

FLASH EUROBAROMETER 579

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

EUROBAROMETER-JELENTÉS

2026. április



A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A Demoscopy által az Európai Bizottság Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Főigazgatóságának (DG SANTE) kérésére végzett felmérés

Az Európai Bizottság Kommunikációs Főigazgatósága által koordinált felmérés (DG COMM „Public Opinion and Citizens Engagement” osztály)

Ez a dokumentum nem képviseli az Európai Bizottság álláspontját. A benne foglalt értelmezések és vélemények kizárólag a szerzők értelmezései és véleményei.

A projekt címe sz. Eurobarométer gyorsfelmérés – A túlzott képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Jelentés

HU

Katalógusszám

EW-01-26-076-HU-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Európai Unió, 2026

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

A dokumentumot Pierre Dieumegard készítette az [Europokune](#) - Europe Together - and [Europe-Democracy-Esperanto számára](#).

Ennek az "ideiglenes" dokumentumnak az a célja, hogy az Európai Unióban több ember szerezhessen tudomást az Európai Unió által készített (és az adókból finanszírozott) dokumentumokról.

Fordítás hiányában a polgárokat kizárják a vitából.

Ez az „Eurobaro meter” dokumentum csak [angol nyelven, pdf-fájlban létezett](#). A kezdeti fájlból létrehoztunk egy odt-fájlt, amelyet a Libre Office szoftver készített, [gépi fordításra](#) más nyelvekre. Az eredmények immár [valamennyi hivatalos nyelven elérhetők](#).

Kíváncos, hogy az uniós közigazgatás vegye át a fontos dokumentumok fordítását. A „fontos dokumentumok” nemcsak törvények és rendeletek, hanem a megalapozott döntések közös meghozatalához szükséges fontos információk is.

Közös jövőnk közös megvitatása és a megbízható fordítások lehetővé tétele érdekében az eszperantó nemzetközi nyelv nagyon hasznos lenne egyszerűsége, rendszeressége és pontossága miatt.

Lépjen velünk kapcsolatba:

[Szálláshelyek a\(z\) Ek ! közelében Az eupropo kune!](#)

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

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
1. Főbb megállapítások.....	6
2. A képernyőkre és a digitális tevékenységekre fordított idő.....	9
2.1 Napi képernyőidő.....	9
2.2 A digitális tevékenységek közötti megoszlás.....	11
2.3 A serdülők önbevallása a szülői becslésekhez képest.....	13
3. A képernyők és a közösségi média érzékelése.....	14
3.1 Serdülői percepciók.....	14
3.2 Szülői percepciók.....	17
3.3 Az országok közötti eltérések és a generációs szakadék.....	18
4. A serdülők jóllétére gyakorolt hatás.....	22
4.1 - A serdülők körében jelentett tünetek.....	22
4.2 - Képernyőidő és a jelentett jólléti mutatók.....	24
4.3 - A közösségi média használatának mintái és tünetei.....	25
5. Online kockázatok és káros tapasztalatok.....	28
5.1 - A serdülők online kockázatoknak való kitettsége.....	28
5.2 - Az első közösségimédia-használat életkor szerinti változása.....	30
5.3 - Szülői aggodalmak és az események tudatosítása.....	30
6. Védelmi stratégiák és szabályozási elvárások.....	34
6.1 - Szülői válaszok az online incidenseket követően.....	34
6.2 - Védelmi stratégiák és a szereplők megítélése.....	35
6.3 - Generációkon átívelő cselekvési felhatalmazás.....	39
7. Műszaki előírások.....	40
Megjegyzések.....	43
8. Kérdőív.....	44

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Bevezetés

Az Európai Bizottság Közös Kutatóközpontjának 2025. évi szakpolitikai tájékoztatója szerint azok a 15 évesek, akik naponta több mint három órát töltenek a közösségi médiában, körülbelül 10 százalékponttal nagyobb valószínűséggel számolnak be depresszióról vagy szorongásról, mint azok, akik naponta kevesebb mint egy órát töltenek.¹ A mentális egészséget és a közösségi média használatát ezért uniós szinten egyre inkább prioritásként kezelik, különösen a gyermekek online biztonságával és a tágabb digitális környezettel kapcsolatban. Ennek fényében e Eurobarométer gyorsfelmérés célja, hogy információkkal szolgáljon a népegészségügy, az online biztonság és a digitális szabályozás metszéspontjában folytatott uniós szakpolitikai vitához.

A felmérés célja, hogy strukturált és összehasonlítható bizonyítékokkal szolgáljon a képernyőhasználat és a közösségimédia-használat előfordulási gyakoriságáról, intenzitásáról és összefüggéseiről a 13 és 18 év közötti serdülők körében az Európai Unióban. A cél és a kontextus szerinti felhasználási minták vizsgálata túlmutat az online töltött teljes időn, ugyanakkor feltárja a mentális jóllétre gyakorolt, önbevalláson alapuló hatásokat is, beleértve mind a pozitív dimenziókat, például az összekapcsoltságot és az önkifejezést, mind pedig a negatív tapasztalatokat, például a stresszt, a szorongást, a társadalmi összehasonlítást, a kimaradástól való félelmet és a koncentrációs nehézségeket. A tanulmány a kulcsfontosságú online kockázatoknak való kitettséget is vizsgálja, beleértve az internetes megfélemlítést, a gyűlöletbeszédet, a káros szabványokat vagy a testképnymást, valamint

a félretájékoztatást vagy a mesterséges intelligencia által generált tartalmakat.

A tanulmány központi eleme a kettős perspektíva: a serdülőkorúak körében végzett felmérés mellett külön felmérést végeztek az otthon élő eltartott gyermekek szülei körében. Ez a kétágú kialakítás lehetővé teszi a fiatalok bejelentett tapasztalatainak összehasonlítását a szülők felfogásával, elvárásaival és aggályaival, ezáltal gazdagabb és szakpolitikai szempontból relevánsabb tényalapot biztosít mind a sebezhetőségekre, mind a védelmi tényezőkre vonatkozóan.

Az Európai Bizottság Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Főigazgatósága (DG SANTE) nevében a Demoscopy az Európai Unió (EU) mind a 27 tagállamában megkérdezett 13–18 éves serdülőket és eltartott gyermekkel rendelkező szülőket.

2026. március 30. és április 16. között 39 047 interjúra került sor a CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) adatgyűjtési mód használatával: 26 297 serdülőt és 12 750 szülőt kérdeztek meg, és minden tagállamban körülbelül 1000 serdülőt és 500 szülőt kérdeztek meg, kivéve Luxemburgot, Ciprust és Máltát, ahol a megfelelő mintanagyság körülbelül 500 és 250 volt.

¹ Európai Bizottság, Közös Kutatóközpont, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and adolescents' mental health in the EU (A közösségi média használata és a serdülők mentális egészsége az EU-ban), Ipsra, Európai Bizottság, 2025, JRC141047.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Megjegyzések

A felmérési adatok súlyozása

A felmérés eredményeire mintavételi tűréshatárok vonatkoznak, ami azt jelenti, hogy az országok vagy csoportok között nem minden látszólagos különbség lehet statisztikailag szignifikáns.

