за споделяне на интимни снимки
5. Нежелано сексуализирано съдържание
6. Нежелано съдържание, свързано с насилие
7. Реч на омразата
8. Невярна или подвеждаща информация
9. Съдържание, генерирано от ИИ, което е трудно за разпознаване
10. Насърчаване на хазарта

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

- 11. Популяризиране на нездравословни продукти (като алкохол и нездравословни хранителни продукти)
- 12. Нито едно от тези
- 13. Не знам

Родителска медиация и стратегии за справяне

Задайте въпрос Q10, ако DX1 = 1 ИЛИ 2

Въпрос 10. Правите ли някое от следните неща, за да защитите психичното благосъстояние на детето си, когато то използва социалните медии?

(ИЗБЕРЕТЕ ВСИЧКО, КОЕТО СЕ ПРИЛАГА) (Инструкции за изписване: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „Don’t know“ = ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

Ограничете времето си онлайн

б. Насърчавайте ги да си почиват от социалните медии

в. Съобщаване за вредно съдържание или акаунти

г. Говорете с тях за техния опит онлайн

д. Съобщаване за вредно съдържание или акаунти

е. Потърсете професионална помощ като училищен съветник или психолог

г. Изключване или изтриване на приложения

з. Ограничаване на уведомленията на техните устройства

и. Използване на инструменти за екранно време или родителски контрол

й. Други

к. Нищо конкретно

л. Не знам

**Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху
психичното здраве на младите хора**

Комуникация относно онлайн преживяванията

Попитайте Q11, ако DX1 = 1 ИЛИ 2

Въпрос 11. Колко често разговаряте с детето си за това, което прави или преживява в социалните медии?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Всеки ден или почти всеки ден
2. Няколко пъти седмично
3. Веднъж или два пъти седмично
4. Веднъж или два пъти месечно
5. По-рядко
6. Никога
7. Не знам

Роля на участниците

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

Въпрос 12. Смятате ли, че всяко от следните действия допринася в достатъчна степен за защитата на психичното благосъстояние на младите хора онлайн?

(ONE ANSWER PER LINE) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН ОТГОВОР НА ЛИНИЯ — РАНДОМИЗИРАН)

	Да, определено	Да, до известна степен	Не, не съвсем.	Не, изобщо не.	DK
--	-------------------	------------------------------	-------------------	----------------------	----

Родители или роднини

Училища или учители

Платформи за социални медии

Публични органи

Най-ефективните мерки за защита на младите хора

Въпрос 13. За да се подобри психичното благосъстояние на младите хора онлайн, кое от следните действия според вас е най-ефективно? първо? А след това?

Въздействие на прекомерното време пред екрана и социалните медии върху психичното здраве на младите хора

Инструкции за писане: „И след това: МАХ 2“ – РАНДОМИЗИРАНА – първо = ИЗКЛЮЧИТЕЛНА / ДК = ИЗКЛЮЧИТЕЛНА)

- Повече образование в училищата
- По-добро прилагане на съществуващите правила от платформите на социалните медии
- Допълнителни възрастови граници или ограничения
- Повече информация за родителите
- По-добър достъп до подкрепа за психичното здраве
- По-целенасочени информационни кампании за младите хора
- Нито едно от тези
- Не знам

1. първо

2. А след това?

Допълнителни контекстуални въпроси

ЗАДАВАЙ ВСИЧКИ

DX2. Доколкото ви е известно, на каква възраст детето ви започна да използва социалните медии?

(САМО ЕДИН ОТГОВОР) (Инструкции за писане: ИЗКЛЮЧИТЕЛНО)

1. Преди 10-годишна възраст
2. 10 години
3. 11 години
4. 12 години
5. 13 години
6. 14 години
7. 15-годишна възраст
8. 16 години
9. 17 години
10. 18 години
11. Детето ми не използва социалните медии
12. Не знам