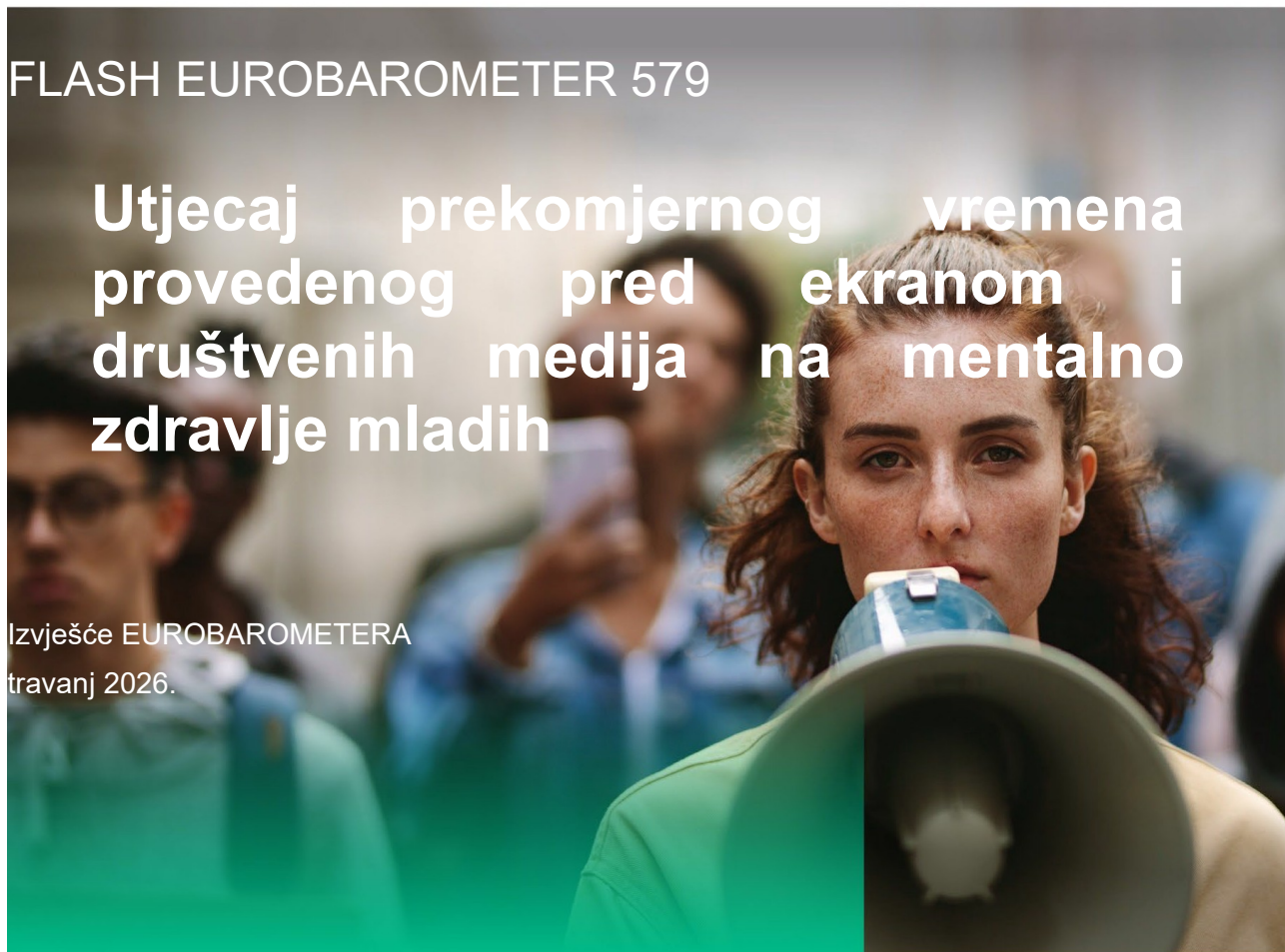


FLASH EUROBAROMETER 579

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Izvješće EUROBAROMETERA
travanj 2026.



Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Anketa koju je proveo Demoscopy na zahtjev Europske komisije, Glavna uprava za zdravlje i sigurnost hrane (GU SANTE)

Anketa koju koordinira Europska komisija, Glavna uprava za komunikaciju (GU COMM, Odjel za javno mišljenje i građanski angažman)

Ovaj dokument ne predstavlja stajalište Europske komisije. Tumačenja i mišljenja sadržana u njemu isključivo su ona autora.

Naziv projekta Flash Eurobarometar 579 – Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Izvješće

HR

Katalogni broj EW-01-26-076-EN-N

ISBN 978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Europska unija, 2026.

<https://europa.eu/eurobarometar>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokument koji je pripremio Pierre Dieumegard za [Europokune](#) – Europa zajedno – i [Europu – demokracija – esperanto](#).

Svrha ovog "privremenog" dokumenta je omogućiti većem broju ljudi u Europskoj uniji da postanu svjesni dokumenata koje je proizvela Europska unija (i koji se financiraju njihovim porezima).

Ako nema prijevoda, građani su isključeni iz rasprave.

Taj dokument „Eurobarometar“ [postojao je samo na engleskom jeziku](#) u datoteci u pdf formatu. Od početne datoteke stvorili smo odt datoteku, koju je pripremio softver Libre Office, za strojno prevođenje na druge jezike. Rezultati su sada [dostupni na svim službenim jezicima](#).

Poželjno je da uprava EU-a preuzme prijevod važnih dokumenata. „Važni dokumenti“ nisu samo zakoni i propisi, već i važne informacije potrebne za zajedničko donošenje utemeljenih odluka.

Kako bismo zajedno raspravljali o zajedničkoj budućnosti i omogućili pouzdane prijevode, međunarodni jezik Esperanto bio bi vrlo koristan zbog svoje jednostavnosti, pravilnosti i točnosti.

Kontaktirajte nas :

[Kontaktu nin - Ek ! Europa kune!](#)

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

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Sadržaj

Uvod.....	4
1. Ključni nalazi.....	6
2. Vrijeme provedeno na zaslonima i digitalnim aktivnostima.....	9
2.1 Dnevno vrijeme zaslona.....	9
2.2 Distribucija digitalnih aktivnosti.....	11
2.3 Adolescentska izvješća u usporedbi s roditeljskim procjenama.....	13
3. Percepcija ekrana i društvenih medija.....	14
3.1 Adolescentska percepcija.....	14
3.2 Roditeljska percepcija.....	16
3.3 Razlike među zemljama i proizvodni jaz.....	17
4. Utjecaj na dobrobit adolescenata.....	20
4.1 - Prijavljeni simptomi među adolescentima.....	20
4.2 – Vrijeme provedeno na zaslonu i prijavljeni pokazatelji dobrobiti.....	22
4.3 - Obrasci korištenja društvenih medija i simptomi.....	23
5. Rizici i štetna iskustva na internetu.....	26
5.1 – Izloženost adolescenata rizicima na internetu.....	26
5.2 – Varijacija prema dobi prve upotrebe društvenih medija.....	28
5.3 - Roditeljska zabrinutost i svijest o incidentima.....	28
6. Strategije zaštite i regulatorna očekivanja.....	32
6.1 – Odgovori roditelja nakon incidenata na internetu.....	32
6.2 - Strategije zaštite i percepcija aktera.....	33
6.3 – Međugeneracijski mandat za djelovanje.....	37
7. Tehničke specifikacije.....	38
Primjedbe.....	40
8. Upitnik.....	41

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Uvod

Prema sažetku politike Zajedničkog istraživačkog centra Europske komisije za 2025., 15-godišnjaci koji provode više od tri sata dnevno na društvenim mrežama imaju oko 10 postotnih bodova veću vjerojatnost da će prijaviti depresiju ili anksioznost od onih koji provode manje od jednog sata dnevno.¹ Stoga se upotreba mentalnog zdravlja i društvenih medija sve više smatra prioritetom na razini EU-a, posebno u pogledu sigurnosti djece na internetu i šireg digitalnog okruženja. U tom kontekstu cilj je ovog Flash Eurobarometra pružiti informacije za raspravu o politikama EU-a na sjecištu javnog zdravlja, sigurnosti na internetu i digitalne regulative.

Istraživanje je osmišljeno kako bi pružilo strukturirane i usporedive dokaze o raširenosti, intenzitetu i kontekstu upotrebe zaslona i društvenih medija među adolescentima u dobi od 13 do 18 godina diljem Europske unije. Gleda izvan ukupnog vremena provedenog na internetu kako bi se ispitali obrasci upotrebe prema namjeni i kontekstu, istodobno istražujući samoprijavljene učinke na mentalnu dobrobit, uključujući i pozitivne dimenzije kao što su povezanost i samoizražavanje te negativna iskustva kao što su stres, anksioznost, društvena usporedba, strah od propuštanja i poteškoće u koncentraciji. U studiji se istražuje i izloženost ključnim rizicima na internetu, uključujući zlostavljanje na internetu, govor mržnje, štetne standarde ili pritisak na slike tijela te pogrešne informacije ili sadržaj stvoren umjetnom inteligencijom.

Središnja značajka studije je njezina dvojna perspektiva: uz adolescentsko istraživanje provedeno je zasebno istraživanje među roditeljima uzdržavane djece koja žive kod kuće. Taj oblik dvaju potprograma omogućuje usporedbu prijavljenih iskustava mladih s percepcijama, očekivanjima i zabrinutostima

roditelja, čime se pruža bogatija i politički relevantnija baza dokaza o ranjivostima i zaštitnim čimbenicima.

U ime Europske komisije, Glavna uprava za zdravlje i sigurnost hrane (GU SANTE), Demoskopija je intervjuirala adolescente (u dobi od 13 do 18 godina) i roditelje s uzdržavanom djecom u svih 27 država članica Europske unije (EU).

Od 30. ožujka do 16. travnja 2026. provedeno je 39.047 intervjua u načinu prikupljanja podataka za CAWI (računalno potpomognuto internetsko intervjuiranje): Intervjuirano je 26 297 adolescenata i 12 750 roditelja, pri čemu je u svakoj državi članici anketirano oko 1 000 adolescenata i 500 roditelja, osim u Luksemburgu, Cipru i Malti, gdje su odgovarajuće veličine uzorka bile približno 500 i 250 intervjua.

¹ Europska komisija, Zajednički istraživački centar, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Upotreba društvenih medija i mentalno zdravlje adolescenata u EU-u, Ispra, Europska komisija, 2025., JRC141047.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Bilješke

- † Anketni podaci su ponderirani
- † Rezultati istraživanja podložni su odstupanjima pri uzorkovanju, što znači da ne mogu sve očite razlike među zemljama ili skupinama biti statistički značajne.
- † Rezultati opisuju statistička udruženja opažena u transverzalnim samoprijavljenim podacima i ne smiju se tumačiti kao dokazi o izravnim uzročno-posljedičnim učincima
- † Kada su ispitanici mogli odabrati više odgovora, zbroj postotaka odgovora može biti veći od 100 %.
- † U ovom izvješću zemlje se navode službenom kraticom kako je navedeno u nastavku.

BE	Belgija	FR	Francuska	NL	Nizozemska
BG	Bugarska	HR	Hrvatska	AT	Austrija
CZ	Češka	IT	Italija	PL	Poljska
DK	Danska	CY	Rep. Cipra*	PT	Portugal
DE	Njemačka	LV	Latvija	RO	Rumunjska
EE	Estonija	LT	Litva	SI	Slovenija
IE	Irska	LU	Luksemburg	SK	Slovačka
EL	Grčka	HU	Mađarska	fi	finland
ES	Španjolska	MT	Malta	SE	Švedska

* Cipar je u cjelini jedna od 27 država članica EU-a. Iz praktičnih razloga razgovori su provedeni samo u dijelu zemlje koji je pod kontrolom vlade Republike Cipra.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

1. Ključni nalazi

Vrijeme provedeno na zaslonu velik je dio svakodnevnog života adolescenata, u prosjeku 4,5 sati tijekom školskog dana i 6,1 sat tijekom vikenda, pri čemu je svako četvrto vrijeme već dulje od šest sati sredinom tjedna.

- Na tipičan školski dan, 25% europskih adolescenata već prelazi šest sati ekrana, brojka koja raste na 46% vikendom, kada 14% čak prelazi desetosatni prag. Varijacija u zemlji je široka, u rasponu od 4,3 sata na Cipru do 7,3 sata u Švedskoj na dan vikenda. To pokazuje da se uporaba zaslona za adolescente znatno razlikuje među državama članicama.
- Unutar vremena provedenog dnevno, društveni mediji vodeća su online aktivnost u trajanju od 2,6 sati, ispred igranja, školskog rada i streaminga (2,2 sata svaki) i slanja poruka (2,0 sati). 30% adolescenata koji koriste društvene mreže prelaze tri sata dnevno samo na ovu aktivnost, a motivacijama dominira zabava (57%) i kontakt s prijateljima ili obitelji (53%), znatno ispred vijesti (35%) ili statusno motivirane upotrebe poput lajkova (26%).

Roditelji sustavno podcjenjuju vrijeme ekrana svog djeteta, s razmakom od 1,1 sata na školski dan

- Na školski dan roditelji procjenjuju 3,4 sata vremena provedenog pred ekranom u usporedbi s 4,5 sati koje su prijavili sami adolescenti; vikendom, 5,3 sata u odnosu na 6,1 sat. Pogrešna percepcija je najoštrije na vrhuncu: samo 10 % roditelja identificira svoje dijete kao teškog korisnika (više od šest sati) u odnosu na 25 % adolescenata koji ga prijavljuju, što je razlika od 15 postotnih bodova koja se vikendom smanjuje na 10 bodova (36 % u odnosu na 46 %).
- Dob prve upotrebe društvenih medija pojavljuje se kao najjače pojedinačno

pojačalo izloženosti: osobe koje su započele s radom prije dobi od 10 godina izvješćuju o 7,5 sati vremena provedenog na zaslonu tijekom vikenda u odnosu na 5,7 sati među osobama koje su započele s radom nakon dobi od 14 godina, što je razlika od 1,8 sati čiji se učinci produljuju nekoliko godina nakon trenutka prve uporabe i ostaju vidljivi u naknadnim socio-demografskim usporedbama.

Strukturni jaz u generaciji dijeli adolescente i roditelje na percipirani utjecaj ekrana, ujednačen u smjeru u svih 27 država članica.

- Adolescenti imaju mnogo pozitivniji pogled od roditelja na utjecaj ekrana i društvenih medija. Više su nego dvostruko vjerojatnije da će roditelji pozitivno vidjeti ekrane (40 % naspram 17 %) i više nego dvostruko vjerojatnije da će pozitivno utjecati na mentalno zdravlje na društvenim mrežama (48 % naspram 21 %). 48% adolescenata vidi društvene mreže kao pozitivan utjecaj na njihovu dobrobit u odnosu na samo 18% koji vide negativnu, što je najviša procjena zabilježena u cijelom istraživanju.
- Roditeljska zabrinutost usmjerena je na vanjske rizike, a ne na unutarnje učinke, odnosno utjecaj ekrana na zdravlje i funkcioniranje djeteta: 72 % ispitanika zabrinuto je zbog izloženosti štetnim sadržajima, a 61 % zbog kontakta sa strancima, dok je 54 % ispitanika zabrinuto zbog spavanja, a 51 % zbog školskih rezultata. Roditeljska kritika dosegla je vrhunac u Grčkoj (66 %), Portugalu (62 %), Češkoj (60 %) i Poljskoj (62 %), a najniža je u Malti, Luksemburgu, Danskoj i Irskoj.

Trećina europskih adolescenata prijavila je glavobolje (33 %) ili probleme s koncentracijom (32 %) tijekom prošlog mjeseca, dok su slično visoki udjeli prijavili umorne oči (34 %) ili umor (33 %); ukupno, samo 11% nije prijavilo nijedan od 12 izmjerenih simptoma

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

- Pokazatelji ponašanja i načina života čine drugu razinu: 27% adolescenata izjavilo je da jede manje zdravo, 24% bol u leđima, vratu ili zglobovima, 21% nedostatak vremena za hobije, 19% nedostatak fizičke vježbe, 19% nedostatak vremena za susret s prijateljima osobno, 15% nedostatak obiteljskog vremena i 13% korištenje tvari kao što su duhan, nikotin, alkohol ili droga.
- Roditelji sustavno podcjenjuju svaki simptom, s najvećim apsolutnim prazninama uočenim na umornim očima (34% naspram 18%), glavoboljama (33% naspram 17%), boli u leđima, vratu ili zapešću (24% naspram 10%) i problemima sa spavanjem (30% naspram 16%); 21% roditelja izjavilo je da nije primijetilo simptom protiv 11% samih adolescenata.

Jasan i stabilan odnos doza-odgovor povezuje vrijeme zaslona sa simptomima, a društveni mediji pokreću najstrmi gradijent na spavanju i emocionalnim pokazateljima, dok školski rad ne pokazuje ništa

- Tijekom vikenda zaslon-vrijeme zgrade, četiri fiziološke i kognitivne simptome više nego dvostruko između svjetla i teških korisnika: umorne oči rastu od 17% do 46%, umor od 19% do 46%, poteškoće s koncentracijom od 18% do 45% i problemi sa spavanjem od 18% do 44%, bez visoravni ili inverzije u bilo kojem trenutku duž krivulje do dvanaest sati.
- Aktivnost po aktivnosti, društveni mediji pokreću najstrmi gradijent: poteškoće sa spavanjem rastu s 28 % na 48 % s dnevnim izloženošću, socijalna usporedba s 36 % na 52 %, poteškoće s koncentracijom s 30 % na 47 %, stres i anksioznost s 25 % na 39 %. S druge strane, vrijeme provedeno na školskom radu uopće ne pokazuje gradijent (31 % do 30 % za probleme sa spavanjem), što potvrđuje specifičan doprinos upotrebe vođene zabavom.

Devet od deset adolescenata u Europi susrelo se u posljednja tri mjeseca s barem

jednim štetnim ili uznemirujućim sadržajem na internetu, na čijem su čelu sadržaj generiran umjetnom inteligencijom (39 %) i pogrešne informacije (35 %).