Az eredmények a keresztmetszeti önbevalláson alapuló adatokban megfigyelt statisztikai asszociációkat írják le, és nem értelmezhetők közvetlen ok-okozati hatások bizonyítékaként.

Ha a válaszadók egynél több választ is választhattak, a válaszadási arányok összege meghaladhatja a 100%-ot.

Ebben a jelentésben az országokra hivatalos rövidítéssel hivatkozunk, az alábbiak szerint:

BE	Belgium	FR	Franciaország	NL	Hollandia
BG	Bulgária	HR	Horvátország	AT	Ausztria
CZ	Csehország	IT	Olaszország	PL	Lengyelország
DK	Dánia	CY	Ciprusi Köztársaság*	PT	Portugália
DE	Németország	LV	Lettország	RO	Románia
EE	Észtország	LT	Litvánia	SI	Szlovénia
IE	Írország	LU	Luxemburg	SK	Szlovákia
EL	Görögország	HU	Magyarország	fi	Finnország
ES	Spanyolország	MT	Málta	SE	Svédország

* Ciprus egésze a 27 uniós tagállam egyike. Gyakorlati okokból az interjúkra csak az országnak a Ciprusi Köztársaság kormánya által ellenőrzött részén került sor.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

1. Főbb megállapítások

A képernyő előtt töltött idő a serdülők mindennapi életének jelentős része, átlagosan 4,5 óra egy iskolai napon és 6,1 óra egy hétféle napon, és minden negyedik óra már meghaladja a hét közepén a hat órát.

■ Egy tipikus iskolai napon az európai serdülők 25%-a már meghaladja a hatórás képernyő előtt töltött időt, ami a hétféle napokon 46%-ra emelkedik, amikor 14% még a tízórás küszöböt is átlépi. Ország variáció széles, kezdve 4,3 óra Cipruson 7,3 óra Svédországban egy hétféle napon. Ez azt mutatja, hogy a serdülők képernyőhasználatuk tagállamonként jelentősen eltér.

■ A napi idő alatt a közösségi média a vezető online tevékenység 2,6 órával, a játék, az iskolai munka és a streaming (egyenként 2,2 óra) és az üzenetküldés (2,0 óra) előtt. A közösségi médiát használó serdülők 30% -a meghaladja a napi három órát ezen a tevékenységen, és a motivációkat a szórakozás (57%) és a barátokkal vagy családdal való kapcsolat (53%) uralja, jóval megelőzve a híreket (35%) vagy a státuszalapú felhasználásokat, mint például a kedvelések (26%).

A szülők szisztematikusan alábecsülik gyermekük képernyő előtt töltött idejét, egy tanítási napon 1,1 óras szünettel.

■ Egy iskolai napon a szülők 3,4 órára becsülik a képernyő előtt töltött időt, szemben a serdülők által bejelentett 4,5 órával; a hétféle napján 5,3 óra, szemben a 6,1 órával. A félreértés a legélesebb a csúcson: a szülők mindössze 10%-a azonosítja gyermekét súlyos (több mint hat órával) használóként, szemben a serdülők 25%-ával, akik ezt bejelentik, ami 15 százalékpontos különbség, amely hétféle 10 pontra csökken (36%, szemben a 46%-kal).

■ A közösségi média első használatának kora az expozíció legerősebb egyéni erősítője: azok, akik 10 éves koruk előtt kezdték, 7,5 óránál hétféle napi képernyőidőről számolnak be, szemben a 14 éves koruk után kezdők körében mért 5,7 órával, ami 1,8 órás különbség, amelynek hatásai több évvel az első használat után is érezhetők, és a későbbi társadalmi-demográfiai összehasonlításokban is láthatók maradnak.

Strukturális generációs szakadék választja el a serdülőket és a szülőket a képernyők érzékelt hatásától, amely mind a 27 tagállamban egységes.

■ A serdülők sokkal pozitívabban látják a képernyők és a közösségi média hatását, mint a szülők. Több mint kétszer akkora valószínűséggel látják pozitívan a képernyőket, mint a szülők (40%, szemben a 17%-kal), és több mint kétszer akkora valószínűséggel látják pozitívan a közösségi média mentális jólétre gyakorolt hatását (48%, szemben a 21%-kal). A serdülők 48%-a véli úgy, hogy a közösségi média pozitív hatással van a jólétére, míg csak 18%-uk lát negatív hatást, ami a teljes felmérésben rögzített legmagasabb értékelés.

■ A szülői aggodalmak a külső kockázatokra összpontosítanak, nem pedig a belső hatásokra, azaz a képernyőknek a gyermek saját egészségére és működésére gyakorolt hatására: 72%-uk aggódik a káros tartalmaknak való kitettség miatt, 61%-uk pedig az idegenekkel való érintkezés miatt, szemben az alvással kapcsolatos 54%-kal és az iskolai teljesítménnyel kapcsolatos 51%-kal. A szülői kritika Görögországban (66% negatív), Portugáliában (62%), Csehországban (60%) és Lengyelországban (62%) érte el csúcspontját, és Máltán, Luxemburgban, Dániában és Írországon a legalacsonyabb.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Az európai serdülők egyharmada számolt be fejfájásról (33%) vagy koncentrációs problémákról (32%) az elmúlt hónapban, míg hasonlóan magas arányban számoltak be fáradt szemekről (34%) vagy fáradtságról (33%); Összességében csak 11%-uk számolt be arról, hogy a tizenkét mért tünet egyike sem jelentkezett.

- A viselkedési és életmód-mutatók egy második szintet alkotnak: A serdülők 27%-a számolt be arról, hogy kevésbé egészségesen eszik, 24%-uk hát-, nyak- vagy csuklófájdalomról számolt be, 21%-uknak nem volt ideje hobbira, 19%-uknak nem volt testmozgása, 19%-uknak nem volt ideje személyesen találkozni barátaival, 15%-uknak nem volt családi ideje, és 13%-uk fogyasztott dohányt, nikotint, alkoholt vagy drogokat.
- A szülők szisztematikusan alábecsülik az összes tünetet, a legnagyobb abszolút hiányosságokat a fáradt szemek (34% vs 18%), a fejfájás (33% vs 17%), a hát-, nyak- vagy csuklófájdalom (24% vs 10%) és az alvási problémák (30% vs 16%) esetében figyelték meg; A szülők 21%-a számolt be arról, hogy nem észlelt tüneteket a serdülők 11%-ával szemben.

A világos és állandó dózis-válasz kapcsolat összekapcsolja a képernyő idejét a tünetekkel, a közösségi média pedig az alvás és az érzelmi mutatók legmeredekebb gradiensét vezeti, míg az iskolai munka nem mutat semmit

- A hétfélig képernyő-idősávokban a négy fiziológiai és kognitív tünet több mint kétszerese a könnyű és a nehéz felhasználók között: a fáradt szemek aránya 17%-ról 46%-ra, a fáradtsága 19%-ról 46%-ra, a koncentrációs nehézségeké 18%-ról 45%-ra, az alvászavaroké pedig 18%-ról 44%-ra emelkedik, és a görbe bármely pontján akár tizenkét órán át sem marad fennsík vagy inverzió.
- Tevékenység szerint a közösségi média a legmeredekebb gradienst hajtja: az

elalvási nehézségek 28%-ról 48%-ra emelkednek a napi expozícióval, a társadalmi összehasonlítás 36%-ról 52%-ra, a koncentrációs nehézségek 30%-ról 47%-ra, a stressz és a szorongás 25%-ról 39%-ra. Ezzel szemben az iskolai munkával töltött idő egyáltalán nem mutat gradienst (31% - 30% az alvási problémákra), ami megerősíti a szórakoztatás által vezérelt használat konkrét hozzájárulását.

Tíz európai serdülő közül kilenc találkozott legalább egy káros vagy lehangoló online tartalommal az elmúlt három hónapban, ami a mesterséges intelligencia által generált tartalomnak (39%) és a félretájékoztatásnak (35%) tudható be.

- A kitettségek második szintje a kereskedelmi és normatív nyomásra vonatkozik: szerencsejáték-promóció (28%), gyűlöletbeszéd (25%), egészségtelen termékek promóciója (25%), nyomásgyakorlás a megjelenésre vagy a vásárlásra (24%), valamint nyomásgyakorlás a testnormák betartására (21%). A súlyos interperszonális sérelmek a nem kívánt erőszakos tartalmak esetében elérik a 19%-ot, a szexualizált tartalmak esetében a 18%-ot, az internetes megfélemlítés vagy zaklatás esetében a 17%-ot, az intim képek megosztására irányuló nyomás esetében pedig a 10%-ot.
- A nehéz hétfélig felhasználók és a korai közösségimédia-kezdők szisztematikusan jobban ki vannak téve minden súlyos interperszonális sérelemnek (nem kívánt erőszakos vagy szexualizált tartalom, internetes megfélemlítés, az intim képek megosztására irányuló nyomás), és a gyűlöletbeszéd, a szexualizált tartalom, az erőszak és az internetes megfélemlítés előfordulása durván megkétszereződik a könnyű és a nehéz felhasználók között. A szülők 55%-a tudomást szerez egy incidensről, főként a gyermek saját közzétételén keresztül (32%), és 4–9 százalékponttal alábecsülik az online kockázatok minden kategóriáját.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Ami gyermekük online védelmét illeti, a szülői válaszokat a párbeszéd uralja (47% proaktívan, 63% incidens után), jóval a kényszerítőbb intézkedések előtt, míg a szakmai segítségnyújtás továbbra is marginális lehetőség (9%)

- A párbeszédén túl a szülők korlátozzák gyermekük online idejét (41%), ösztönzik a közösségi médiából való szüneteket (40%), szülői felügyeletet vagy képernyő-idő eszközöket használnak (33%), alkalmazásokat törölnek (20%) vagy káros tartalmakat jelentenek (18%). A szülők 74%-a hetente beszélget gyermekével a közösségi médiában, beleértve a napi 20%-ot is, és a napi párbeszéd gyakoribb az anyák körében (24%, szemben az apák 15%-ával), és országonként jelentősen eltér, a romániai 33%-tól és a bulgáriai 29%-tól a finnországi 12%-ig és a dániai 7%-ig. Az incidensek bejelentése a platformoknak (22%) és a hatósággal való kapcsolatfelvétel (9%) továbbra is kisebbségi válasz.
- A serdülők a szülőknél lényegesen kisebb valószínűséggel támaszkodnak párbeszédre (26% vs. 47%), de

hajlamosabbak a bejelentések korlátozására (26% vs. 17%), a káros tartalom bejelentésére (25% vs. 18%) és a szakmai segítség igénybevételére (14% vs. 9%). Az utóbbihoz való hozzáférés az EU-ban négyszeres, a bulgáriai és csehországi 8%-tól, a ciprusi 25%-tól, a máltai 28%-tól és a luxemburgi 30%-tól.

- Mindkét populáció egyformán rangsorolja a védelmező szereplőket (a családok 71-75%-a úgy véli, hogy eleget tesznek, az iskolák 56-61%-a, a hatóságok 42-53%-a, a közösségimédia-platformok 37-52%-a), de a szülők szisztematikusan kritikusabbak, és a platformokon a 15 százalékpontos különbség tetőzik. Ami a leginkább segítő intézkedéseket illeti, a két népesség egyetlen közös prioritást követ: A szülők 47%-a és a serdülők 48%-a kéri a meglévő platformszabályok jobb végrehajtását a korhatárok előtt (a szülők 54%-a szemben a serdülők 45%-ával) és a mentális egészségügyi támogatáshoz való jobb hozzáférést (a serdülők 42%-a szemben a szülők 26%-ával, ami a legnagyobb eltérés).

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

2. A képernyőkre és a digitális tevékenységekre fordított idő

2.1 Napi képernyőidő

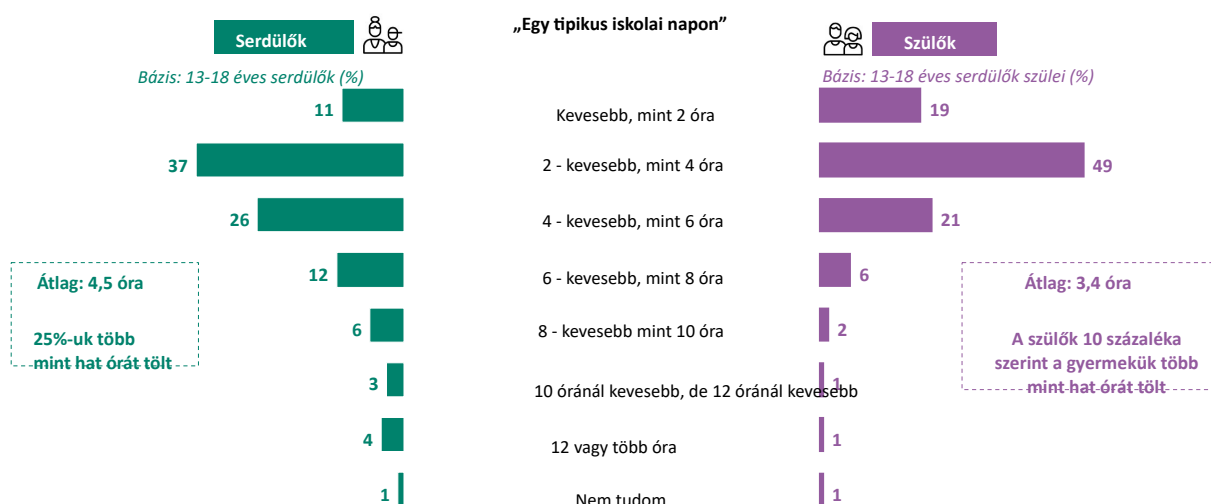
A serdülők átlagosan 4,5 órányi képernyő előtt töltött időt jelentenek be egy tipikus iskolai napon, és egy hétvégi napon 6,1 órára emelkednek.