- Druga razina izloženosti odnosi se na komercijalne i normativne pritiske: promicanje igara na sreću (28 %), govor mržnje (25 %), promicanje nezdravih proizvoda (25 %), pritisak na to kako izgledati ili što kupiti (24 %) i pritisak da se slijede tjelesni standardi (21 %). Teška međuljudska šteta doseže 19 % za neželjeni nasilni sadržaj, 18 % za seksualizirani sadržaj, 17 % za zlostavljanje ili uznemiravanje na internetu i 10 % za pritisak na dijeljenje intimnih slika.
- Teški korisnici vikenda i početnici na društvenim mrežama sustavno su izloženi svim ozbiljnim međuljudskim štetama (neželjeni nasilni ili seksualizirani sadržaj, zlostavljanje na internetu, pritisak na dijeljenje intimnih slika), pri čemu se učestalost govora mržnje, seksualiziranog sadržaja, nasilja i zlostavljanja na internetu otprilike udvostručuje između lakih i teških korisnika. 55% roditelja postaje svjesno incidenta, uglavnom putem vlastite objave svog djeteta (32%) i podcjenjuju svaku kategoriju online rizika za 4 do 9 postotnih bodova.

Kad je riječ o zaštiti djeteta na internetu, roditeljskim odgovorima dominira dijalog (47 % proaktivno, 63 % nakon incidenta), znatno prije mjera prisile, dok je profesionalna pomoć i dalje marginalna (9 %).

- Osim dijaloga, roditelji ograničavaju vrijeme svog djeteta na internetu (41%), potiču prekide s društvenih medija (40%), koriste roditeljsku kontrolu ili alate za vrijeme zaslona (33%), brišu aplikacije (20%) ili prijavljuju štetan sadržaj (18%). 74 % roditelja održava tjedne razgovore sa svojim djetetom na društvenim mrežama, uključujući 20 % na dnevnoj bazi, a svakodnevni dijalog češći je među majkama (24 % naspram 15 % među

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

očevima) i uvelike se razlikuje među zemljama, od 33 % u Rumunjskoj i 29 % u Bugarskoj do 12 % u finskim zemljama i 7 % u Danskoj. Prijavljivanje incidenata platformama (22 %) i stupanje u kontakt s javnim tijelom (9 %) i dalje su manjinski odgovori.

- Malo je vjerojatno da će se adolescenti oslanjati na dijalog (26% naspram 47%), ali skloniji su ograničavanju obavijesti (26% naspram 17%), prijavljivanju štetnog sadržaja (25% naspram 18%) i traženju stručne pomoći (14% naspram 9%). Pristup EU-u četiri je puta veći, od 8 % u Bugarskoj i Češkoj, 25 % na Cipru, 28 % na Malti i 30 % u Luksemburgu.

- Obje populacije jednako rangiraju zaštitne aktere (obitelj 71-75% ih vidi kao dovoljno uspješne, škole 56-61%, javna tijela 42-53%, platforme društvenih medija 37-52%), ali roditelji su sustavno kritičniji, a razlika od 15 postotnih bodova na platformama je na vrhuncu. Kad je riječ o mjerama koje bi najviše pomogle, dvije populacije konvergiraju u jedan zajednički prioritet: 47 % roditelja i 48 % adolescenata poziva na bolju provedbu postojećih pravila platforme, prije dobne granice (roditelji 54 % naspram adolescenata 45 %) i bolji pristup potpori za mentalno zdravlje (adolescenti 42 % naspram roditelja 26 %, što je najveća razlika).

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

2. Vrijeme provedeno na zaslonima i digitalnim aktivnostima

2.1 Dnevno vrijeme zaslona

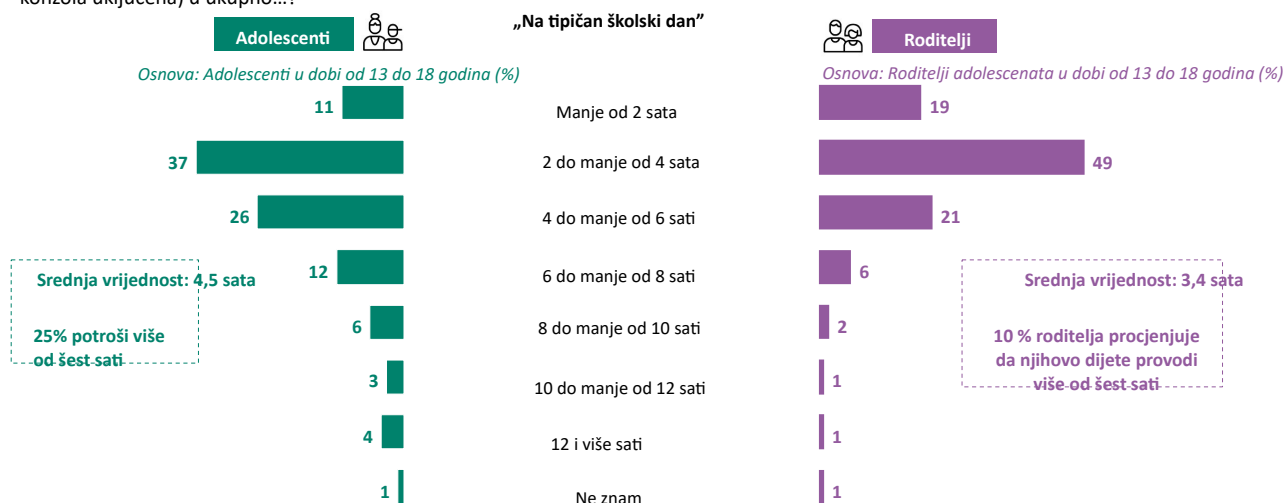
Adolescenti deklariraju prosječno 4,5 sati prikazivanja na tipičnom školskom danu, povećavajući se na 6,1 sat vikendom

Na tipičan školski dan, europski adolescenti u dobi od 13 do 18 godina izjavili su da u prosjeku provode 4,5 sata na zaslonima, svi uređaji zajedno (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola). Raspodjela je raspoređena po cijeloj ljestvici: 11 % prijavi manje od dva sata, 37 % između dva i četiri sata, 26 % između četiri i šest sati, 12 % između šest i osam sati, 6 % između osam i deset sati, 3 % između deset i dvanaest sati i 4 % dvanaest sati ili više. Sveukupno, 25% adolescenata (jedan od četiri) već prelazi šest sati vremena provedenog na ekranu na redovni školski dan. U kombinaciji s oko sedam sati škole i preporučenih devet sati sna, to ostavlja jedva dva sata za sve ostalo: domaću zadaću, obroke, sport i društvenost uživo.

kategorijama: 5 % prijavi manje od dva sata (u odnosu na 11 % na školski dan), 18 % između dva i četiri sata, 30 % između četiri i šest sati, 19 % između šest i osam sati, 13 % između osam i deset sati, 7 % između deset i dvanaest sati i 7 % dvanaest sati ili više.

Ukupno, 46% adolescenata prelazi šest sati vremena provedenog na ekranu vikendom (blizu jedan od dva), a 14% prelazi deset sati, što je izloženost koja troši više od polovice budnih sati. Vrijeme provedeno na vikendu, koje je manje ograničeno školskim rasporedom, stoga otkriva gornju granicu digitalne izloženosti adolescenata nakon uklanjanja institucionalnih struktura, iako su roditeljska pravila i nadzor i dalje ključni moderirajući čimbenik.

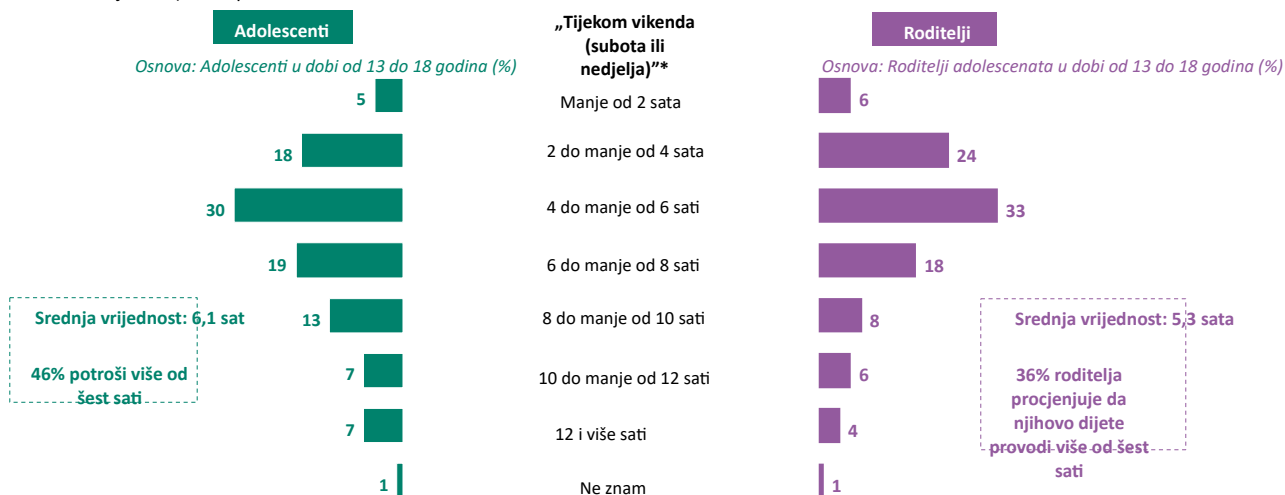
Q2a/Q2 Koliko vremena procjenjujete [trošite]/[vaše dijete troši] na zaslonima (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola uključena) u ukupno...?



Tijekom vikenda volumen se naglo penje. U subotu ili nedjelju prosječno vrijeme zaslona za adolescente doseže 6,1 sat, što je povećanje od 1,6 sati u usporedbi sa školskim danom. Raspodjela se pomiče prema gore u svim

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

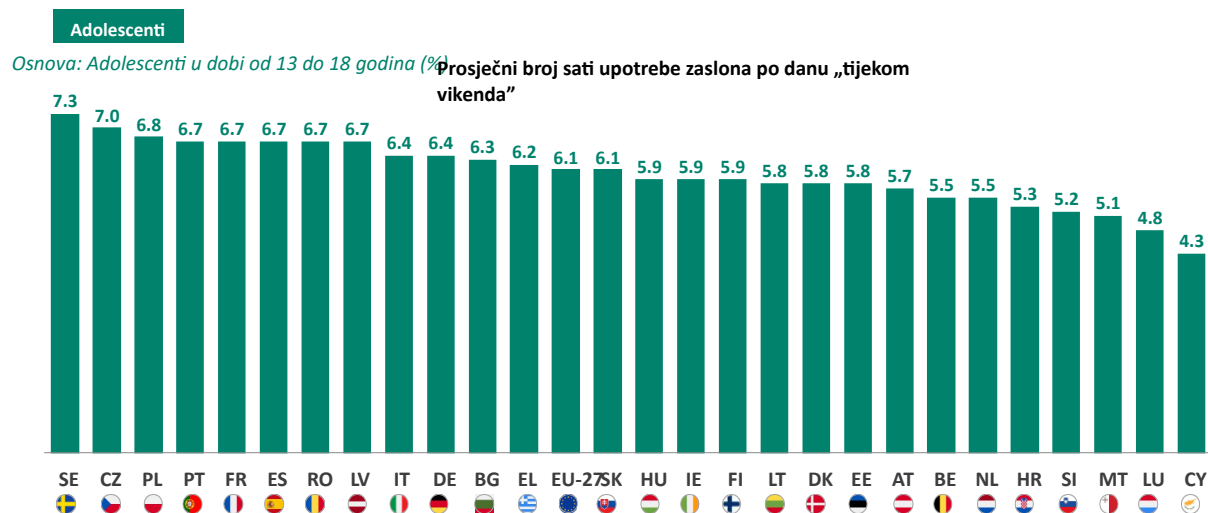
Q2b/Q2 Koliko vremena procjenjujete [trošite]/[vaše dijete troši] na zaslonima (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola uključena) u ukupno...?



(*) Stavke se odnose na dnevno vrijeme zaslona.

Varijacija zemlje u vremenu zaslona vikenda je značajna. Prijavljena srednja vrijednost kreće se od 4,3 sata na Cipru do 7,3 sata u Švedskoj, oko prosjeka EU27 od 6,1 sati, što je razlika od tri sata između najniže i najviše zemlje. Geografski raznolika skupina zemalja (Švedska, Češka, Poljska, Portugal, Francuska, Španjolska, Rumunjska i Latvija) nalazi se na vrhu ljestvice, sa sredstvima višima od 6,5 sati.

Q2b Koliko vremena procjenjujete na zaslonima (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola uključena) u ukupno...?



Cipar, Malta, Luksemburg, Slovenija, Hrvatska i Nizozemska ispod su prosjeka EU-27.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Dva sociodemografska gradijenta strukturiraju te prosjeke. Dob na prvom mjestu: ljetno računanje vremena povećava se s 5,5 sati među osobama u dobi od 13 do 14 godina na 7,1 sat među osobama u dobi od 17 do 18 godina, što je razlika od 1,6 sati koja odražava dobnu razliku između školskog dana i izlaganja tijekom vikenda za najmlađe. Drugi spol: djevojke izvješćuju u prosjeku 6,3 sata na dan vikenda, u usporedbi s 5,9 sati za dječake, razlika od 0,4 sata koja je skromna, ali dosljedna. Razina obrazovanja, urbanizacija i sastav kućanstava ne pokazuju usporediv učinak. Međutim, najjači pojedinačni prediktor vremena provedenog vikendom nije ni dob ni spol, već dob u kojoj je adolescent prvi put počeo koristiti društvene medije, varijabla detaljno analizirana u odjeljku 2.3.

2.2 Distribucija digitalnih aktivnosti

U digitalnim aktivnostima adolescenti dodjeljuju slične proračune za dnevno vrijeme, pri čemu društveni mediji vode hijerarhiju od 2,6 sati po školskom danu, prije igranja, školskog rada, streaminga i slanja poruka.

Kada se od adolescenata traži da raščlane svoje dnevno vrijeme zaslona prema aktivnosti, rezultirajuća hijerarhija je relativno ravna. Prosječno vrijeme provedeno na tipičnom školskom danu doseže 2,6 sati na društvenim mrežama, u usporedbi s 2,2 sata za igranje,

školsku zadaću ili domaću zadaću, te gledanje televizije ili videozapisa putem streaminga i 2,0 sata za korištenje aplikacija za razmjenu poruka. Društveni mediji stoga su najveća pojedinačna digitalna aktivnost u adolescentskoj svakodnevici, ali samo za pola sata, a kumulativna težina svih četiriju ostalih aktivnosti daleko je veća od nje.

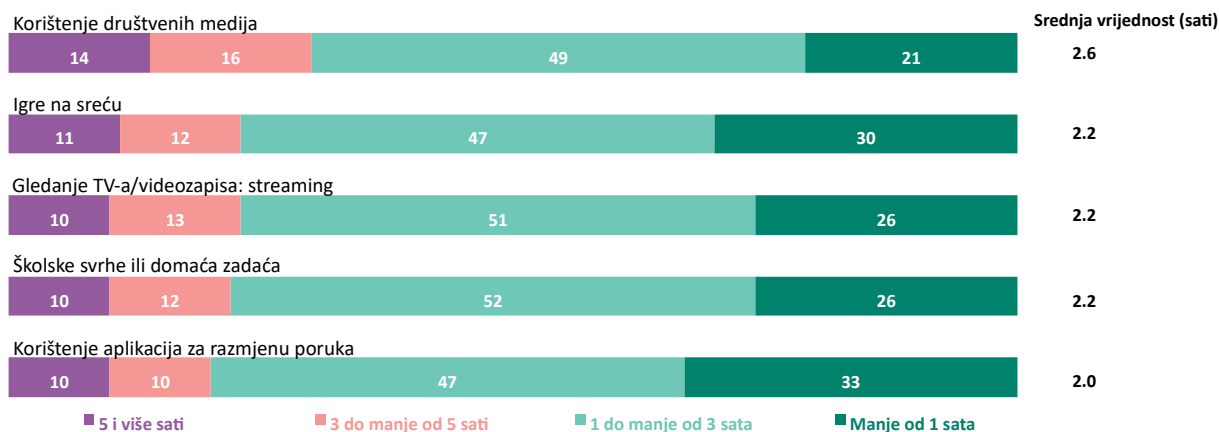
Unutar svake aktivnosti, distribucija je vrlo iskrivljena. Na društvenim mrežama, 21% adolescenata prijavi manje od jednog sata korištenja po školskom danu, 49% između jednog i tri sata, 16% između tri i pet sati i 14% pet sati ili više. Zajednički udio onih koji provode tri sata ili više, odnosno 30 % adolescenata koji se koriste društvenim medijima na uobičajeni školski dan, najviši je od svih pet testiranih aktivnosti i signalizira da teška upotreba društvenih medija nije marginalna pojava, već raširen obrazac u cijeloj europskoj adolescentskoj populaciji.

Q3 Na tipičan dan (od ponedjeljka do petka), koliko vremena u prosjeku potrošite na ekrane, za svaku od sljedećih stavki?