Egy tipikus iskolai napon a 13 és 18 év közötti európai serdülők átlagosan 4,5 órát töltenek képernyőkön, az összes eszközt (okostelefon, számítógép, táblagép, TV, játékkonzol) kombinálva. Az eloszlás a teljes skálán eloszlik: 11% kevesebb mint két órát, 37% kettő és négy között, 26% négy és hat között, 12% hat és nyolc között, 6% nyolc és tíz között, 3% tíz és tizenkét között, és 4% tizenkét óra vagy annál több. Összességében a serdülők 25%-a (négyből egy) már túllépi a hat órányi képernyő előtt töltött időt egy rendes iskolai napon. A körülbelül hét órás iskolával és az ajánlott kilenc órás alvással együtt ez alig két órát hagy minden másra: házi feladat, étkezés, sport és személyes társaság.

eloszlás minden kategóriában felfelé mozdul el: 5% számol be kevesebb mint két órától (szemben a tanítási napok 11%-ával), 18% kettő és négy között, 30% négy és hat között, 19% hat és nyolc között, 13% nyolc és tíz között, 7% tíz és tizenkét között, és 7% tizenkét óra vagy annál több.

Összességében a serdülők 46% -a meghaladja a hatórás képernyő-időt egy hétvégi napon (közel minden második), és 14% -uk meghaladja a tíz órát, ami az ébrenléti órák több mint felét fogyasztja. A hétvégi képernyő előtt töltött idő, amelyet kevésbé korlátoznak az iskolai ütemtervek, ezért feltárja a serdülők digitális expozíciójának felső határát, amint az intézményi struktúrákat eltávolítják, bár a szülői szabályok és felügyelet továbbra is kulcsfontosságú mérséklő tényező.

Q2a/Q2 Ön szerint mennyi időt tölt aképernyőkön (okostelefonon, számítógépen, táblagépen, TV-n, játékkonzolon) összesen...?

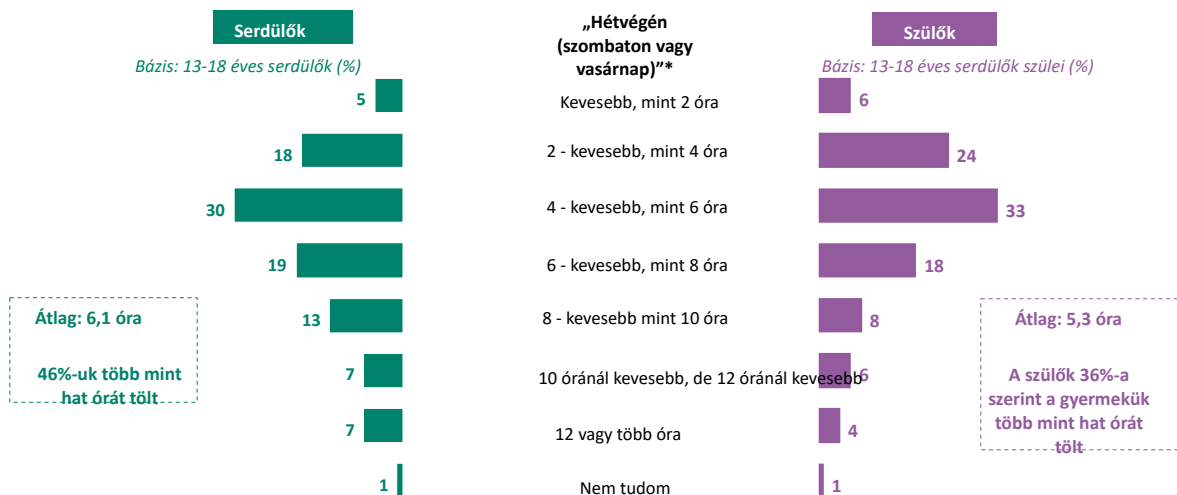


Hétvégén a hangerő meredeken emelkedik. Szombaton vagy vasárnap a serdülők átlagos képernyőideje eléri a 6,1 órát, ami 1,6 órás növekedést jelent az iskolai naphoz képest. Az

Eurobarométer gyorsfelmérés

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

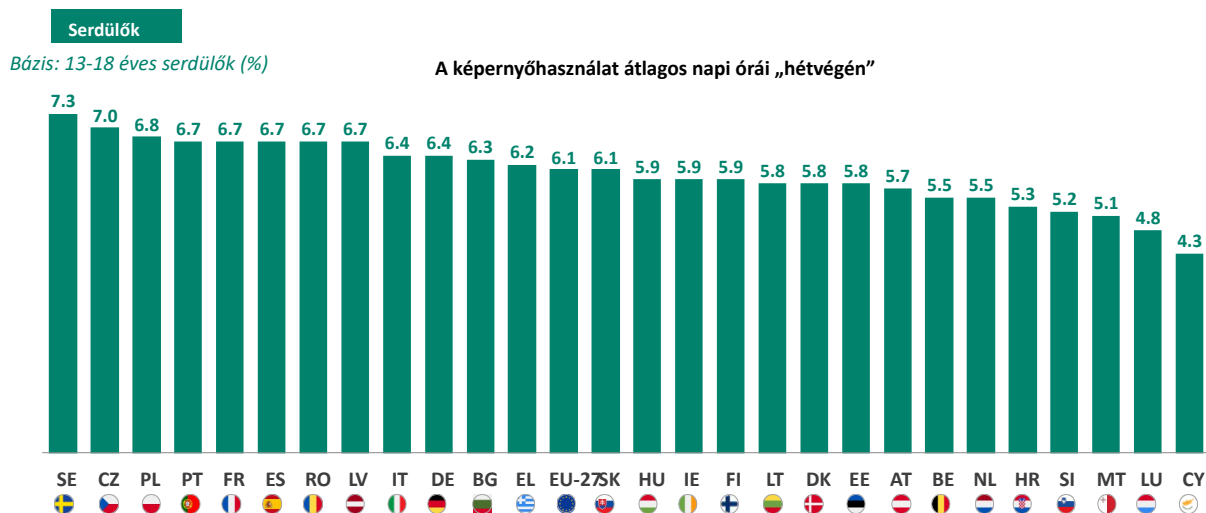
Q2b/Q2 Ön szerint mennyi időt **tölt** aképernyőkön (okostelefonon, számítógépen, táblagépen, TV-n, játékkonzolon) összesen...?



(*) Az elemek a napi képernyőidőre vonatkoznak.

A hétfégi képernyőidő országonkénti változása jelentős. A jelentett átlag a ciprusi 4,3 óra és a svédországi 7,3 óra között mozog, ami az EU-27 átlagában 6,1 óra, azaz három óra különbség a legalacsonyabb és a legmagasabb ország között. Az országok földrajzilag sokszínű csoportja (Svédország, Csehország, Lengyelország, Portugália, Franciaország, Spanyolország, Románia és Lettország) a

Q2b Becslése szerint mennyi időt **tölt** képernyőkön (okostelefonon, számítógépen, táblagépen, TV-n, játékkonzolon) a total...-ban?



rangsor élén áll, átlaga meghaladja a 6,5 órát. Ciprus, Málta, Luxemburg, Szlovénia, Horvátország és Hollandia az EU-27 átlaga alá esik.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Két szociodemográfiai gradiens strukturálja ezeket az átlagokat. Életkor az első helyen: a hétvégi képernyő előtt töltött idő a 13–14 évesek körében mért 5,5 órától a 17–18 évesek körében 7,1 órára emelkedik, ami a legfiatalabbak esetében az iskolai nap és a hétvégi expozíció közötti különbséget tükröző 1,6 órás különbség. Nemek szerinti második hely: A lányok átlagosan 6,3 órát jelentenek egy hétvégi napon, szemben a fiúk 5,9 órájával, ami 0,4 órás különbség, ami szerény, de következetes. Az iskolai végzettség, az urbanizáció és a háztartások összetétele nem mutat hasonló hatást. A hétvégi képernyőidő legerősebb egyéni előrejelzője azonban sem az életkor, sem a nem, hanem az az életkor, amikor a serdülő először kezdte használni a közösségi médiát, ezt a változót a 2.3. szakasz részletesen elemzi.

2.2 A digitális tevékenységek közötti megoszlás

A digitális tevékenységek során a serdülők hasonló napi időkereteket osztanak ki, a közösségi média pedig iskolai naponként 2,6 órával vezeti a hierarchiát, megelőzve a játékot, az iskolai munkát, a streaminget és az üzenetküldést.

Amikor a serdülőket arra kérik, hogy napi képernyőidejüket tevékenység szerint bontsák le, az eredményül kapott hierarchia viszonylag lapos. A tipikus iskolai napokon eltöltött átlagos idő eléri a 2,6 órát a közösségi médiában, míg a játékok, az iskolai feladatok vagy a házi

feladatok esetében 2,2 óra, a TV vagy a videók streaming útján történő megtekintése, valamint az üzenetküldő alkalmazások használata 2,0 óra. A közösségi média tehát a serdülők mindennapi életében a legnagyobb digitális tevékenység, de csak fél órával, és mind a négy másik tevékenység kumulatív súlya messze meghaladja azt.

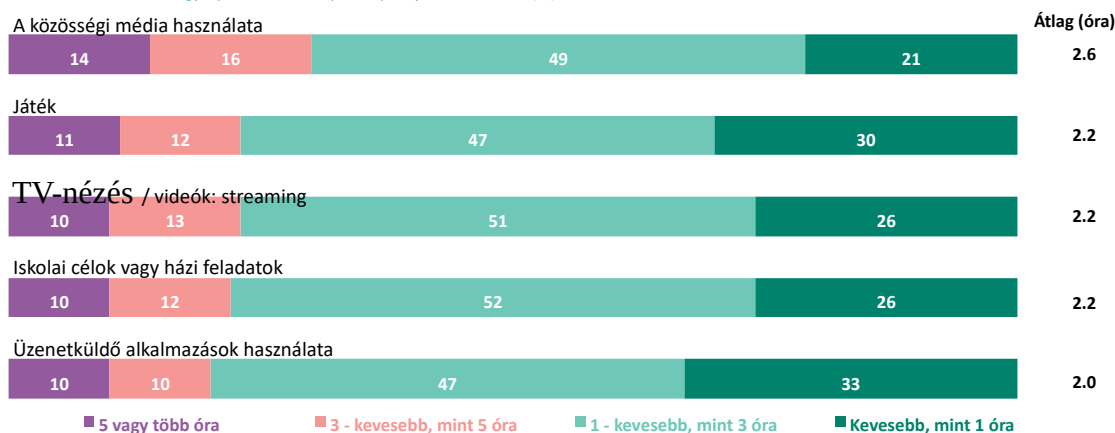
Az egyes tevékenységeken belül az eloszlás erősen ferde. Konkrétan a közösségi médiában a serdülők 21%-a számol be iskolai naponként egy óránál kevesebb használatról, 49%-uk egy és három óra között, 16%-uk három és öt óra között, 14%-uk pedig öt óra vagy annál hosszabb használatról. A három órát vagy annál többet töltők összesített aránya – a közösségi médiát egy tipikus iskolai napon használó serdülők 30%-a – a vizsgált öt tevékenység közül a legmagasabb, és azt jelzi, hogy a közösségi média nagymértékű használata nem marginális jelenség, hanem széles körben elterjedt minta az európai serdülőkorú népesség körében.

Q3 Egy tipikus napon (hétfőtől péntekig) Ön szerint átlagosan mennyi időt tölt a képernyőkön az alábbiak mindegyikére?



Serdülők

Bázis: 25775 serdülő, akik egy tipikus iskolai napon képernyőt használnak (%)



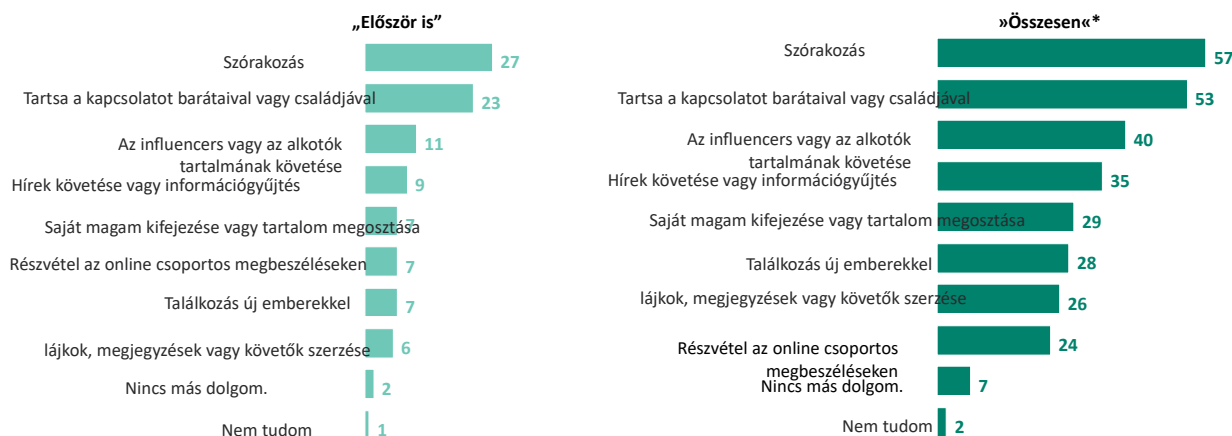
A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A közösségi média használata mögötti motivációkat két cél uralja. A szórakozás a fő ok, amelyet a serdülők 57% -a idézett (és 27% -kal az első helyen áll), majd 53% -kal a barátokkal vagy a családdal való kapcsolattartás (első ok 23%). A második szint a véleményvezérek vagy tartalomkészítők tartalmának követése (40%), hírek követése vagy információgyűjtés (35%), önkifejezés vagy tartalommegosztás (29%) és új emberekkel való találkozás (28%). A harmadik szint több tranzakciós vagy státuszvezérelt motivációt foglal magában: kedvelések, hozzászólások vagy követők szerzése (26%) és online csoportbeszélgetésekben való részvétel (24%). A serdülők mindössze 7%-a állítja, hogy azért használja a közösségi médiát, mert nincs más dolga, ami arra utal, hogy a domináns felhasználás inkább szándékos, mint maradvány.

kérdés Mi a fő oka annak, hogy használod a közösségi médiát? Először is? Milyen egyéb okokból használod a közösségi médiát?