Adolescenti

Osnova: 25775 Adolescenti koji koriste zaslone na tipičan školski dan (%)



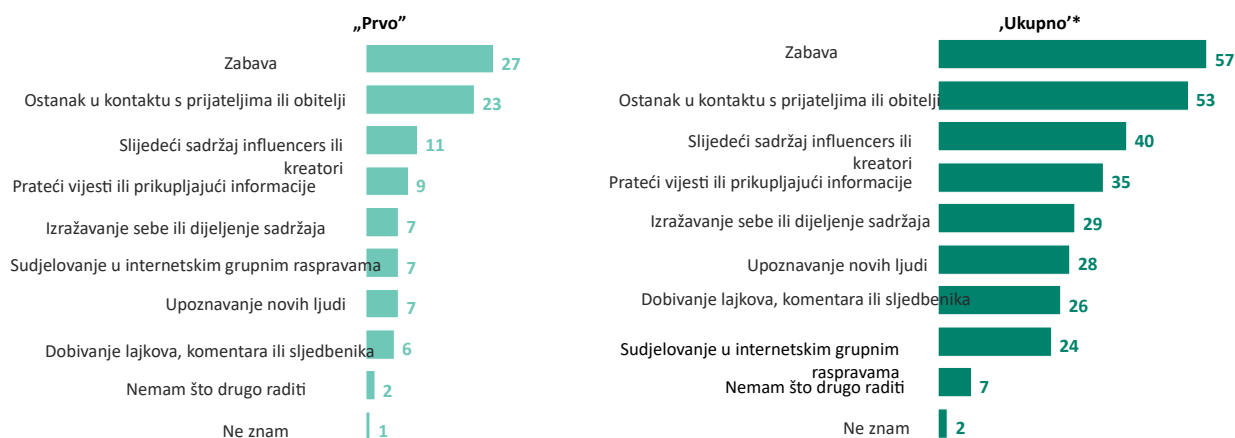
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Motivacijama koje stoje iza korištenja društvenih medija dominiraju dvije svrhe. Zabava je vodeći razlog, koji navodi 57% adolescenata (i rangiran prvi od 27%), nakon čega slijedi ostati u kontaktu s prijateljima ili obitelji na 53% (prvi razlog za 23%). Druga razina obuhvaća praćenje sadržaja influencera ili stvaratelja sadržaja (40 %), praćenje vijesti ili prikupljanje informacija (35 %), izražavanje ili dijeljenje sadržaja (29 %) i upoznavanje novih ljudi (28 %). Treća razina obuhvaća više transakcijskih motivacija ili motivacija utemeljenih na statusu: dobivanje lajkova, komentara ili sljedbenika (26 %) i sudjelovanje u internetskim grupnim raspravama (24 %). Samo 7% adolescenata kaže da koriste društvene mreže jer nemaju ništa drugo za raditi, što sugerira da su dominantne uporabe namjerne, a ne rezidualne.

Koji su glavni razlozi zbog kojih koristite društvene mreže? Prvo? I zbog kojih drugih razloga koristite društvene mreže?

Adolescenti

Osnova: 23702 Adolescenti koji provode vrijeme koristeći društvene mreže na tipičan školski dan (%)



(*) Ukupno prelazi 100%, budući da je resp o ndents dopušteno dati dva odgovora.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

2.3 Adolescentska izvješća u usporedbi s roditeljskim procjenama

Roditelji sustavno podcjenjuju vrijeme ekrana svog djeteta, s razmakom od 1,1 sata na školski dan i 0,8 sati na vikend dan, a petnaest postotna pogrešna predodžba o teškoj uporabi

Zrcalno pitanje postavljeno roditeljima otkriva obrazac sustavnog podcjenjivanja koji obuhvaća sve mjere vremena provedenog na zaslonu. Na tipičan školski dan roditelji procjenjuju da njihovo dijete u prosjeku provodi 3,4 sata na ekranima, u usporedbi s 4,5 sati koje su prijavili sami adolescenti, što je razlika od 1,1 sata. Na dan vikenda, roditelji procjenjuju 5,3 sata u odnosu na 6,1 sat izvješća adolescenata, uži, ali još uvijek značajan jaz od 0,8 sati. Činjenica da je praznina tijekom vikenda manja najvjerojatnije odražava jednostavnu vidljivost upotrebe zaslona tijekom vikenda u kućanstvu, dok se

na prosječnom adolescentu, a ne na gornjem dijelu distribucije, a udio roditelja koji prepoznaju da njihovo dijete pripada najtežoj skupini korisnika znatno je niži od udjela adolescenata koji to prijavljuju.

Jedna varijabla koja najviše razlikuje vrijeme zaslona adolescenta je dob u kojoj je adolescent prvi put počeo koristiti društvene medije. Oni koji su počeli prije dobi od 10 godina prijavljuju u prosjeku 7,5 sati vremena ekrana na dan vikenda, u odnosu na 6,2 sata među onima koji su započeli između 10 i 13, i 5,7 sati među onima koji su započeli između 14 i 18, razmak od 1,8 sati između ranih i kasnih početaka. Odgovarajući gradijent u dobi u kojoj je adolescent prvi put primio pametni telefon sličan je, ali nešto slabiji, 7,1 sat, 6,0 sati i 5,7 sati. Rani ulazak na društvene medije stoga djeluje kao strukturno pojačalo digitalne izloženosti, s učincima koji traju nekoliko godina nakon trenutka prve uporabe.

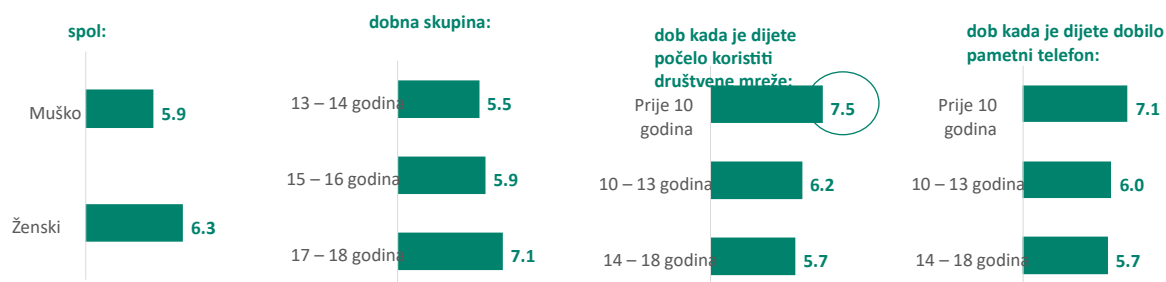
Q2b Koliko vremena procjenjujete na zaslonima (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola uključena) u ukupno...?



Adolescenti

Osnova: Adolescenti u dobi od 13 do 18 godina (%)

prosječno vrijeme korištenja zaslona po danu „Tijekom vikenda (subota ili nedjelja)“, ...



školska izloženost događa djelomično izvan roditeljskog promatranja.

Pogrešna predodžba je najoštrije na vrhu distribucije. Na školski dan, 25% adolescenata izjavilo je više od šest sati vremena provedenog pred ekranom, u usporedbi sa samo 10% roditelja koji procjenjuju da njihovo dijete troši toliko, što je jaz od 15 bodova. Na vikend dan, 46% adolescenata prelazi šest sati, u odnosu na 36% roditelja, jaz od 10 bodova. Drugim riječima, roditelji svoju procjenu obično temelje

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

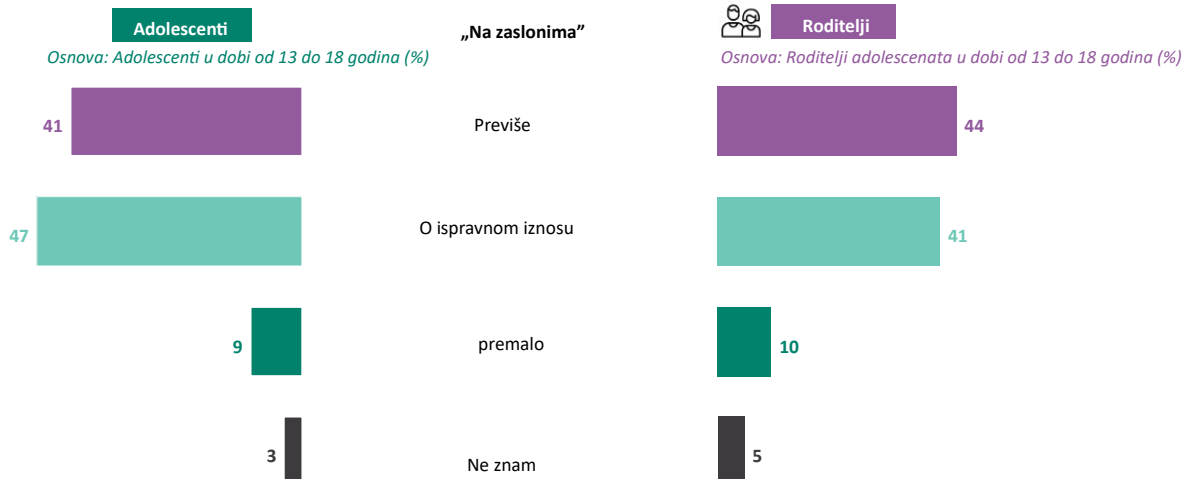
3. Percepcija ekrana i društvenih medija

3.1 Adolescentska percepcija

Adolescenti su ravnomjerno podijeljeni na vlastitu upotrebu zaslona: 41 % ispitanika smatra da je to pretjerano u odnosu na 47 % koji to smatraju ispravnim, ali njihova kvalitativna procjena učinka društvenih medija na njihovu dobrobit i dalje je uglavnom pozitivna (48 % u odnosu na 18 %).

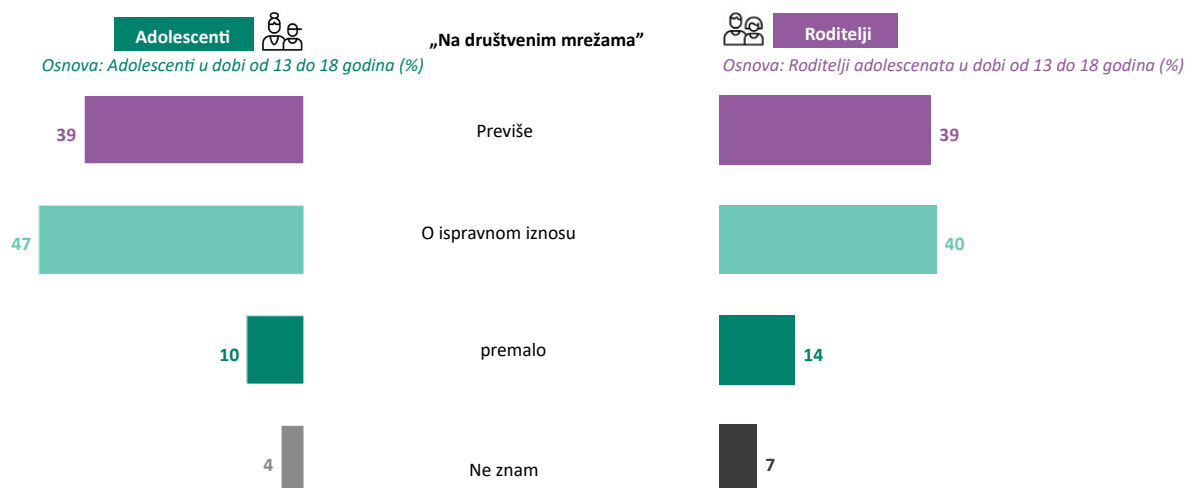
Kada se od europskih adolescenata zatraži da procijene količinu vremena provedenog na ekranu, oni se dijele na dvije gotovo jednake polovice. Na ekranima ukupno, 41% izjavljuje da je količina vremena koju provode dnevno previše, 47% smatra da je to ispravno, 9% bi čak željelo više vremena, a 3% ne može reći. Isto pitanje na društvenim mrežama posebno daje 39 % previše, 47 % o pravu i 10 % premalo. Udaljenost između opisne izjave adolescenata o uporabi teških zaslona i njihove normativne procjene te uporabe stoga je znatna: znatan udio adolescenata koji prekoračuju šest sati vremena provedenog na zaslonu tijekom školskog dana i dalje smatra da je njihov volumen otprilike ispravan, što upućuje na to da se teška uporaba djelomično normalizira u adolescentskoj populaciji.

Q4/Q3 I, općenito, biste li rekli koliko vremena [provodite]/ [vaše dijete provodi][na ekranima / na društvenim mrežama] dnevno je...?



Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

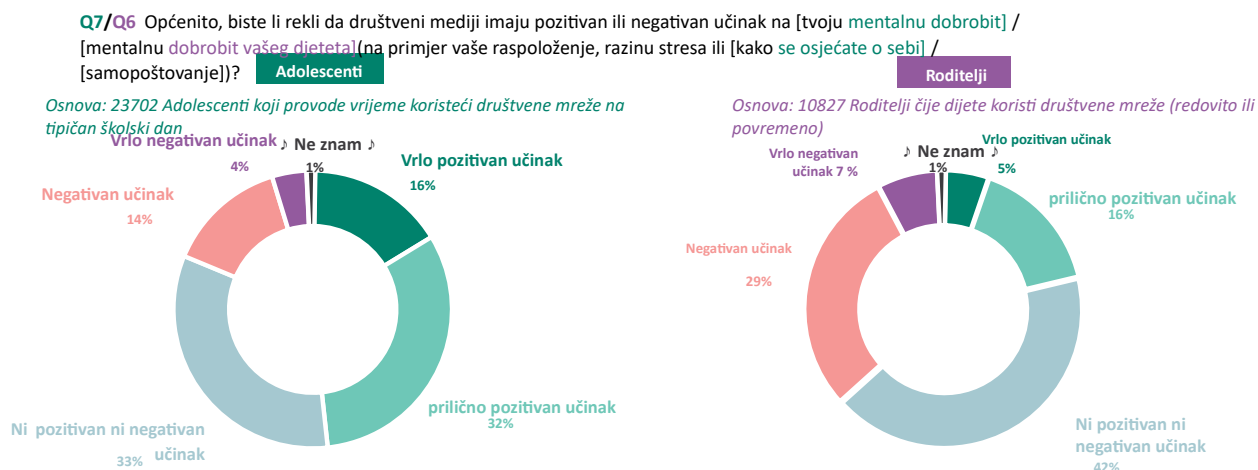
Q4/Q3 I, općenito, biste li rekli koliko vremena [provodite]/[vaše dijete provodi][na ekranima / na društvenim mrežama] dnevno je...?



Kvalitativna procjena uporabe zaslona više je nijansirana. Na utjecaj ekrana na živote mladih u njihovoj dobi, 14% adolescenata vidi vrlo pozitivan učinak, a 26% prilično pozitivan, ukupno 40% pozitivan, u odnosu na 24% prilično negativan i 5% vrlo negativan, ukupno 29% negativan. Preostalih 30 % ne vidi ni pozitivan ni negativan učinak. Adolescenti su stoga globalno pozitivniji od negativnih u pogledu ekrana, ali zamjetna manjina prepoznaje negativne učinke.

Kad je riječ o utjecaju društvenih medija na vlastitu mentalnu dobrobit, ravnoteža postaje još pozitivnija: 16 % vrlo pozitivno, 32 % prilično pozitivno (ukupno 48 %), 14 % prilično negativno i 4 % vrlo negativno (ukupno 18 %), a 33 % ni jedno. Adolescenti, drugim riječima, jasno razlikuju zaslone općenito, percipirane kroz objektiv generičkog zasićenja vremena, i posebno društvene medije, percipirane kroz objektiv osobnog iskustva i neposrednog zadovoljstva. **Pozitivna brojka od 48 % na utjecaj društvenih medija na mentalno zdravlje najviša je procjena zabilježena u cijelom istraživanju.**

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih



3.2 Roditeljska percepcija

Roditeljska stajališta znatno su kritičnija: 51 % roditelja smatra da ekrani negativno utječu na mlade, dok ih je samo 17 % pozitivno, a zabrinutosti su više usmjerene na vanjske rizike nego na unutarnje učinke

Roditeljska procjena korištenja ekrana i društvenih medija znatno je negativnija od procjene adolescenata. Kad je riječ o količini vremena provedenog na zaslonu, 44 % roditelja čije dijete koristi zaslone smatra da je previše, 41 % da je u pravu, 10 % da je premalo, a 5 % da ne zna, što je obrazac koji je općenito usporediv sa samoizvješćima adolescenata, pri čemu nešto veći udio smatra da je upotreba prekomjerna. Konkretno, na društvenim mrežama 39 % roditelja smatra da je volumen njihova djeteta pretjeran, 40 % o pravu, 14 % premalo, a udio roditelja koji bi pozdravili veću upotrebu društvenih medija (14 %) znatno je veći nego među samim adolescentima (10 %), što bi moglo odražavati roditeljske stavove o društvenim medijima kao legitimnom kanalu društvene pripadnosti i komunikacije.

Kvalitativna procjena znatno se razlikuje od stavova adolescenata. Kad je riječ o utjecaju zaslona na živote mladih u dobi njihova djeteta, samo 4 % roditelja vidi vrlo pozitivan učinak, a 13 % prilično pozitivan (ukupno 17 %), dok je

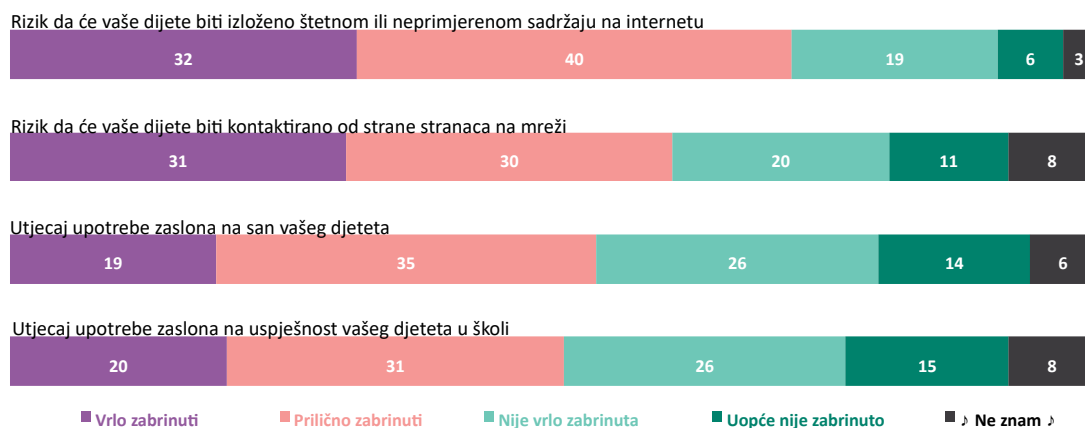
41 % prilično negativno, a 10 % vrlo negativno (51 %), a 31 % ni jedno. Roditelji su stoga tri puta kritičniji od pozitivnih u pogledu ekrana, a udio izrazito negativnih ocjena (10 %) dvostruko je veći od udjela adolescenata (5 %). Kad je riječ o utjecaju društvenih medija na mentalnu dobrobit djeteta, obrazac je manje ozbiljan, ali i dalje negativno utječe: 21 % pozitivno u odnosu na 36 % negativno, s 42 % neutralno.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Pitanje 5. Zabrinuti ste ili niste zabrinuti za svaki od sljedećih aspekata upotrebe zaslona vašeg djeteta?

Roditelji

Osnova: Roditelji adolescenata u dobi od 13 do 18 godina (%)



Međutim, roditeljska briga nije ravnomjerno raspoređena po dimenzijama uporabe zaslona. Na pitanje o četiri izvora zabrinutosti, roditelji stavljaju vanjske rizike iznad unutarnjih učinaka. Rizik od izloženosti štetnom ili neprimjerenom sadržaju na internetu koncentriran je na 72 % zabrinutosti (32 % vrlo, 40 % pravedno) i rizik od toga da stranci kontaktiraju na internetu 61 % (31 % vrlo, 30 % pravedno). Unutarnji učinci korištenja zaslona jasno su iza: učinak na san odnosi se na 54 % roditelja (19 % vrlo, 35 % pravedno), a učinak na uspješnost u školi 51 % (20 % vrlo, 31 % pravedno).

Roditelji su više zabrinuti zbog vidljivih vanjskih rizika, kao što su štetan sadržaj i kontakt sa strancima, nego zbog manje izravno vidljivih problema kao što su spavanje ili školski nastup. Varijable koje su najsnažnije povezane sa simptomima mentalnog zdravlja adolescenata u istraživanju, a to su dnevni volumen vremena zaslona, teška upotreba društvenih medija i dob prve uporabe, stvaraju akumulirane učinke koje je teško otkriti izvana. S druge strane, vanjske prijetnje kojima roditelji daju prednost (štetni sadržaj, stranci) vidljivije su, medijalizirane i lakše mobilizirane kolektivnom anksioznošću. Rizik je da se roditeljska pažnja usmjeri na potonje, dok se prvo podcjenjuje, što je neusklađenost koja se detaljno razvija u odjeljku 4. ovog izvješća.

3.3 Razlike među zemljama i proizvodni jaz

Roditeljska kritika zaslona raširena je u 27 država članica EU-a, ali dostiže svoj vrhunac u Grčkoj i Portugalu (66 % i 62 % negativno) i najnižu razinu u Malti i Irskoj, dok je generacijski jaz između adolescenata i roditelja strukturni i postojan u svim državama članicama.

Raspodjela roditeljskih pogleda na ekranima po zemljama široka je i strukturirana zemljopisnim položajem. U svakoj od 27 država članica EU-a barem jedan od triju roditelja smatra da zasloni imaju negativan učinak na živote mladih, ali da se njihovi udjeli uvelike razlikuju. Grčka (66 % negativna), Portugal i Poljska (62 %) te Francuska, Španjolska i Češka (59 % svaka) na vrhu su kritične hijerarhije. S druge strane, Malta, Luksemburg, Danska i Irska pokazuju najpozitivnija roditeljska stajališta, s kombiniranim pozitivnim udjelima iznad 30 %.

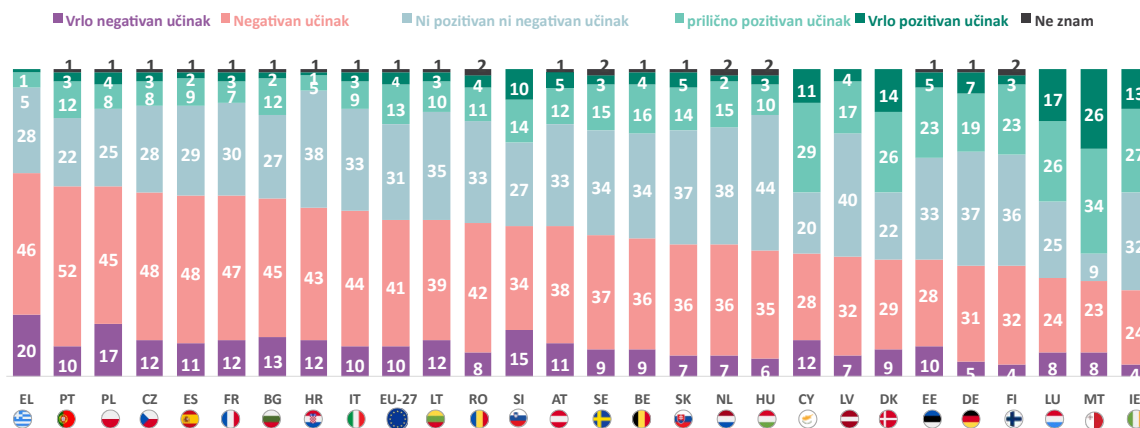
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Četvrto tromjesečje Općenito, **smatrate li da zasloni pozitivno ili negativno utječu na živote mladih u dobi vašeg djeteta?**



Roditelji

Osnova: Roditelji adolescenata u dobi od 13 do 18 godina (%)



Generacijski jaz između adolescenata i roditelja dosljedan je u svim državama članicama, što upućuje na širok i ponavljajući obrazac, a ne na učinak specifičan za pojedinu zemlju. Kad je riječ o utjecaju zaslona, adolescenti su 23 postotna boda pozitivniji od roditelja na razini EU-27 (40 % u odnosu na 17 %) i 22 boda manje negativni (29 % u odnosu na 51 %). Kad je riječ o utjecaju društvenih medija na mentalnu dobrobit, razlika se smanjuje, ali je i dalje znatna: 27 bodova pozitivnije među adolescentima (48 % naspram 21 %) i 18 bodova manje negativno (18 % naspram 36 %). Razlika je ujednačena u svim državama članicama EU-27, iako se njezina veličina razlikuje. U zemljama u kojima su roditelji manje kritični prema zaslonima, kao što su Irska, Malta i Luksemburg, generacijske razlike čine se umjerenijima. S druge strane, u zemljama u kojima su negativne roditeljske procjene najviše, posebno u Grčkoj, Portugalu i Poljskoj, nakon kojih slijede Francuska, Španjolska i Češka, razlika je obično veća. Uzorak je odraz dugogodišnjeg nalaza istraživanja o socijalizaciji medija: svaki novi dominantni medij ima tendenciju da ga generacija koja odrasta s njim ocjenjuje pozitivnije nego ona koja promatra njegov dolazak². Ono što je specifično za ekrane i

trenutak na društvenim mrežama, međutim, je spoj snažnog adolescentskog pozitivnog pogleda s već značajnim adolescentskim prepoznavanjem negativnih učinaka (29% na ekranima, 18% na društvenim medijima). Generacijski jaz, drugim riječima, nije binarno protivljenje između pozitivnog adolescentskog bloka i kritičnog roditeljskog bloka. Obje populacije sadrže znatnu manjinu interno kritičkih glasova, a međugeneracijski mandat za djelovanje koji proizlazi iz ankete temelji se na toj zajedničkoj, ako je asimetrično raspoređena, svijesti.

² Vidjeti Drotner, K. (1999.), "Opasni mediji? Panički diskursi i dileme modernosti", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593-619, koja

dokumentira ponavljajući obrazac kojim svaki novi dominantni medij (novel, kino, televizija, internet) pozdravlja generacija koja odrasta s njim i promatra ga sa sumnjom generacija koja promatra njegov nastanak.

Flash Eurobarometar

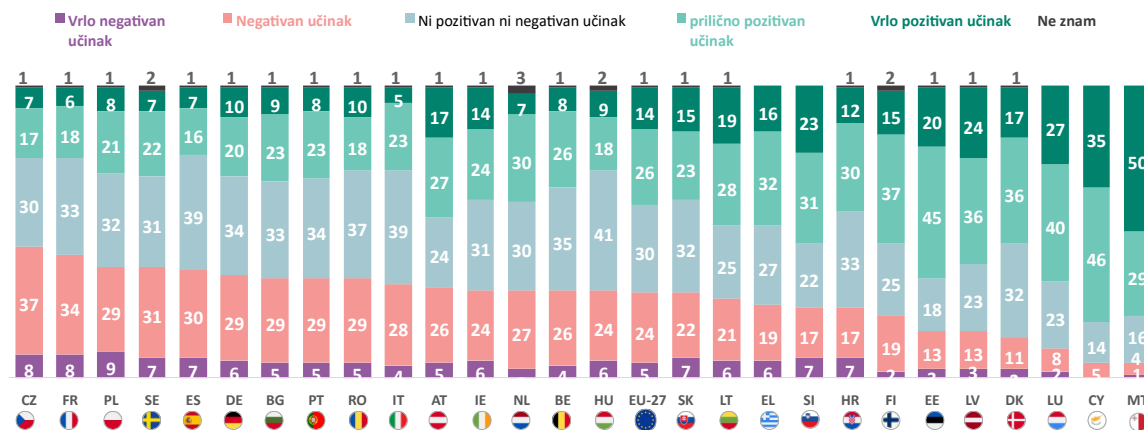
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Q5 Općenito, mislite li da ekrani imaju pozitivan ili negativan utjecaj na živote mladih vaše dobi ?



Adolescenti

Osnova: Adolescenti u dobi od 13 do 18 godina
(%)



Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

4. Utjecaj na dobrobit adolescenata

4.1 - Prijavljeni simptomi među adolescentima

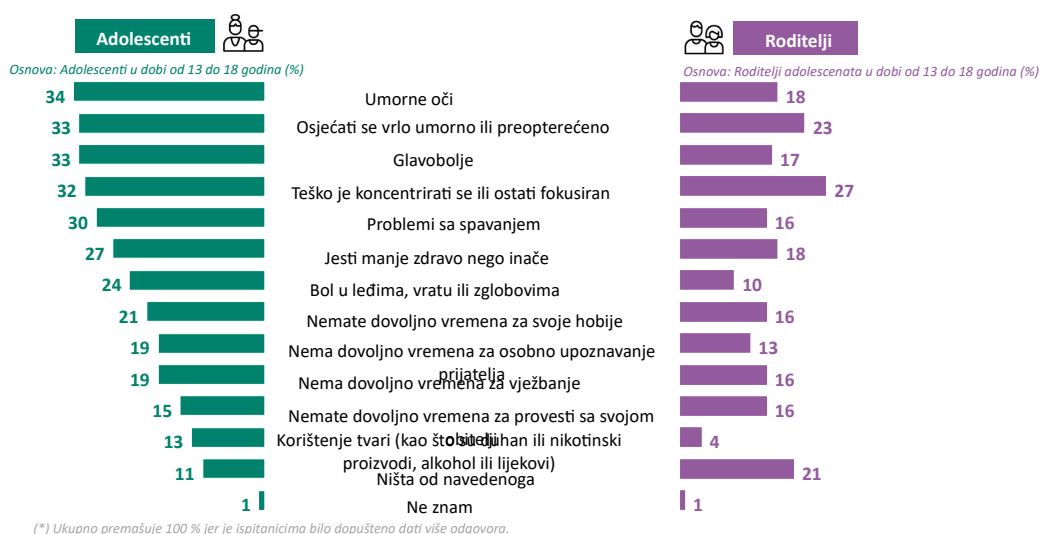
Trećina europskih adolescenata prijavila je umorne oči (34 %), umor (33 %), glavobolje (33 %) ili probleme s koncentracijom (32 %) tijekom proteklog mjeseca, pri čemu su roditelji sustavno podcjenjivali svaki od tih simptoma.

Istraživanje bilježi mentalno i fizičko zdravlje adolescenata kroz dvanaest samoprijavljenih situacija koje su doživjele u posljednjih 30 dana, a koje su u zrcalnom obliku upitane adolescentima i roditeljima o njihovom djetetu. Hijerarhija samoizvješćivanja adolescenata vođena je četirima fiziološkim i kognitivnim pokazateljima, a svi su grupirani između 30 % i 35 %. Umorne oči su najcitiraniji pokazatelj, koji je prijavilo 34% adolescenata. Osjećaj vrlo umora ili preopterećenosti i glavobolje dosežu 33%, a teško se koncentrirati ili ostati fokusiran doseže 32%. Neznatno zaostajanje, problemi sa spavanjem utječu na 30% adolescenata. Ukupno, oko devet od deset adolescenata prijavilo je barem jednu od dvanaest situacija testiranih tijekom prošlog mjeseca, a samo 11% nije prijavilo nijednu. U ovoj bi se fazi ti nalazi

trebali tumačiti kao široki samoprijavljeni pokazatelji dobrobiti i životnog stila, neovisno o bilo kakvoj posebnoj atribuciji na upotrebu zaslona ili društvenih medija. Njihov odnos s obrascima digitalne izloženosti razmatra se u sljedećim odjeljcima.

Druga razina obuhvaća pokazatelje ponašanja i životnog stila. Jesti manje zdravo nego obično je prijavljeno od strane 27% adolescenata, bol u leđima, vratu ili zglobovima za 24%, nedostatak vremena za hobije za 21%, nedostatak vremena za susret s prijateljima osobno i nedostatak fizičke vježbe za 19% svaki, a nedostatak obiteljskog vremena za 15%. Korištenje tvari kao što su duhan, nikotin, alkohol ili droga prijavljeno je za 13%. Zrcalno pitanje postavljeno roditeljima otkriva sustavno podcjenjivanje koje obuhvaća sve testirane simptome. Dok 11% adolescenata izjavljuje da nema simptoma, 21% roditelja izvijestilo je da nije primijetilo ništa u svom djetetu, što je razlika od deset postotnih bodova. Na većini predmeta procjene roditelja i dalje su dosljedno ispod samoizvješća adolescenata, pri čemu su najveći apsolutni nedostaci uočeni na umornim očima (34% naspram 18%, jaz od 16 bodova),

Q1 Koja od sljedećih situacija, ako ih ima, [dogodilo vam se] / [jest li primijetili da se događa vašem djetetu] u posljednjih 30 dana?



Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

glavoboljama (33% naspram 17%, također 16 bodova), boli u leđima, vratu ili zglobovima (24% naspram 10%, 14 bodova) i problemima sa spavanjem (30% naspram 16%, 14 bodova). Roditelji su najbliži adolescentskim izvješćima o nedostatku obiteljskog vremena (15 % naspram 16 %) i o poteškoćama u koncentraciji (32 % naspram 27 %), dva pokazatelja koja se mogu izravno uočiti u kućanstvu.

osjećaj stresa, tuge ili socijalne isključenosti zbog društvenih medija.

Pitanje 8./pitanje 7. U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s [primjenom društvenih medija] / [primjenom društvenih medija vašeg djeteta]?

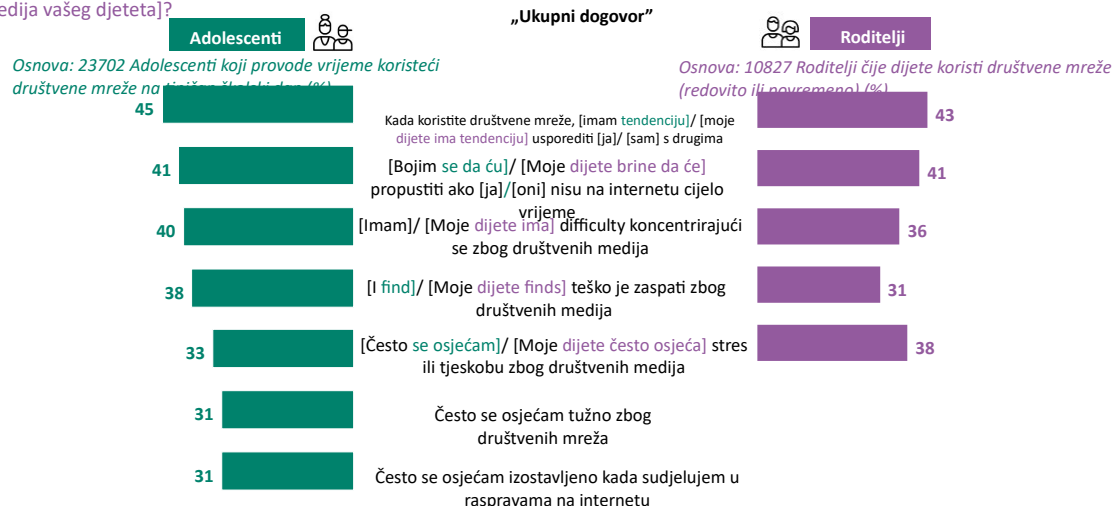


Kvalitativna procjena učinaka društvenih medija koju provode sami adolescenti miješa prepoznate koristi i prepoznate negativne učinke. S pozitivne strane, 70% adolescenata koji koriste društvene mreže slažu se da im to pomaže da se osjećaju povezani s drugima, 65% da puno nauče kroz njega, 63% da ih stavlja u bolje raspoloženje, 62% da im pomaže da se izraze, a 55% da im pomaže da se osjećaju sigurnije.

S negativne strane, 45% priznaje da se obično uspoređuju s drugima kada koriste društvene mreže, 41% brine da će propustiti ako ne i online cijelo vrijeme, 40% ima poteškoća s koncentracijom zbog toga, 38% smatra da je teško zaspati, 33% osjeća stres ili tjeskobu, 31% osjeća se tužno, a 31% osjeća se izostavljeno u raspravama na internetu. Gotovo svaki treći adolescent stoga izričito prepoznaje

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Q9/Q8 U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s [primjenom društvenih medija] / [primjenom društvenih medija vašeg djeteta]?