Serdülők

Bázis: 23702 Azok a serdülők, akik egy tipikus iskolai napon a közösségi médiát használják (%)



(*) Az összmennyiség meghaladja a 100%-ot, mivel két válasz is adható.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

2.3 A serdülők önbevallása a szülői becslésekhez képest

A szülők szisztematikusan alábecsülik gyermekük képernyő előtt töltött idejét, az iskolai napon 1,1 óra, a hétvégi napon pedig 0,8 óra különbséggel, és tizenöt százalékos téveszmével a nehéz használatról.

A szülőknek feltett tükrökérdés feltárja a szisztematikus alábecsülés mintáját, amely a képernyőidő minden mérőszámára kiterjed. Egy tipikus iskolai napon a szülők becslése szerint gyermekük átlagosan 3,4 órát tölt a képernyőn, szemben a serdülők által bejelentett 4,5 órával, ami 1,1 óra különbség. Egy hétvégi napon a szülők 5,3 órát becsültek a 6,1 órás serdülők jelentéséhez képest, ami szűkebb, de még mindig jelentős 0,8 órás különbség. Az a tény, hogy a hétvégi rés kisebb, valószínűleg a hétvégi képernyőhasználat egyszerű láthatóságát tükrözi a háztartáson belül, míg az iskolai napközbeni expozíció részben a szülői megfigyelésen kívül történik.

szülők hajlamosak becslésüket az átlagos serdülőre, nem pedig az eloszlás felső részére alapozni, és azon szülők aránya, akik elismerik, hogy gyermekük a legnehezebb felhasználói csoporthoz tartozik, jelentősen alacsonyabb, mint azon serdülők aránya, akik erről számolnak be.

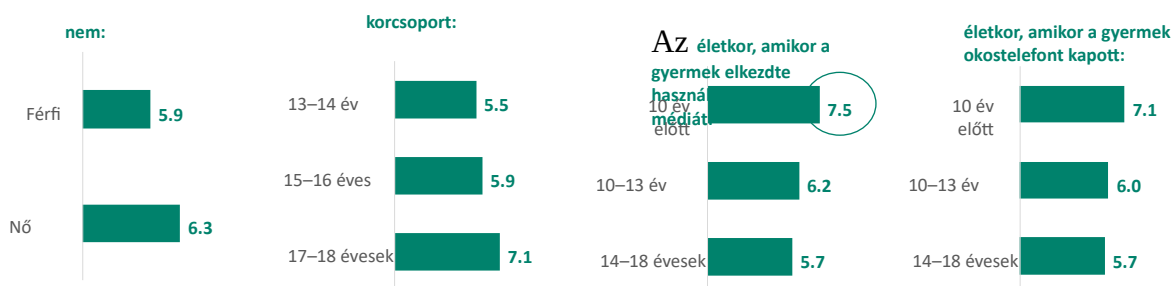
Az egyetlen változó, amely a leginkább megkülönbözteti a serdülő képernyő idejét, az az életkor, amikor a serdülő először kezdte használni a közösségi médiát. Azok, akik 10 éves koruk előtt kezdték, átlagosan 7,5 órányi képernyőidőt jelentenek egy hétvégi napon, szemben a 10 és 13 év közöttiek 6,2 órájával, és az 5,7 órával a 14 és 18 év közöttiek körében, ami 1,8 óra különbség a korai és késői kezdők között. A megfelelő gradiens abban az életkorban, amikor a serdülő először kapott okostelefont, hasonló, de kissé gyengébb, 7,1 óra, 6,0 óra és 5,7 óra. A közösségi médiába való korai belépés ezért a digitális expozíció strukturális erősítőjeként működik, amelynek hatásai több évvel az első használat után is fennállnak.

Q2b Becslése szerint mennyi időt **tölt** képernyőkön (okostelefonon, számítógépen, táblagépen, TV-n, játékkonzolon) a total...-

Ban?
Serdülők

Bázis: 13-18 éves serdülők (%)

a ... napi képernyőhasználati óráinak átlaga „Hétvégén (szombaton vagy vasárnap)”



A félreértés a legélesebb az eloszlás felső végén. Egy iskolai napon a serdülők 25% -a számol be több mint hat órányi képernyő előtt töltött időről, szemben a szülők mindössze 10% -ával, akik becslése szerint gyermekük ennyit költ, 15 pont különbséggel. Egy hétvégi napon a serdülők 46% -a meghaladja a hat órát, szemben a szülők 36% -ával, ami 10 százalékpontos különbség. Más szóval, a

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

3. A képernyők és a közösségi média érzékelése

3.1 Serdülői percepciók

A serdülők egyenletesen oszlanak meg a saját képernyőjükön: 41% túlzottnak tartja, szemben a 47% -kal, akik helyesnek tartják, de a szociális média jólétükre gyakorolt hatásának minőségi értékelése továbbra is túlnyomórészt pozitív (48% szemben a 18% -kal)

Amikor arra kéri őket, hogy értékeljék saját képernyő előtt töltött idejük mennyiségét, az európai serdülőket két közel egyenlő részre osztják. Összességében a képernyők 41%-a állítja, hogy túl sok időt tölt naponta, 47%-uk helyesnek tartja, 9%-uk még több időt szeretne, 3%-uk pedig nem tud nyilatkozni. Ugyanez a kérdés a közösségi médiában kifejezetten 39% -kal túl sok, 47% -kal a helyes és 10% -kal túl kevés. A serdülők nagy képernyőhasználatra vonatkozó leíró nyilatkozata és e használat normatív értékelése közötti távolság ezért jelentős: azoknak a serdülőknek a jelentős hányada, akik egy tanítási napon túllépik a hatórás képernyő előtt töltött időt, még mindig úgy véli, hogy volumenük nagyjából megfelelő, ami arra utal, hogy a nagymértékű használat

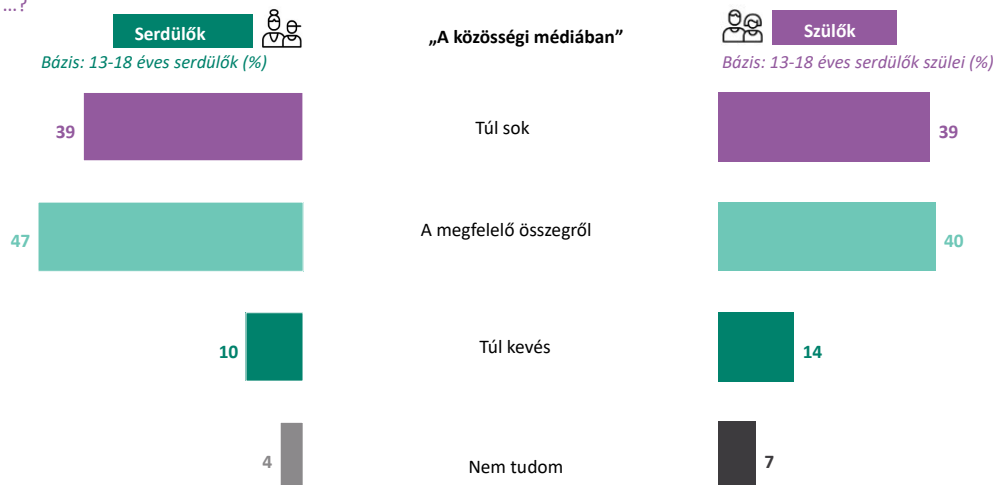
részen normalizálódik a serdülőkorú népességén belül.