4.2 – Vrijeme provedeno na zaslonu i prijavljeni pokazatelji dobrobiti

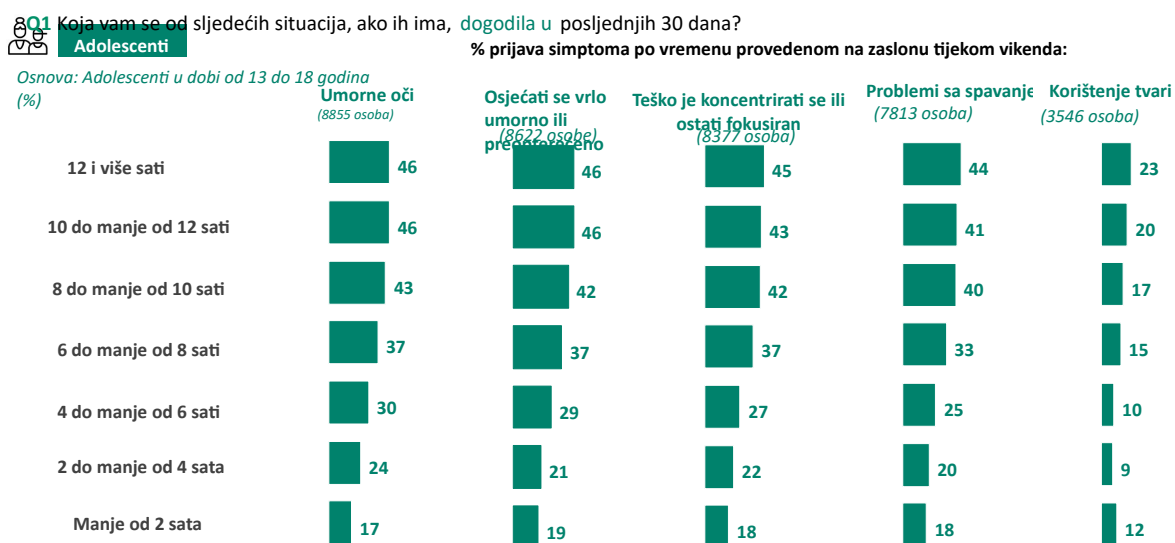
povećanje od 29 postotnih bodova i gotovo povećanje prevalencije između najlakših i najtežih kategorija.

Jasna povezanost vremena provedenog na zaslonu i prijavljenih pokazatelja dobrobiti

Opisni rezultati pokazuju jasnu povezanost između vremena provedenog tijekom vikenda i nekoliko prijavljenih pokazatelja dobrobiti i načina života među adolescentima. Budući da se ovo istraživanje temelji na samoprijavljenim transverzalnim podacima, te bi rezultate trebalo tumačiti kao statistička udruženja, a ne kao dokaze o izravnoj uzročno-posljedičnoj vezi između vremena provedenog na zaslonu i prijavljenih ishoda.

U pet pokazatelja testiranih prema vremenskom razredu zaslona, prevalencija se općenito povećava s vremenom zaslona tijekom vikenda. Međutim, uzorak nije savršeno linearan za svaki pokazatelj: umorne oči i osjećaj vrlo umornog ili preopterećenog platoa u posljednja dva zagrada za vrijeme zaslona, dok uporaba stvari pokazuje malu inverziju između prvog i drugog zagrada. Umorne oči rastu s 17% među adolescentima s manje od dva sata tjedno, na 24% u razredu od dva do četiri sata, 30% u četiri do šest sati, 37% u šest do osam sati, 43% u osam do deset sati, 46% u deset do dvanaest sati i 46% u dvanaest sati ili više,

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih



Isti gradijent primjenjuje se, s usporedivom amplitudom, na umor (19 % do 46 %), poteškoće s koncentracijom (18 % do 45 %) i probleme sa spavanjem (18 % do 44 %). Upotreba tvari kao što su duhan, nikotin, alkohol ili droga slijedi isti obrazac s manjim apsolutnim jazom, ali strmim relativnim porastom, s 12% među najlakšim korisnicima na 23% među najtežim, gotovo udvostručenim.

Četiri fiziološka i kognitivna pokazatelja, drugim riječima, više su nego udvostručeni između donjih i gornjih krajeva ljestvice izloženosti tijekom vikenda, dok se uporaba tvari također znatno povećava. Gradijent se spljošti malo iznad deset sati dnevno, što ukazuje na učinak zasićenja na samom vrhu distribucije, posebno za umorne oči i osjećaj vrlo umora ili preopterećenosti.

Materijalna implikacija ipak je vrijedna pažnje. Dimenzija na koju se u odjeljku 3.2. pokazalo da je roditeljska briga najmanje usmjerena, odnosno unutarnji učinci na spavanje, umor i koncentraciju, također je dimenzija u kojoj su u istraživanju uočene najjače statističke asocijacije s vremenom provedenom pred zaslonom, u usporedbi s osjećajem izostavljanja ili strahom od izostanka. S druge strane, zabrinutost roditelja zbog štetnog sadržaja i internetskih grabežljivaca ne

obuhvaća akumulativnu dinamiku na koju upućuju podaci o simptomima.

4.3 - Obrasci korištenja društvenih medija i simptomi

Među digitalnim aktivnostima, korištenje društvenih medija najsnažnije je povezano sa spavanjem i emocionalnim simptomima.

Kada se analiza doze i odgovora raščlani prema vrsti digitalne aktivnosti, obrasci povezani sa svakom aktivnošću naglo se razlikuju. Kad je riječ o problemima sa spavanjem, gradijent je najstrmi za društvene medije: 22% adolescenata koji koriste društvene mreže manje od jednog sata dnevno izvijestilo je o problemu spavanja, u usporedbi s 28% u skupini od jednog do tri sata, 38% u tri do pet sati i 39% iznad pet sati, što je povećanje od 17 bodova. Aplikacije za razmjenu poruka slijede blaži, ali još uvijek primjetan gradijent (26 %, 30 %, 35 %, 33 %), kao i gledanje televizije ili videozapisa putem streaminga (28 %, 29 %, 35 %, 33 %). Igranje na sreću pokazuje skroman gradijent (30 %, 28 %, 33 %, 33 %), a vrijeme provedeno na školskoj ili domaćoj zadaći, za razliku od toga, uopće ne pokazuje gradijent (31 %, 29 %, 31

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

%, 30 %): trajanje dnevnog vremena provedenog na zaslonu povezanom sa školom ne pokazuje istu statističku povezanost s problemima sa spavanjem adolescenata, u oštroj suprotnosti s upotrebom koja se temelji na zabavi. Kao i u ovom izvješću, ti rezultati opisuju statistička udruženja uočena u transverzalnim samoprijavljenim podacima i ne bi ih trebalo tumačiti kao dokaze izravnih uzročno-posljedičnih učinaka između određenih digitalnih aktivnosti i ishoda dobrobiti.

Odnos doze i odgovora, drugim riječima, nije ograničen na jednu dimenziju dobrobiti. Istodobno dodiruje spavanje, spoznaju, društvenu usporedbu i emocionalnu regulaciju, a četiri pokazatelja rastu zajedno kako izloženost raste.

Ti obrasci potvrđuju poseban doprinos društvenih medija u široj kategoriji aktivnosti zaslona. Adolescenti sami implicitno prepoznaju ovu razliku: kako je prikazano u odjeljku 2.1., njihova kvalitativna procjena društvenih medija pozitivnija je od procjene zaslona općenito, ali

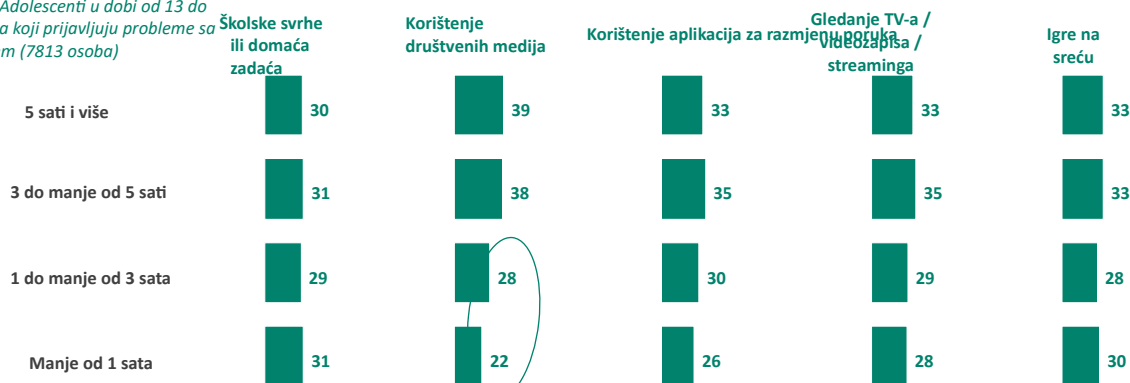
801 Koja vam se od sljedećih situacija, ako ih ima, dogodila u posljednjih 30 dana?



Adolescenti

% prijava problema sa spavanjem prema dnevnom vremenu provedenom na svakoj aktivnosti

Osnova: Adolescenti u dobi od 13 do 18 godina koji prijavljuju probleme sa spavanjem (7813 osoba)



Ista hijerarhija obuhvaća simptome koji su najizravnije povezani s društvenim medijima. Što se tiče poteškoća sa spavanjem, udio adolescenata koji se slažu raste s 28% među onima koji provode manje od jednog sata dnevno na društvenim mrežama na 48% među onima koji prelaze pet sati, što je jaz od dvadeset bodova. Kad je riječ o poteškoćama s koncentracijom zbog društvenih medija, gradijent se kreće od 30 % do 47 %. Uspoređujući sebe s drugima, od 36% do 52%. Na osjećaj stresa ili tjeskobe, od 25% do 39%.

su njihovi samoprijavljeni simptomi upotrebe društvenih medija znatni. 31% se osjeća tužno zbog toga, 33% je pod stresom ili tjeskobom, 38% teško je zaspiti, 40% ima poteškoća s koncentracijom. Razlika između dominantnog pozitivnog okvira i prevalencije negativnih samoizvješćivanja jedna je od središnjih napetosti utvrđenih u istraživanju: adolescenti cijene društvene medije kao vektor povezanosti i samoizražavanja, prepoznajući njihove emocionalne i kognitivne troškove u svakodnevnom životu.

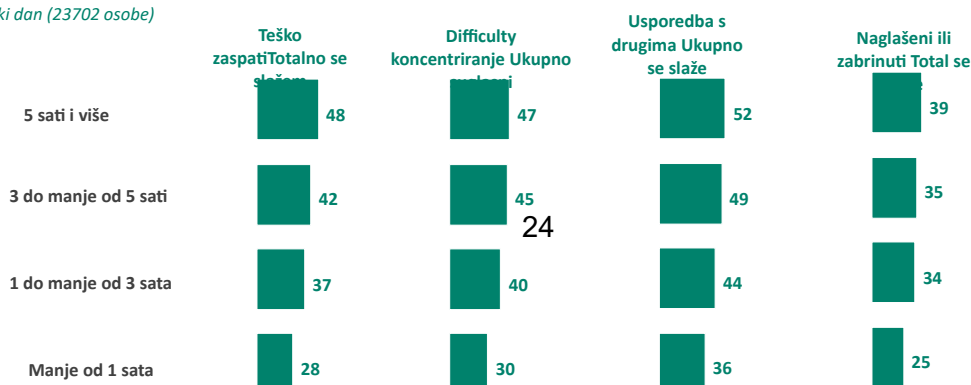


Pitanje 9. U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s [primjenom društvenih medija]?

Adolescenti

Osnova: Adolescenti koji provode vrijeme koristeći društvene mreže na tipičan školski dan (23702 osobe)

% izvješćivanja o difficulties prema dnevnom vremenu provedenom na društvenim mrežama



Flash Eurobarometer

**Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno
zdravlje mladih**

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

5. Rizici i štetna iskustva na internetu

5.1 – Izloženost adolescenata rizicima na internetu

Tijekom nedavnog tromjesečnog razdoblja devet od deset adolescenata prijavilo je barem jedan potencijalno štetan, obmanjujući ili uznemirujući internetski sadržaj.

Pitanje je namjerno postavljeno u zrcalnom obliku i u kratkom tromjesečnom razdoblju kako bi se obuhvatila nedavna i konkretna izlaganja, a ne životna iskustva. Samo 10 % adolescenata koji koriste društvene mreže na tipičnom školskom danu izvijestilo je da nisu vidjeli ili iskusili nijednu od jedanaest testiranih kategorija. To znači da je devet od deset europskih adolescenata samo u posljednja tri mjeseca naišlo na barem jedan potencijalno problematičan sadržaj. Hijerarhiju izloženosti vode dvije relativno nove kategorije. Sadržaj generiran umjetnom inteligencijom koji je teško prepoznati na prvom je mjestu, a spominje ga 39 % adolescenata. Lažne ili obmanjujuće informacije slijede na 35 %. Iako nisu svi sadržaji generirani umjetnom inteligencijom sami po sebi štetni, raširenost tih dviju kategorija ilustrira zasićenost adolescentskog internetskog okruženja sadržajem čiju je autentičnost teško procijeniti. Druga razina izloženosti, između jedne petine i jedne četvrtine adolescenata, uključuje promicanje kockanja (28 %), govor mržnje (25 %), promicanje nezdravih proizvoda kao što su alkohol ili nezdrava hrana (25 %), pritisak na to kako izgledati ili što kupiti (24 %) i pritisak da se slijede određeni tjelesni standardi (21 %). Svaki od njih sam dotiče značajan udio adolescentske populacije, a agregirani predstavljaju gotovo sustavnu izloženost komercijalnim, normativnim ili neprijateljskim pritiscima tijekom redovite uporabe društvenih medija.

seksualizirani sadržaj 18 %, zlostavljanje na internetu ili uznemiravanje 17 % i pritisak na dijeljenje intimnih slika 10 %. Čak i na donjem kraju ljestvice, deset posto europskih adolescenata koji se koriste društvenim medijima predstavljaju nekoliko milijuna pojedinaca, što znači da nijedna od tih izloženosti nije marginalna, posebno s obzirom na tromjesečni vremenski okvir.

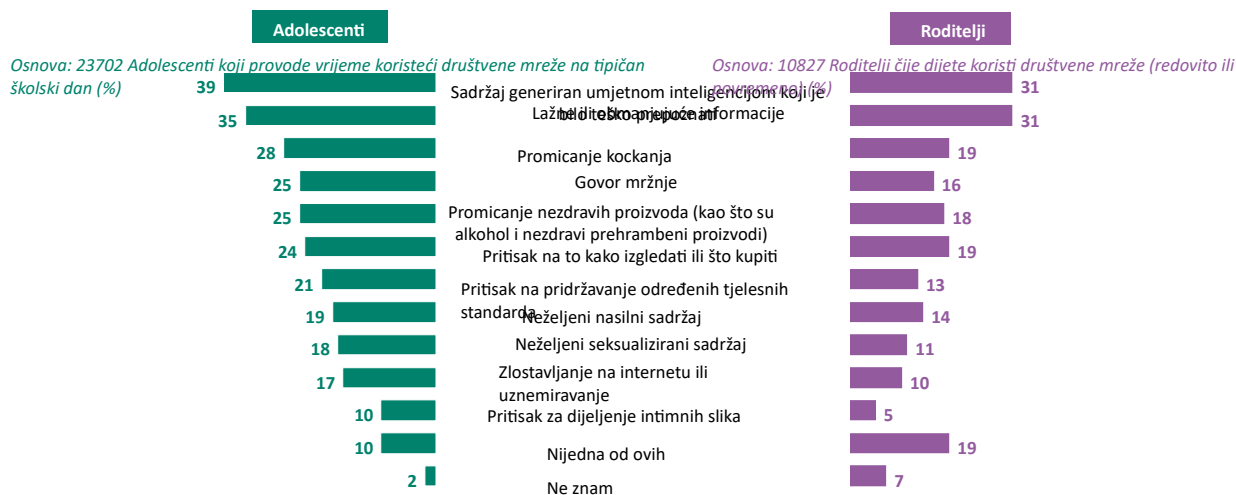
Zrcalno pitanje postavljeno roditeljima otkriva sustavno podcjenjivanje koje obuhvaća svih jedanaest kategorija. Devetnaest posto roditelja čije dijete koristi društvene mreže izvijestilo je da njihovo dijete nije bilo izloženo nijednom od tih sadržaja, u usporedbi s 10 % samih adolescenata; Dodatnih 7 % roditelja kaže da ne znaju, u usporedbi s 2 % adolescenata. Stavke po stavkama, roditeljske procjene ostaju dosljedno ispod samoizvješća adolescenata, s apsolutnim razlikama u rasponu između četiri i devet postotnih bodova. Najveći nedostaci odnose se na promicanje igara na sreću i izloženost govoru mržnje (svaka po 9 bodova), sadržaj stvoren umjetnom inteligencijom i pritisak da se slijede tjelesni standardi (svaka po 8 bodova). Roditelji su najbliži adolescentskim izvješćima o širenju lažnih informacija (4 boda) i o stavkama kao što su pritisak na to kako izgledati ili što kupiti, izloženost nasilnom sadržaju ili pritisak na dijeljenje intimnih slika (5 bodova svaki). Ono što se ističe je manja razlika između stavki nego pravilnost podcjenjivanja: bez obzira na vrstu testiranog sadržaja, roditelji percipiraju manje rašireno okruženje rizika na internetu od onoga koje njihova djeca zapravo prijavljuju.

Treća razina pokriva klinički najteže međuljudske štete. Neželjeni nasilni sadržaj doseže 19 % adolescenata, neželjeni

Flash Eurobarometar

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Q10/Q9c U posljednja 3 mjeseca, [jesi li]/[je li vaša dijete] vidjelo ili iskusilo bilo što od sljedećeg prilikom korištenja društvenih medija?



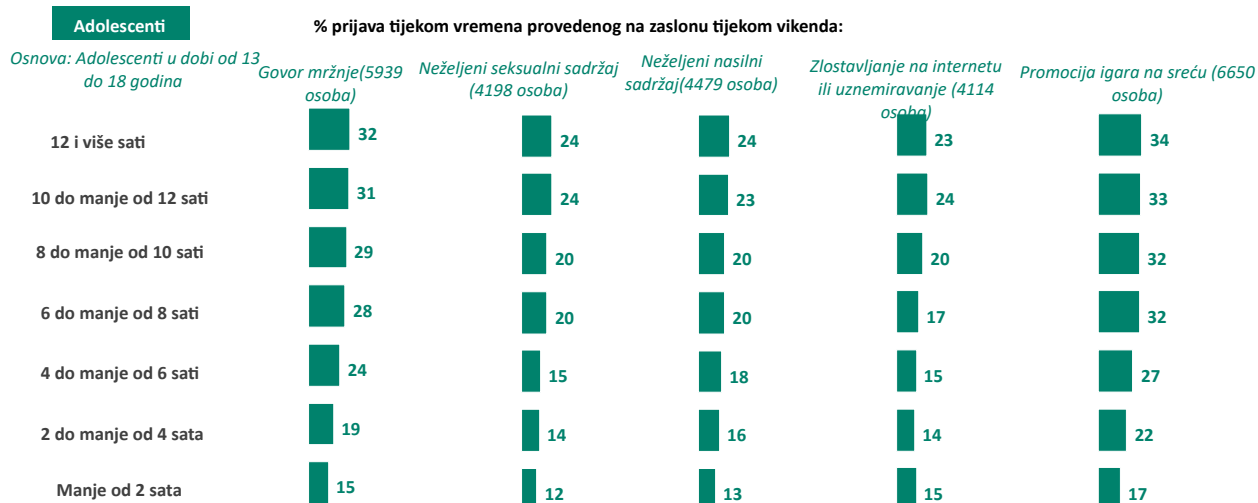
(govor mržnje, seksualizirani sadržaj, nasilje, zlostavljanje na internetu).

Odnos između vremena provedenog na zaslonu tijekom vikenda i izloženosti štetnom sadržaju monoton je i kontinuiran u četirima klinički najtežim kategorijama. Izloženost govoru mržnje raste s 15% među adolescentima koji provode manje od dva sata na ekranima tijekom vikenda, na 32% među onima koji provode dvanaest sati ili više, što više nego udvostručuje prevalenciju. Neželjeni seksualni sadržaj raste s 12% na 24% u istom rasponu, što je točno udvostručenje. Neželjeni nasilni sadržaj slijedi isti obrazac, od 13 % do 24 %. Kiberzlostavljanje ili uznemiravanje raste s 15 % na 23 %, pri čemu se gradijent izravna na donjem kraju i strmi iznad šest sati dnevno.

Mehanizam je intuitivan: više vremena provedenog na zaslonima mehanički povećava vjerojatnost susreta s bilo kojom vrstom sadržaja, uključujući štetne. Varijabla za koju su prethodni odjeljci ovog izvješća pokazali da je najsnažnije povezana sa simptomima mentalnog zdravlja adolescenata također je varijabla koja je najsnažnije povezana s konkretnom izloženosti riziku. Teška vikend vrijeme ekrana stoga nosi dvostruku kaznu: povezana je s unutarnjim simptomima (spavanje, umor, koncentracija) i vanjskom izloženosti rizicima povezanim sa sadržajem

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Q10 U posljednja 3 mjeseca, [jeste li] vidjeli ili doživjeli bilo što od sljedećeg kada koristite društvene medije?



5.2 – Varijacija prema dobi prve upotrebe društvenih medija

Slična korelacija uočena je i s dobi u kojoj su adolescenti počeli koristiti društvene mreže.

Oni koji su započeli prije dobi od 10 godina izloženiji su u sve četiri teške kategorije od onih koji su započeli nakon 14 godina: 34 % u odnosu na 19 % kad je riječ o govoru mržnje, 28 % u odnosu na 17 % kad je riječ o pritisku da se slijede tjelesni standardi, 25 % u odnosu na 16 % kad je riječ o neželjenom seksualiziranom sadržaju i 23 % u odnosu na 16 % kad je riječ o zlostavljanju ili uznemiravanju na internetu. Te dvije varijable, vrijeme provedeno na zaslonu tijekom vikenda i dob prve upotrebe društvenih medija, same su povezane: početnici u prosjeku provedu 7,5 sati na ekranima tijekom vikenda, u usporedbi s 5,7 sati za one koji su započeli nakon 14. godine života.

Nakon vremena provedenog na zaslonu i dobi prve uporabe, dva sociodemografska uzorka zaslužuju pozornost. Pritisak na pridržavanje određenih tjelesnih standarda izrazito je rodno uvjetovan, dosegnuvši 25 % među djevojčicama u odnosu na 17 % među dječacima, što je razlika od osam bodova; u

ostalih deset testiranih kategorija rod igra marginalnu ulogu. Dob je također važna: Osobe u dobi od 17 do 18 godina izloženije su nego osobe u dobi od 13 do 14 godina u svim teškim kategorijama, pri čemu su najveći nedostaci zabilježeni u pogledu neželjenog seksualiziranog sadržaja (23 % u odnosu na 14 %) i pritiska da se slijede tjelesni standardi (26 % u odnosu na 18 %). S druge strane, razina obrazovanja, urbanizacija i sastav kućanstava pokazuju minimalne učinke.

5.3 - Roditeljska zabrinutost i svijest o incidentima

Većina roditelja čije se dijete koristi društvenim medijima (55 %) izjavila je da su postali svjesni da njihovo dijete ima negativno iskustvo na internetu.

Uzorak otkrića je informativan: u 32 % slučajeva dijete je izravno reklo roditelju, u 12 % otkriće je došlo preko nekog drugog, a u 11 % roditelj je sam identificirao incident. Roditeljska svijest, ako postoji, stoga prije svega ovisi o djetetovoj spremnosti da objavi, što je odraz sustavnog podcjenjivanja ranije uočenog u jedanaest kategorija sadržaja: Roditelji uglavnom vide što im njihova djeca žele pokazati.

Flash Eurobarometer

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

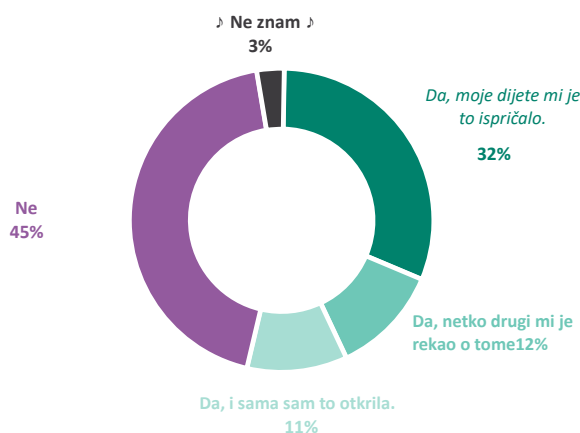
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Q9a Je li vaše dijete ikada došlo k vama ili ste ikada otkrili da je vaše dijete imalo negativno iskustvo na internetu?



Roditelji

Osnova: 10827 Roditelji čije dijete koristi društvene mreže (redovito ili povremeno)



Iz podataka proizlaze tri sociodemografska obrasca. Prvo, roditeljska svijest o negativnim iskustvima raste s brojem djece mlađe od 15 godina, s 45 % među roditeljima bez drugog djeteta mlađeg od 15 godina na 65 % među onima s tri ili više godina. Ovaj gradijent najvjerojatnije odražava mehaničko umnožavanje prilika za pojavu incidenata. Drugo, i više intuitivno, roditelji koji imaju pozitivno mišljenje o društvenim medijima znatno su svjesniji incidenata (76 %) od onih s neutralnim ili negativnim stajalištem (46 % odnosno 54 %). Ovaj obrazac hipotetski bi se mogao objasniti time što su adolescenti skloniji povjeriti se roditeljima koji ne stigmatiziraju korištenje društvenih medija. konačno, roditelji čije je dijete počelo koristiti društvene medije prije dobi od 10 godina prijavljuju više incidenata (69%) od onih čije je dijete počelo između 10 i 13 (53%), što je nalaz koji je u skladu s podacima o adolescentima, koji je prethodno pokazao da je rani ulazak na društvene medije povezan s većom izloženošću negativnom sadržaju.

Podaci na razini zemlje o roditeljskoj svijesti o incidentima pokazuju znatne razlike. Malta, Danska, Luksemburg, Estonija, Irska, Cipar, Švedska nalaze se na vrhu ljestvice, dok su Grčka, Italija, Francuska, Portugal i Španjolska na dnu ljestvice. U svim državama članicama izravno otkrivanje od strane djeteta vodeći je

način otkrivanja, iako se njegov udio znatno razlikuje među zemljama.

Flash Eurobarometar

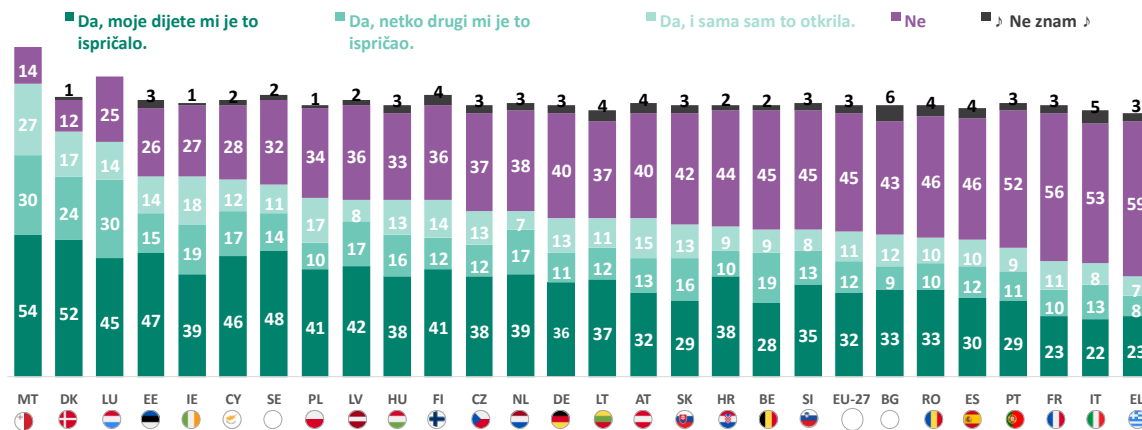
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Q9a Je li vaše dijete ikada došlo k vama ili ste ikada otkrili da je vaše dijete imalo negativno iskustvo na internetu?

Roditelji

Osnova: 10827 Roditelji čije dijete koristi društvene mreže (redovito ili povremeno)

(%)



(*) Ukupno premašuje 100 % jer je ispitanicima bilo dopušteno dati više odgovora.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

6. Strategije zaštite i regulatorna očekivanja

6.1 – Odgovori roditelja nakon incidenata na internetu

Kada roditelji postanu svjesni negativnog online iskustva koje uključuje njihovo dijete, dijalog je daleko najčešći odgovor

63 % roditelja koji su otkrili izvješće o incidentu razgovaralo je o situaciji sa svojim djetetom prije bilo koje druge mjere. Taj obrazac odražava dominantan način svijesti utvrđen u prethodnom odjeljku, u kojem roditelji prvenstveno uče o incidentima putem djetetova otkrivanja: Oni prvo reagiraju ponovnim otvaranjem tog kanala razgovora. Prilagodba pravila ili nadzor internetskih aktivnosti slijedi nakon druge mjere, na koju se poziva 36 % ispitanika, koja uvelike stoji iza dijaloga. Izvješćivanje o incidentu na platformi ili internetskim stranicama spominje 22 % roditelja, traženje savjeta od prijatelja, obitelji ili stručnjaka za 21 %, a stupanje u kontakt s javnim tijelom za samo 9 %. Stoga je eskalacija na temelju institucija i platformi i dalje manjinski odgovor roditelja koji postanu svjesni incidenta.

Pojavljaju se neke sociodemografske razlike. Dijalog s djetetom nešto je češći među majkama, među starijim roditeljima (čija su djeca obično starija) i među roditeljima čije je dijete dobilo pametni telefon prije 10. godine života. S druge strane, mlađi roditelji skloniji su prilagođavanju pravila nadzora ili prijavljivanju incidenta platformi. Te su razlike i dalje ograničene, što upućuje na to da opća hijerarhija odgovora (dijalog na prvom mjestu, prilagodba pravila na drugom mjestu, institucionalna eskalacija na posljednjem mjestu) postoji u većini sociodemografskih skupina.

Ista stabilnost postoji i na razini zemalja. Iako se točan udio svakog odgovora razlikuje među državama članicama, rasprava o situaciji s djetetom najcitiranija je reakcija u svim zemljama osim Malte, gdje je prilagodba pravila ili nadzora na prvom mjestu. U većini zemalja prilagodba pravila ili nadzora na drugom je mjestu, a izvješćivanje platforme o tom problemu i kontaktiranje javnog tijela i dalje su manjinski odgovori.

Q9b Što ste učinili kada ste postali svjesni činjenice da vaše dijete ima negativno iskustvo na internetu?
Roditelji

Osnova: 5665 Roditelji koji su svjesni da je njihovo dijete imalo negativno iskustvo na internetu (%)



(*) Ukupno premašuje 100 % jer je ispitanicima bilo dopušteno dati više odgovora.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

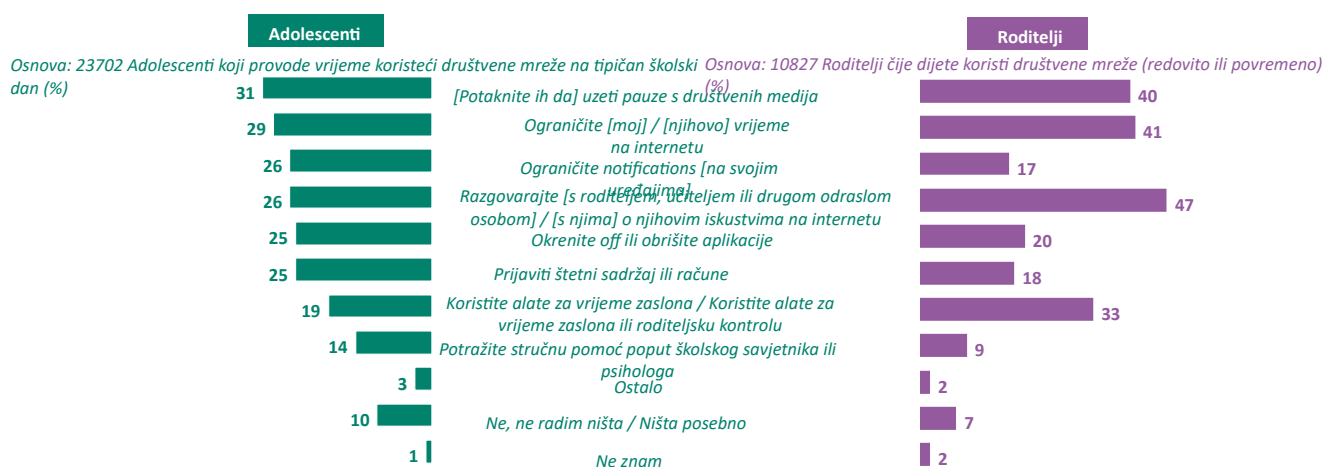
6.2 - Strategije zaštite i percepcija aktera

naspram 9 %), što upućuje na oblik samozaštite koji nadopunjuje roditeljsko djelovanje.

Obrasci zaštitnog djelovanja pokazuju da roditelji usvajaju raznolik skup strategija, kojima dominiraju dijalog i ohrabrenje, a ne stroga prisila.

Razgovor s djetetom o njegovu iskustvu na internetu daleko je najcitiranija mjera (47 %), nakon čega slijedi ograničavanje vremena na internetu (41 %) i poticanje prekida s društvenih medija (40 %). Prisilnije ili vanjske mjere posebno su rjeđe: alate za roditeljsku kontrolu navodi 33 % roditelja, brisanje aplikacija za 20 %, prijavljivanje štetnog sadržaja za 18 % i traženje stručne pomoći za samo 9 %, što je najniži udio među svim mjerama. Na adolescentskoj strani, a kako su izvijestili sami adolescenti, hijerarhija je znatno manje izražena: većina mjera navodi se između jednog od pet i jednog od tri ispitanika, a samo 10 % kaže da ne čine ništa posebno. Međutim, u dijalogu se pojavljuje relativna asimetrija: samo 26 % adolescenata kaže da razgovara s roditeljem, učiteljem ili drugom odraslom osobom o tome što doživljavaju na internetu, u usporedbi s 47 % roditelja koji kažu da vode taj razgovor. Čini se da su i adolescenti skloniji od svojih roditelja ograničavati prijave (26 % naspram 17 %), prijavljivati štetan sadržaj (25 % naspram 18 %) i tražiti stručnu pomoć (14 %

Q11/Q10 Činite li nešto od sljedećeg kako biste zaštitili [svoju] / [svoju] mentalnu dobrobit kada [upotrebljavaju] / [upotrebljavaju] društvene medije?



(*) Ukupno premašuje 100 % jer je ispitanicima bilo dopušteno dati više odgovora.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

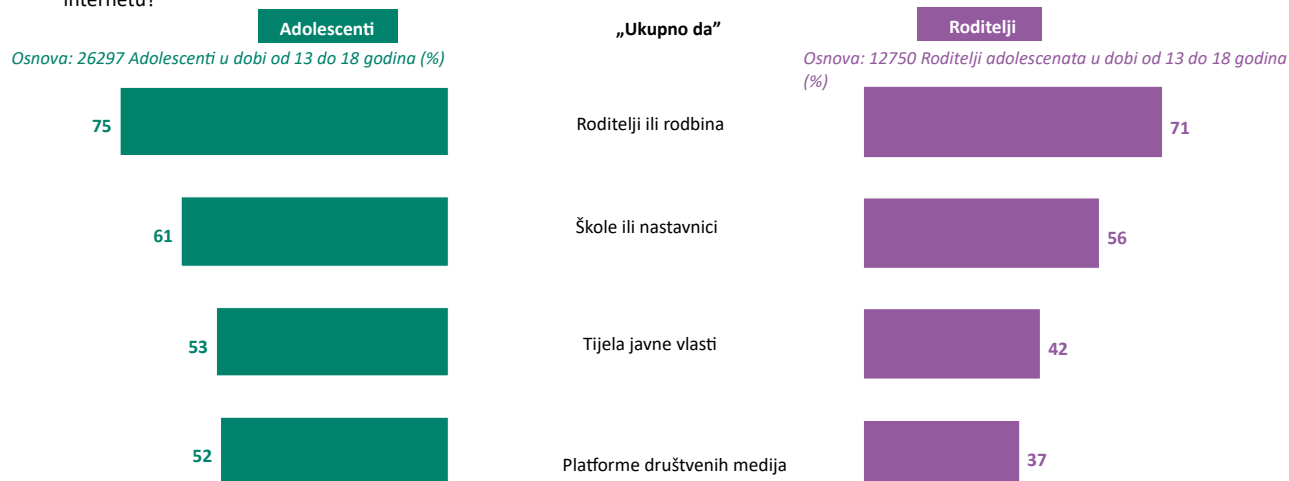
Dva uzorka ističu se iz sociodemografske analize na roditeljskoj strani. Roditelji koji imaju pozitivan pogled na ekrane znatno su manje intervencionisti u pogledu većine mjera, s prazninama od oko petnaest postotnih bodova u usporedbi s europskim prosjekom u pogledu dijaloga, vremenskog ograničenja i poticanja prekida. S druge strane, roditelji čije je dijete počelo koristiti društvene medije prije dobi od 10 godina daju prednost dijalogu (52 %) i poticanju stanki (51 %) više od prosjeka te se malo manje oslanjaju na alate za roditeljsku kontrolu, što upućuje na iskustvenu prilagodbu blažim praksama tijekom vremena.