Q4/Q3 És összességében azt mondanád, hogy az az idő, amit [te]/ [a gyermeked] [a képernyőn / a közösségi médiában] tölt naponta, ...?



A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Q4/Q3 És összességében azt mondanád, hogy az az idő, amit [te]/ [a gyermeked] [a képernyőn / a közösségi médiában] tölt naponta, ...?



A képernyőhasználat minőségi értékelése árnyaltabb. Ami a képernyőknek az életkoruk szerinti fiatalok életére gyakorolt hatását illeti, a serdülők 14%-a nagyon pozitív, 26%-a pedig meglehetősen pozitív hatást tapasztal, ami összesen 40%-os pozitív hatást jelent, szemben a 24%-os meglehetősen negatív és az 5%-os nagyon negatív, összesen 29%-os negatív hatással. A fennmaradó 30% nem lát sem pozitív, sem negatív hatást. A serdülők ezért globálisan pozitívabbak, mint negatívak a képernyőkkel kapcsolatban, de egy észrevehető kisebbség felismeri a káros hatásokat.

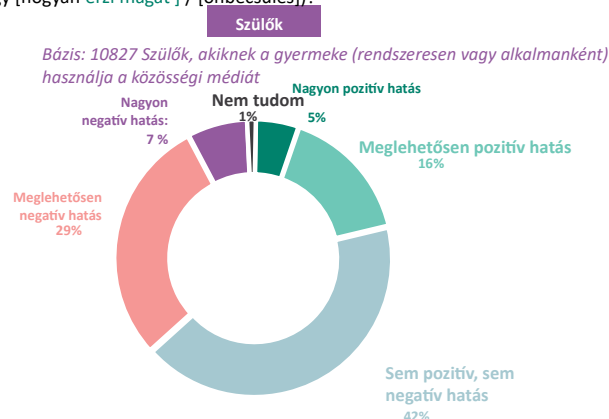
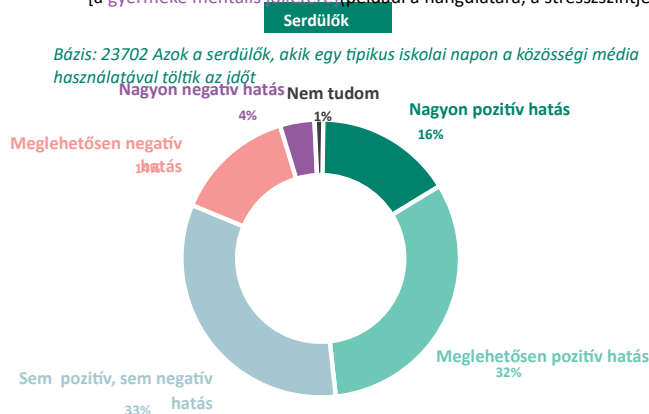
Ami a közösségi média saját mentális jóllétükre gyakorolt hatását illeti, az egyensúly még pozitívabbá válik: 16% nagyon pozitív, 32% meglehetősen pozitív (összesen 48%), szemben a 14% meglehetősen negatív és 4% nagyon negatív (összesen 18%), 33% egyikkel sem. Más szóval, a serdülők világosan megkülönböztetik a képernyőket általában, amelyeket az általános időtelítettség lencséjén keresztül érzékelnek, és konkrétan a közösségi médiát, amelyet a személyes tapasztalat és az azonnali kielégülés lencséjén keresztül érzékelnek. A **közösségi média mentális jóllétre gyakorolt hatásával kapcsolatos 48%-os pozitív adat a teljes felmérésben rögzített legmagasabb értékelés.**

Eurobarométer gyorsfelmérés

**A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális
egészségére**

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Q7/Q6 Összességében elmondható-e, hogy a közösségi média pozitív vagy negatív hatással van [az Ön mentális jóllétére] / [a gyermeke mentális jóllétére] (például a hangulatára, a stresszszintjére vagy [hogyan érzi magát] / [önbecsülés])?



3.2 Szülői percepciók

A szülői vélemények sokkal kritikusabbak: A szülők 51%-a véli úgy, hogy a képernyők negatív hatást gyakorolnak a fiatalokra, szemben a csupán 17%-os pozitív hatással, és az aggodalmak inkább a külső kockázatokra összpontosítanak, mint a belső hatásokra.

A képernyő és a közösségi média használatának szülői értékelése határozottan negatívabb, mint a serdülőké. A képernyő előtt töltött időt tekintve a szülők 44%-a, akiknek a gyermeke képernyőt használ, túl soknak, 41%-uk helyesnek, 10%-uk túl kevésnek és 5%-uk nem tudja, ami nagyjából összehasonlítható a kamaszkori önbeszámolókkal. Konkrétan a közösségi médiában a szülők 39%-a túlzottnak, 40%-a helyesnek, 14%-a túl kevésnek tartja gyermekét, és azon szülők aránya, akik szívesen vennék a közösségi média nagyobb mértékű használatát (14%), jelentősen magasabb, mint maguk a serdülők körében (10%), ami azt a megállapítást tükrözi, hogy a szülők a közösségi médiát a társadalmi összetartozás és kommunikáció legitim csatornájának tekintik.

A kvalitatív értékelés élesebben eltér a serdülőkorúak nézeteitől. Ami a képernyőknek a gyermekük korabeli fiatalok életére gyakorolt

hatását illeti, a szülők mindössze 4%-a lát nagyon pozitív hatást, 13%-uk pedig meglehetősen pozitívat (összesen 17%-uk pozitív), míg 41%-uk inkább negatív, 10%-uk pedig nagyon negatív (51%-uk negatív), 31%-uk pedig egyiket sem. A szülők ezért háromszor kritikusabbak, mint a pozitívak a képernyőkkel kapcsolatban, és az erősen negatív értékelések aránya (10%) kétszerese a serdülőkénak (5%). Ami a közösségi médiának a gyermek mentális jóllétére gyakorolt hatását illeti, a minta kevésbé súlyos, de még mindig negatív: 21% pozitív, 36% negatív, 42% semleges.