Među samim adolescentima ističu se dva obrasca. Oni koji su počeli koristiti društvene mreže prije dobi od 10 godina manje se oslanjaju na strukturirane alate (aplikacije za vrijeme zaslona 14 % naspram prosječno 19 %) i stručnu pomoć (10 % naspram 14 %), a malo je vjerojatnije da neće učiniti ništa posebno (13 % naspram 10 %), što upućuje na oblik navika koje omekšavaju samozaštitne reflekse tijekom vremena. Mlađi adolescenti (u dobi od 13 do 14 godina) izvješćuju o višim stopama dijaloga s roditeljem, učiteljem ili drugom odraslom osobom (32 %, u odnosu na prosječno 26 %), što ukazuje na to da su rane tinejdžerske godine i dalje razdoblje otvorene komunikacije s

Percepcije aktera koji štite mentalnu dobrobit mladih na internetu slijede istu hijerarhiju u obje populacije: obitelj na prvom mjestu, škole na drugom mjestu, tijela javne vlasti na trećem mjestu, platforme društvenih medija na posljednjem mjestu. Smatra se da roditelji i rođaci čine dovoljno od strane 71% roditelja i 75% adolescenata, što je blago prekoračenje od strane adolescenata koje odražava dijalog uspostavljen između njih. Škole i nastavnici slijede usporedivu razinu, pri čemu im 56 % roditelja i 61 % adolescenata daje jasnu većinu povjerenja. Povjerenje se znatno smanjuje za javna tijela (42 % roditelja, 53 % adolescenata), a i dalje za platforme društvenih medija (37 % roditelja, 52 % adolescenata), najnižu ocjenu od svih.

Dosljedan obrazac primjenjuje se na četiri aktera: roditelji su sustavno kritičniji od adolescenata, a jaz se povećava kako se prelazi s bliskih aktera (roditelji, škole) na institucionalne (tijela, platforme). Najveće razlike zabilježene na platformama od 15 postotnih bodova upućuju na generacijske razlike u pogledu tog aktera.

Pitanje 12. Smatrate li da je svako od sljedećeg dovoljno za zaštitu mentalne dobrobiti adolescenata na internetu?



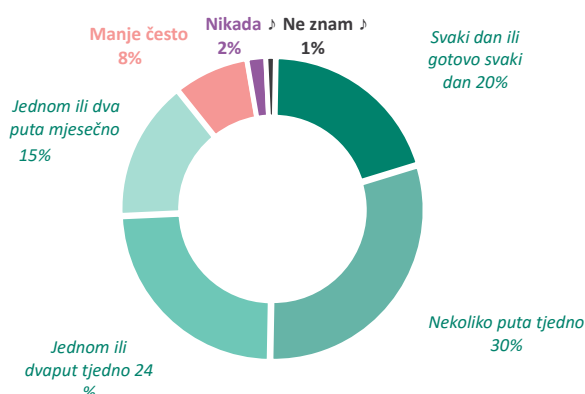
odraslima koje se postupno smanjuje s dobi.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Ti podaci potvrđuju prethodno utvrđeno središnje mjesto dijaloga. Tri četvrtine roditelja (74 %) izvijestilo je da razgovaraju sa svojim djetetom o tome što rade ili doživljavaju na društvenim mrežama najmanje jednom tjedno, uključujući jednog od pet roditelja (20 %) koji to čine svaki dan ili gotovo svaki dan, 30 % nekoliko puta tjedno i 24 % jednom ili dvaput tjedno. U preostalom tromjesečju (25 %) javlja se manje redoviti ritam, pri čemu 15 % govori jednom ili dvaput mjesečno, 8 % rjeđe, a 2 % nikad. Stoga se u cijelom EU-u roditeljski dijalog o upotrebi društvenih medija čini rutinskom, ugrađenom praksom za veliku većinu kućanstava čiji se adolescenti nalaze na društvenim mrežama.

Roditelji

Osnova: 10827 Roditelji čije dijete koristi društvene mreže (redovito ili povremeno)



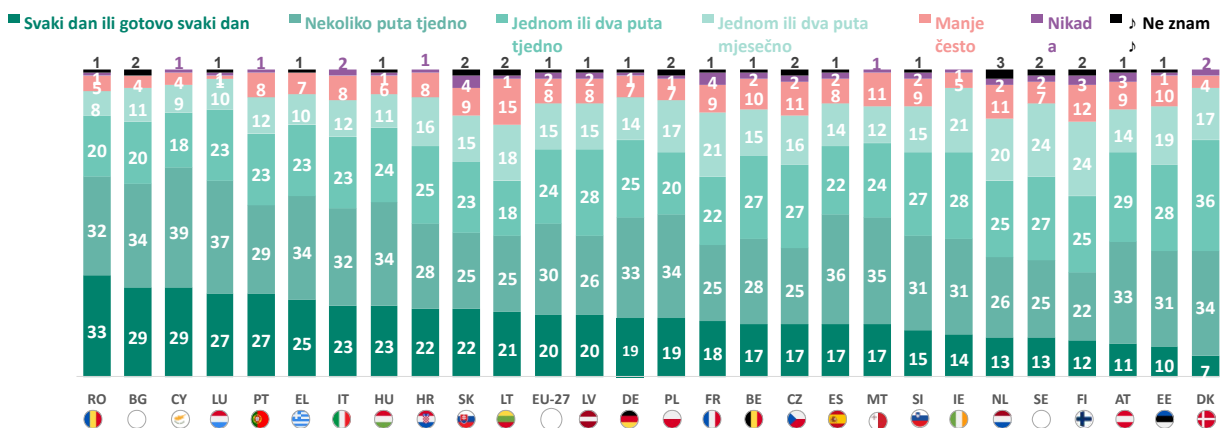
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Pojavljuje se nekoliko sociodemografskih razlika u učestalosti dijaloga između roditelja i djeteta. O svakodnevnim razgovorima češće izvješćuju majke nego očevi (24 % u odnosu na 15 %), roditelji u dobi od 30 do 39 godina u odnosu na starije roditelje (23 % u odnosu na 18 %) i roditelji s najmanje troje djece kod kuće u odnosu na one koji ih nemaju (24 % u odnosu na 16 %). Vrijeme koje dijete zapravo provodi na ekranima, međutim, ima malo utjecaja na učestalost razgovora: roditelji čiji adolescent koristi ekrane jako i roditelji čiji adolescent koristi ih lagano prijaviti slične ritmove. Podaci na razini zemlje pokazuju velike razlike u učestalosti dijaloga između roditelja i djeteta o upotrebi društvenih medija. Dnevni razgovori najčešći su u Rumunjskoj (33 % odnosno 29 %), a slijede ih Cipar, Luksemburg, Portugal i Grčka (od 25 % do 29 %). Zamjetno su rjeđe u nordijskim zemljama, s Danskom na 7 %, Finskom na 12 % i Švedskom na 13 % te na sličnim razinama u Estoniji, Austriji i Irskoj. Kad je riječ o agregiranoj stopi tjednog razgovora, razlika doseže gotovo trideset bodova, od 87 % u Luksemburgu i 86 % u Cipru do 59 % u Finskoj. Varijacija ne prati usko razlike među zemljama u vremenu adolescentskog ekrana, što ukazuje na to da odražava šire obrasce obiteljske komunikacije.

Q11 Koliko često razgovarate sa svojim djetetom o tome što rade ili doživljavaju na društvenim mrežama?

Roditelji

Osnova: 10827 Roditelji čije dijete koristi društvene mreže (redovito ili povremeno) (%)



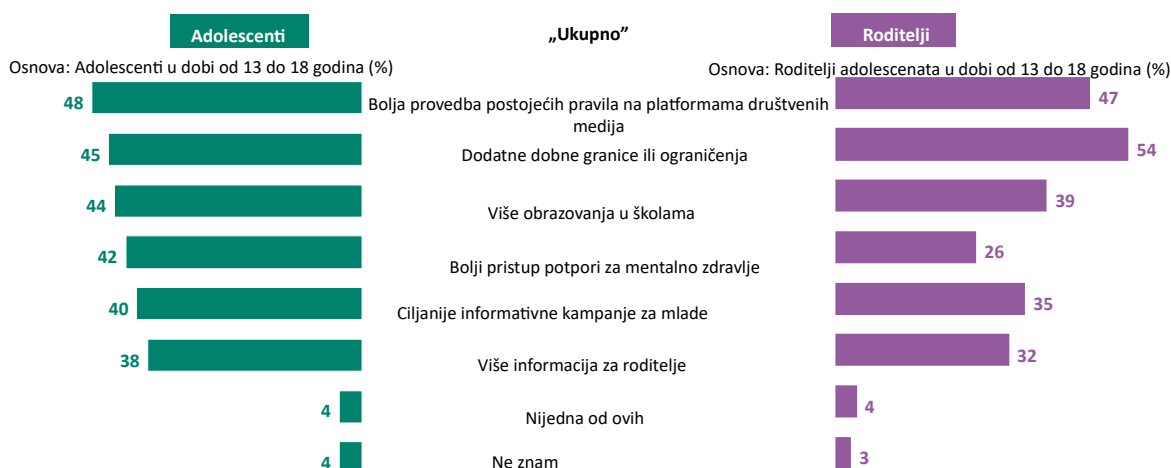
Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

6.3 – Međugeneracijski mandat za djelovanje

Kad je riječ o mjerama koje bi najviše pomogle u poboljšanju mentalne dobrobiti adolescenata na internetu, obje se populacije približavaju jedinstvenom zajedničkom prioritetu: 47 % roditelja i 48 % adolescenata poziva na bolju provedbu postojećih pravila platforme

Osim te konvergencije, ističu se dvije razlike. Roditelji se snažnije zalažu za dobne granice i ograničenja (54 % u odnosu na 45 % adolescenata), što je najcitiranija mjera na roditeljskoj strani. Adolescenti pak znatno češće pozivaju na bolji pristup potpori za mentalno zdravlje (42 % u odnosu na 26 % roditelja), što je najveća razlika između dviju populacija u tom pitanju. Preostale mjere, uključujući više obrazovanja u školama, usmjerene informativne kampanje i više informacija za roditelje, podržane su s 32 % na 44 % na obje strane bez većih razlika. Popis roditeljskih prioriteta upućuje na jednu dominantnu polugu (ograničenja dobi), dok je popis adolescenata posebno laskav, s četiri mjere između 42 % i 48 %, što upućuje na to da sami adolescenti pozivaju na sveobuhvatan odgovor, a ne na jedan odgovor.

Q13 Kako bi se poboljšala mentalna dobrobit mladih ljudi na internetu, koje od sljedećih radnji mislite da je najeffective? Prvo? A onda?



(*) Ukupno premašuje 100 % jer je ispitanicima bilo dopušteno dati više odgovora.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

7. Tehničke specifikacije

Demoskopija je od 30. ožujka do 16. travnja 2026. provela Flash Eurobarometar 579 na zahtjev Europske komisije, Glavne uprave za zdravlje i sigurnost hrane (GU SANTE). Riječ je o anketi koju koordinira Glavna uprava za komunikaciju (GU COMM, Odjel za javno mišljenje i građanski angažman).

Flash Eurobarometar obuhvaća adolescente (u dobi od 13 do 18 godina) i roditelje s uzdržavanom djecom u svih 27 država članica EU-a. Ukupno je završeno 39.047 intervjua (26.297 adolescenata i 12.750 roditelja) putem računalno potpomognutog web intervjua (CAWI).

Broj razgovora po zemlji

		Mladi	Roditelji			Mladi	Roditelji
EU	EU	26297	12750	LV	Latvija	1000	500
BE	Belgija	1016	500	LT	Litva	1000	500
BG	Bugarska	1000	500	LU	Luksemburg	500	250
CZ	Češka	1000	500	HU	Mađarska	1000	500
DK	Danska	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Njemačka	1121	500	NL	Nizozemska	1029	500
EE	Estonija	1000	500	AT	Austrija	1040	500
IE	Irska	1041	500	PL	Poljska	1000	500
EL	Grčka	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Španjolska	1052	500	RO	Rumunjska	1042	500
FR	Francuska	1043	500	SI	Slovenija	1033	500
HR	Hrvatska	1000	500	SK	Slovačka	1000	500
IT	Italija	1051	500	fi	finland	1000	500
CY	Cipar	597	250	SE	Švedska	1137	500

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Razlika do gornje granice pogreške

Na rezultate istraživanja primjenjuju se dopuštena odstupanja pri uzorkovanju. „Granična vrijednost pogreške” kvantificira nesigurnost u vezi s rezultatima ankete (ili povjerenje u njih). U pravilu, što se više intervjua provodi (veličina uzorka), to je manja dopuštena pogreška. Uzorak od 500 imat će dopušteno odstupanje od najviše 4,4 postotna boda, a uzorak od 1 000 imat će dopušteno odstupanje od najviše 3,1 postotnog boda.

Statističke granice zbog dopuštenih odstupanja pri uzorkovanju

(na razini pouzdanosti od 95 %)

	različite veličine uzorka su u redovima			različiti opaženi rezultati nalaze se u stupcima			
	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

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Primjedbe

Zanimljivo izvješće sa znanstvenim referencama u nekim bilješkama.

Šteta je što su naslovi za ilustracije u tako maloj vrsti (ponekad 5.4 ili 6.2), ali dobro je da su označeni pravilnim tekstualnim nizovima.

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

8. Upitnik

Način razgovora: Online (CAWI)

Ciljna populacija: Adolescent (u dobi od 13 do 18 godina) i roditelji s uzdržavanom djecom

Pokrivenost: 27 država članica EU-a

datumi terenskog rada: od 30. ožujka do 16. travnja 2026.

Veličina uzorka: 39 047 razgovora: 26 297 adolescenata (otprilike 1000 po zemlji) i 12 750 roditelja (otprilike 500 po zemlji)

Sociodemografska pitanja obuhvaćala su: dob, spol, regija boravišta, razina obrazovanja, urbanizacija, sastav kućanstva.

PITANJE A – MLADI (13 – 18 godina)

Iskustva mentalnih ili fizičkih poremećaja

tromjesečje Koja vam se od sljedećih situacija, ako ih ima, dogodila u posljednjih 30 dana?

(Preusmjereno sa SVE ŠTO PRIMJENJUJE)

(Upute za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – Ništa od navedenog & DK = EXCLUSIVE)

1. Nema dovoljno vremena za osobno upoznavanje prijatelja
2. Nemate dovoljno vremena za provesti sa svojom obitelji
3. Nemate dovoljno vremena za svoje hobije (na primjer sport, glazbu, čitanje ili druge aktivnosti u kojima uživate)
4. Nema dovoljno vremena za vježbanje
5. teško se koncentrirati ili ostati fokusiran
6. Osjećati se vrlo umorno ili preopterećeno
7. Bol u leđima, vratu ili zglobovima
8. Umorne oči
9. Glavobolje
10. Problemi sa spavanjem (na primjer, poteškoće sa spavanjem ili loše spavanje)
11. Jest manje zdravo nego inače (na primjer preskakati obroke ili jesti više nezdrave hrane)
12. Korištenje tvari (kao što su duhan ili nikotinski proizvodi, alkohol ili lijekovi)
13. Ništa od navedenoga
14. Ne znam

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

U se ekrana

tromjesečje. Koliko vremena u prosjeku potrošite na zaslonima (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola uključena) u ukupnom...u?

(Jedna obavijest samo)

Ako ne koristite SCREENS, tipka 0 za sata i 0 za minute

Ako koristite SCREENS za manje od jednog sata, tip 0 za sata i broj minuta

Ako ne znate tip u 99 sati i minuta

Broj sati

Broj minuta

Vremenski raspored na SCREENS PER DAN

1. U tipičnom školskom danu

2. Tijekom vikenda (subota ili nedjelja)

T ime utrošeno na ekrane za različite svrhe

ASK IF Q2 <> 0 ILI 99

tromjesečje Na tipičan dan (od ponedjeljka do petka), koliko vremena u prosjeku provedete na ekranima, za svaku od sljedećih stavki?

(Jedna linija za slanje obavijesti – INDICIRANJE broja sati pošiljki)

Ako ne koristite stene za ovu upotrebu, tip 0 za satove i 0 za minute

Ako koristite SCREENS za manje od jednog sata, tip 0 za sata i broj minuta

Ako ne znate tip u 99 sati i minuta

(Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZE 2 – 5)

Broj sati

Broj minuta

Školske svrhe ili domaća zadaća

Korištenje društvenih medija

Korištenje aplikacija za razmjenu poruka

Gledanje TV-a / videozapisa / streaminga

Igre na sreću

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Samoprocjena

četvrto tromjesečje. I, općenito, biste li rekli da je količina vremena koju provodite [na ekranima / na društvenim mrežama] dnevno ...?

(Jedna telefonska linija samo)

(Upute za pisanje: ISKLUZIVANJE – RANDOMIZE 1 i 2)

- Previše
- O pravom iznosu
- Premalo
- Ne znam

1. Na zaslonima

2. Na društvenim mrežama

Ja impact ekrana

ASK SVE

Peto tromjesečje. Općenito, mislite li da ekrani pozitivno ili negativno utječu na živote mladih u vašoj dobi?

(Jedna obavijest samo)

(Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. Vrlo pozitivan učinak
2. prilično pozitivan učinak
3. Ni pozitivan ni negativan učinak
4. Negativan učinak
5. Vrlo negativan učinak
6. Ne znam

Razlozi korištenja društvenih medija

ASK IF Q3.2 <> 0 ILI 99

Šesto tromjesečje. Koji su glavni razlozi zašto koristite društvene mreže? prvo? I zbog kojih drugih razloga koristite društvene mreže?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) – (Upute za pisanje: FIRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Ostanak u kontaktu s prijateljima ili obitelji
- Zabava
- Prateći sadržaj influencera ili stvaratelja
- Praćenje vijesti ili prikupljanje informacija
- Izražavanje sebe ili dijeljenje sadržaja
- Sudjelovanje u online grupnim raspravama
- Dobivanje lajkova, komentara ili sljedbenika
- Susret s novim ljudima
- Nemam što drugo raditi
- Ne znam

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

1. prvo
2. I zbog kojih drugih razloga?

Ukupna procjena učinka društvenih medija na mentalno zdravlje

ASK IF Q3.2 <> 0 ILI 99

Q7. Općenito, biste li rekli da društveni mediji imaju pozitivan ili negativan utjecaj na vašu mentalnu dobrobit (na primjer vaše raspoloženje, razinu stresa ili kako se osjećate o sebi)?

(Jedna obavijest samo)

(Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. vrlo pozitivno
2. Prilično pozitivno
3. Nije ni pozitivna ni negativna
4. Prilično negativno
5. vrlo negativno
6. Ne znam

Stavovi prema pozitivnim iskustvima na društvenim mrežama

(PODRUČJE PRIMJENE: RANDOMIZE Q8 i Q9)

ASK IF Q3.2 <> 0 ILI 99

tromjesečje U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s vašom upotrebom društvenih medija?

(Jedna linija za pomoć)

(Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

Potpun o suglas ni	Želi se složiti	Želja za neslaganjem	Uopće se ne slažem	DK
-----------------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------	----

Društvene mreže pomažu mi da se osjećam povezanom s drugima

Društvene mreže su me stavile u bolje raspoloženje

Društvene mreže pomažu mi da se izrazim

Društvene mreže pomažu mi da se osjećam samopouzdanije

Puno učim na društvenim mrežama

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Stavovi prema negativnom utjecaju društvenih medija na mentalno zdravlje

ASK IF Q3.2 <> 0 ILI 99

tromjesečje U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s vašom upotrebom društvenih medija?

(Jedna linija za pomoć)

(Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

Potpuno suglasni	Želi se složiti	Želja za neslaganje m	Uopće se ne slažem	DK
---------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------------	----

Često se osjećam pod stresom ili
tjeskobom zbog društvenih medija

Kada koristim društvene mreže, obično
se uspoređujem s drugima.

Brinem se da ću propustiti ako nisam
online

Imam poteškoća s koncentracijom zbog
društvenih medija

Često se osjećam izostavljeno kada
sudjelujem u raspravama na internetu

Teško mi je zaspati zbog društvenih
mreža

Često se osjećam tužno zbog društvenih
mreža

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Izloženost rizicima na društvenim mrežama

ASK IF Q3.2 <> 0 ILI 99

Q10. Jeste li u posljednja tri mjeseca vidjeli ili doživjeli nešto od sljedećeg prilikom korištenja društvenih medija?

(Preusmjereno sa SVE ŠTO PRIMJENJUJE)

(Upute za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EXCLUSIVE)

1. Zlostavljanje na internetu ili uznemiravanje
2. Pritisak na pridržavanje određenih tjelesnih standarda
3. Pritisak na to kako izgledati ili što kupiti
4. Pritisak za dijeljenje intimnih slika
5. Neželjeni seksualizirani sadržaj
6. Neželjeni nasilni sadržaj
7. Govor mržnje
8. Lažne ili obmanjujuće informacije
9. Sadržaj generiran umjetnom inteligencijom koji je bilo teško prepoznati
10. Promicanje kockanja
11. Promicanje nezdravih proizvoda (kao što su alkohol i nezdravi prehrambeni proizvodi)
12. Nijedna od ovih
13. Ne znam

Strategije rješavanja problema

ASK IF Q3.2 <> 0 ILI 99

Pitanje 11. Činite li nešto od sljedećeg kako biste zaštitili svoju mentalnu dobrobit pri korištenju društvenih medija?

(Preusmjereno sa SVE ŠTO PRIMJENJUJE)

(Upute za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Ništa posebno” & „DK” = EXCLUSIVE)

1. Ograničite svoje vrijeme na internetu
2. Odmorite se od društvenih medija
3. Prijaviti štetni sadržaj ili račune
4. Razgovarajte s roditeljem, učiteljem ili drugom odraslom osobom
5. Potražite stručnu pomoć poput školskog savjetnika ili psihologa
6. Isključivanje ili brisanje aplikacija
7. Ograničavanje obavijesti
8. Korištenje alata za vrijeme zaslona
9. Ostalo
10. Ne, ne činim ništa
11. Ne znam

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Uloga odraslih

ASK SVE

12. tromjesečje. Smatrate li da je svako od sljedećeg dovoljno za zaštitu mentalne dobrobiti mladih na internetu?

(Jedna linija za pomoć)

(Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

- Da, svakako
- Da, u određenoj mjeri
- Ne, ne stvarno
- Ne, uopće ne
- Ne znam / ne želim reći

1. Roditelji ili rodbina
2. Škole ili nastavnici
3. Platforme društvenih medija
4. Tijela javne vlasti

Najučinkovitija mjera za zaštitu mladih

tromjesečje Kako bi se poboljšala mentalna dobrobit mladih na internetu, koje od sljedećih mjera smatrate najučinkovitijima? prvo? A onda?

(Upute za pisanje: „A zatim: MAX 2” – RANDOMIZED – prvo = EXCLUSIVE / Ništa od toga / DK = ISKLJUČIVANJE)

- Više obrazovanja u školama
- Bolja provedba postojećih pravila na platformama društvenih medija
- Dodatne dobne granice ili ograničenja
- Više informacija za roditelje
- Bolji pristup potpori za mentalno zdravlje
- Ciljanije informativne kampanje za mlade
- Nijedna od ovih
- Ne znam

1. prvo

2. A onda?

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Dodatna moguća kontekstualna pitanja

Dob kada su počeli koristiti društvene mreže

DX1. U kojoj ste dobi počeli koristiti društvene mreže?

(Jedna obavijest samo)

(Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. Prije 10 godina
2. 10 godina
3. 11 godina
4. 12 godina
5. 13 godina
6. 14 godina
7. 15 godina
8. 16 godina
9. 17 godina
10. 18 godina
11. Ne koristim društvene mreže
12. Ne znam

QUESTIONNAIRE B – Roditelji tinejdžera u dobi od 13 do 18 godina

Korištenje zaslona

ASK SVE

Iskustva mentalnih ili fizičkih poremećaja

tromjesečje Koje od sljedećih situacija, ako ih ima, jeste li primijetili da se događa vašem djetetu u posljednjih 30 dana?

(POŠALJI SVE KOJE PRIMJENJUJE) (Upute za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – „No of the above” & „Don’t know” = EXCLUSIVE)

1. Nema dovoljno vremena za osobno upoznavanje prijatelja
2. Nema dovoljno vremena za provesti s obitelji
3. Nemaju dovoljno vremena za hobije (na primjer sport, glazbu, čitanje ili druge aktivnosti u kojima uživaju)
4. Nema dovoljno vremena za vježbanje
5. teško se koncentrirati ili ostati fokusiran
6. Osjećati se vrlo umorno ili preopterećeno
7. Bol u leđima, vratu ili zglobovima
8. Umorne oči
9. Glavobolje
10. Problemi sa spavanjem (na primjer, poteškoće sa spavanjem ili loše spavanje)
11. Jest manje zdravo nego inače (na primjer preskakati obroke ili jesti više nezdrave hrane)
12. Korištenje tvari (kao što su duhan ili nikotinski proizvodi, alkohol ili lijekovi)
13. Ništa od navedenoga
14. Ne znam

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Drugo tromjesečje. Koliko vremena procjenjujete vaše dijete troši na zaslonima (pametni telefon, računalo, tablet, TV, igraća konzola uključena) u ukupnom...?

(Jedna telefonska linija samo)

Ako vaše dijete ne koristi SCREENS, tipka 0 za sata i 0 za minute

Ako vaše dijete koristi stene za manje od jednog sata, tip 0 za sata i broj minuta

Ako ne znate tip u 99 sati i minuta

Broj sati

Broj minuta

Vremenski raspored na SCREENS PER DAN

1. U tipičnom školskom danu
2. Tijekom vikenda (subota ili nedjelja)

Samoprocjena

tromjesečje I, općenito, biste li rekli da je vrijeme koje vaše dijete provodi [na ekranima / na društvenim mrežama] dnevno ...?

(Jedna poruka samo na liniji) (Upute za pisanje: ISKLUZIVANJE – RANDOMIZE 1 i 2)

- Previše
- O pravom iznosu
- Premalo
- Ne znam

1. Na zaslonima
2. Na društvenim mrežama

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Ukupni utjecaj zaslona

ASK SVE

četvrto tromjesečje. Općenito, smatrate li da ekrani pozitivno ili negativno utječu na živote mladih u dobi vašeg djeteta?

(Jedna obavijest SAMO) (Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. Vrlo pozitivan učinak
2. prilično pozitivan učinak
3. Ni pozitivan ni negativan učinak
4. Negativan učinak
5. Vrlo negativan učinak
6. Ne znam

Razina zabrinutosti

ASK SVE

Peto tromjesečje. Jeste li zabrinuti ili niste zabrinuti za svaki od sljedećih aspekata upotrebe zaslona vašeg djeteta?

(Jedna linija za pisanje) (Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZIRANA)

	Vrlo zabrinuti	Prilično zabrinuti	Nije vrlo zabrinuta	Uopće nije zabrinuto	DK
Rizik da će vaše dijete biti izloženo štetnom ili neprimjerenom sadržaju na internetu					
Utjecaj upotrebe zaslona na san vašeg djeteta					
Utjecaj upotrebe zaslona na uspješnost vašeg djeteta u školi					
Rizik da će vaše dijete biti kontaktirano od strane stranaca na mreži					

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Korištenje društvenih medija

ASK SVE

Razgovarajmo sada posebno o društvenim medijima.

DX1. Prema vašim saznanjima, koristi li vaše dijete društvene mreže?

(Jedna obavijest SAMO) (Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. Da, redovito
2. Da, povremeno
3. Ne
4. Ne znam

Kontekstualno – filtarsko pitanje za odjeljak o društvenim medijima

ASK Q6 IF DX1 = 1 ILI 2

Ukupna procjena učinka društvenih medija na mentalno zdravlje

Šesto tromjesečje. Općenito, biste li rekli da društveni mediji pozitivno ili negativno utječu na dobrobit vašeg djeteta (na primjer na njegovo raspoloženje, razinu stresa ili samopoštovanje)?

(Jedna obavijest SAMO) (Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. vrlo pozitivno
2. Prilično pozitivno
3. Nije ni pozitivna ni negativna
4. Prilično negativno
5. vrlo negativno
6. Ne znam

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

(PODRUČJE PRIMJENE: RANDOMIZE Q7 i Q8)

ASK Q7 IF DX1 = 1 ILI 2

Percepcija pozitivnih iskustava na društvenim mrežama

Q7. U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s upotrebom društvenih medija vašeg djeteta?

(Jedna linija za pisanje) (Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZIRANA)

	Potpuno suglasni	Želi se složiti	Želja za neslaganje m	Uopće se ne slažem	DK
--	---------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------------	----

Društvene mreže pomažu mom djetetu da se osjeća povezano s drugima

Čini se da je moje dijete u boljem raspoloženju kada koristi društvene mreže

Društvene mreže pomažu mom djetetu da se izrazi

Moje dijete puno uči na društvenim mrežama

Percipirani negativni učinci društvenih medija na mentalno zdravlje

ASK Q8 IF DX1 = 1 ILI 2

U kojoj se mjeri slažete ili ne slažete sa sljedećim izjavama u vezi s upotrebom društvenih medija vašeg djeteta?

(Jedna linija za pisanje) (Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZIRANA)

	Potpuno suglasni	Želi se složiti	Želja za neslaganje m	Uopće se ne slažem	DK
--	---------------------	-----------------	-----------------------------	-----------------------	----

Moje dijete često osjeća stres ili tjeskobu zbog društvenih medija

Kada koristim društvene mreže, moje dijete se obično uspoređuje s drugima.

Moje dijete brine da će propustiti ako nisu na mreži cijelo vrijeme

Moje dijete ima poteškoća s koncentracijom zbog društvenih medija

Mojem djetetu je teško zaspati zbog društvenih mreža

Flash Eurobarometer

**Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno
zdravlje mladih**

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Iskustvo djeteta s negativnim internetskim iskustvom

ASK Q9a IF DX1 = 1 ILI 2

Q9a. Je li vaše dijete ikada došlo k vama ili ste ikada otkrili da je vaše dijete imalo negativno iskustvo na internetu?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (Upute za pisanje: MULTIPLE – NE / DK = ISKLJUČIVANJE)

1. Da, moje dijete mi je to ispričalo.
2. Da, netko drugi mi je to ispričao.
3. Da, i sama sam to otkrila.
4. Ne
5. Ne znam

Q9b ASK IF Q9a = 1, 2 ILI 3

tromjesečje (b). Što ste učinili kada ste postali svjesni činjenice da vaše dijete ima negativno iskustvo na internetu?

(SELECT ALL TO APPLY) (Upute za pisanje: MULTIPLE – „Ne znam” = ISKLJUČIVANJE)

1. Razgovarao sam o situaciji sa svojim djetetom.
2. Prilagodio sam pravila ili nadzor internetskih aktivnosti
3. Prijavila sam problem platformi ili web-mjestu
4. Obratio sam se javnom tijelu
5. Tražio sam savjet od prijatelja, obitelji ili stručnjaka
6. Nisam učinio ništa posebno
7. Ostalo
8. Ne znam

Izloženost rizicima na društvenim mrežama

ASK Q9c IF DX1 = 1 ILI 2

tromjesečje Je li vaše dijete u posljednja tri mjeseca vidjelo ili iskusilo nešto od sljedećeg kada je koristilo društvene mreže?

(SELECT ALL TO APPLY) (Upute za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – „No of this” & „Don't know” = EXCLUSIVE)

1. Zlostavljanje na internetu ili uznemiravanje
2. Pritisak na pridržavanje određenih tjelesnih standarda
3. Pritisak na to kako izgledati ili što kupiti
4. Pritisak za dijeljenje intimnih slika
5. Neželjeni seksualizirani sadržaj
6. Neželjeni nasilni sadržaj
7. Govor mržnje
8. Lažne ili obmanjujuće informacije
9. Sadržaj generiran umjetnom inteligencijom koji je bilo teško prepoznati
10. Promicanje kockanja
11. Promicanje nezdravih proizvoda (kao što su alkohol i nezdravi prehrambeni proizvodi)
12. Nijedna od ovih

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

13. Ne znam

Roditeljska medijacija i strategije suočavanja s problemom

ASK Q10 IF DX1 = 1 ILI 2

Q10. Činite li nešto od sljedećeg kako biste zaštitili mentalnu dobrobit svojeg djeteta kada se koristi društvenim medijima?

(SELECT ALL TO APPLY) (Upute za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Ništa posebno” & „Don't know” = EXCLUSIVE)

- a. Ograničite svoje vrijeme na internetu
- b. Potaknite ih da se odmore od društvenih medija
- c. Prijaviti štetni sadržaj ili račune
- d. Razgovarajte s njima o njihovim iskustvima na internetu
- e. Prijaviti štetni sadržaj ili račune
- f. Potražite stručnu pomoć poput školskog savjetnika ili psihologa
- g. Isključivanje ili brisanje aplikacija
- h. Ograničenje obavijesti na svojim uređajima
- i. Koristiti alate za kontrolu vremena provedenog na zaslonu ili roditeljsku kontrolu
- j. Ostalo
- k. Ništa osobito
- l. Ne znam

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Komunikacija o internetskim iskustvima

ASK Q11 IF DX1 = 1 ILI 2

Pitanje 11. Koliko često razgovarate sa svojim djetetom o tome što rade ili doživljavaju na društvenim mrežama?

(Jedna obavijest SAMO) (Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. Svaki dan ili gotovo svaki dan
2. Nekoliko puta tjedno
3. Jednom ili dva puta tjedno
4. Jednom ili dva puta mjesečno
5. Manje često
6. Nikada
7. Ne znam

Uloga aktera

ASK SVE

12. tromjesečje. Smatrate li da je svako od sljedećeg dovoljno za zaštitu mentalne dobrobiti mladih na internetu?

(Jedna linija za pisanje) (Upute za pisanje: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZIRANA)

	Da, svakako	Da, u određenoj mjeri	Ne, stvarno ne.	Ne, uopće ne	DK
--	-------------	-----------------------	-----------------	--------------	----

Roditelji ili rodbina

Škole ili nastavnici

Platforme društvenih medija

Tijela javne vlasti

Najučinkovitije mjere za zaštitu mladih

tromjesečje Kako bi se poboljšala mentalna dobrobit mladih na internetu, koje od sljedećih mjera smatrate najučinkovitijima? prvo? A onda?

Utjecaj prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i društvenih medija na mentalno zdravlje mladih

Upute za skriptiranje: „A zatim: MAX 2” – RANDOMIZED – prvo = EXCLUSIVE / DK = EXCLUSIVE)

- Više obrazovanja u školama
- Bolja provedba postojećih pravila na platformama društvenih medija
- Dodatne dobne granice ili ograničenja
- Više informacija za roditelje
- Bolji pristup potpori za mentalno zdravlje
- Ciljanije informativne kampanje za mlade
- Nijedna od ovih
- Ne znam

1. prvo

2. A onda?

Dodatna kontekstualna pitanja

ASK SVE

DX2. Koliko znate, u kojoj je dobi vaše dijete počelo koristiti društvene mreže?

(Jedna obavijest SAMO) (Upute za pisanje: ISKLJUČIVANJE)

1. Prije 10 godina
2. 10 godina
3. 11 godina
4. 12 godina
5. 13 godina
6. 14 godina
7. 15 godina
8. 16 godina
9. 17 godina
10. 18 godina
11. Moje dijete ne koristi društvene mreže
12. Ne znam