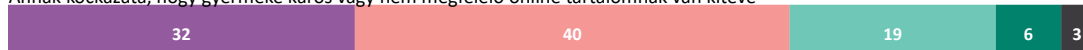
A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

kérdés: Aggódik-e vagy sem gyermeke képernyőhasználatának alábbi szempontjai miatt?

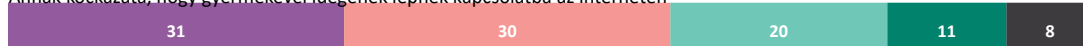
Szülők

Bázis: 13-18 éves serdülők szülei (%)

Annak kockázata, hogy gyermeke káros vagy nem megfelelő online tartalomnak van kitéve



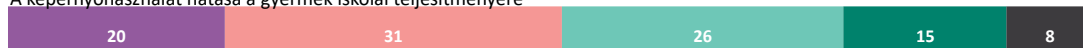
Annak kockázata, hogy gyermekével idegenek lépnek kapcsolatba az interneten



A képernyőhasználat hatása a gyermek alvására



A képernyőhasználat hatása a gyermek iskolai teljesítményére



■ Nagyon aggasztó ■ Meglehetősen aggódo ■ Nem nagyon aggódo ■ Egyáltalán nem érintett ■ Nem tudom

A szülői gondoskodás azonban nem egyenletesen oszlik meg a képernyőhasználat dimenziói között. Amikor kifejezetten négy aggodalomforrásról kérdezik a szülőket, a külső kockázatokat a belső hatások fölé helyezik. A káros vagy nem megfelelő online tartalomnak való kitétség kockázata az aggodalmak 72% -át (32% nagyon, 40% tisztességesen), és az idegenek online kapcsolatfelvételének kockázatát 61% (31% nagyon, 30% tisztességesen). A képernyőhasználat belső hatásai egyértelműen le vannak maradva: az alvásra gyakorolt hatás a szülők 54%-át érinti (19% nagyon, 35% tisztességesen), az iskolai teljesítményre gyakorolt hatás pedig 51% (20% nagyon, 31% tisztességesen).

A szülők jobban aggódnak a látható külső kockázatok, például a káros tartalom és az idegenekkel való kapcsolat miatt, mint a kevésbé közvetlenül megfigyelhető kérdések, például az alvás vagy az iskolai teljesítmény miatt. A felmérésben a serdülők mentális egészségi tüneteikhez leginkább kapcsolódó változók, nevezetesen a képernyő előtt töltött idő napi mennyisége, a közösségi média nagymértékű használata és az első használat kora olyan halmozódó hatásokat generálnak, amelyeket kívülről nehéz kimutatni. Ezzel szemben a szülők által előnyben részesített külső fenyegetések (káros tartalmak, idegenek) láthatóbbak, közvetítettebbek és könnyebben mobilizálhatók a kollektív szorongás által. Fennáll annak a kockázata, hogy a szülői

figyelem az utóbbira összpontosít, miközben alábecsüli az előbbi, ami az e jelentés 4. szakaszában részletesen kidolgozott összehangolatlanság.

3.3 Az országok közötti eltérések és a generációs szakadék

A képernyők szülői kritikája széles körben elterjedt az EU-27-ben, de Görögországban és Portugáliában éri el csúcspontját (66% és 62% negatív), Máltán és Írországon pedig a legalacsonyabb szintet, míg a serdülők és a szülők közötti generációs szakadék minden tagállamban strukturális és tartós.

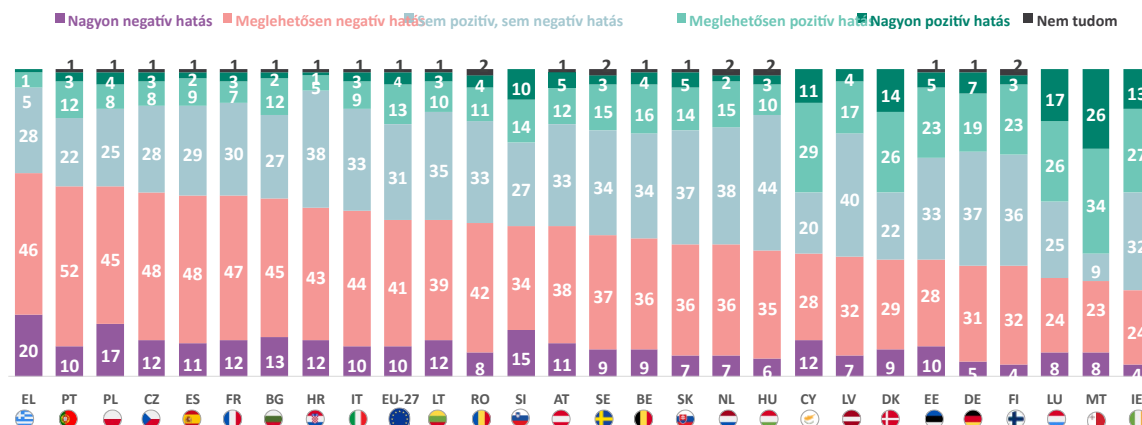
A képernyőkön megjelenő szülői nézetek országonkénti eloszlása széles és földrajzilag strukturált. Az EU-27 minden tagállamában legalább minden harmadik szülő úgy véli, hogy a képernyők negatív hatással vannak a fiatalok életére, de az arányok széles skálán mozognak. Görögország (66 % negatív), Portugália és Lengyelország (mindkettő 62 %), valamint Franciaország, Spanyolország és Csehország (mindkettő 59 %) a kritikus hierarchia élén helyezkedik el. Másrészt Máltán, Luxemburgban, Dániában és Írországon a legpozitívabb a szülői vélemény, és az összesített pozitív részesedés meghaladja a 30 %-ot.

Eurobarométer gyorsfelmérés

**A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális
egészségére**

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Kérdés: Összességében Ön szerint a képernyők pozitív vagy negatív hatással vannak-e az Ön gyermeke korához tartozó fiatalok mentális egészségére?
Bázis: 13-18 éves serdülők szülei (%)



A serdülők és a szülők közötti generációs szakadék tagállamonként következetes, ami inkább széles körű és visszatérő mintára, mint országspecifikus hatásra utal. Ami a képernyők hatását illeti, az EU-27 szintjén a serdülők 23 százalékponttal pozitívabban, mint a szülők (40%, szemben a 17%-kal), és 22 százalékponttal kevésbé negatívak (29%, szemben az 51%-kal). Ami a közösségi média mentális jólétre gyakorolt hatását illeti, a szakadék szűkül, de továbbra is jelentős: 27 ponttal pozitívabb a serdülők körében (48% vs 21%) és 18 ponttal kevésbé negatív (18% vs 36%). A különbség iránya az EU 27 tagállamában egységes, bár mérete változó. Azokban az országokban, ahol a szülők kevésbé kritikusak a képernyőkkel szemben, például Írországon, Máltán és Luxemburgban, a generációs eltérések mérsékeltebbnek tűnnek. Ezzel szemben azokban az országokban, ahol a negatív szülői értékelések a legmagasabbak, nevezetesen Görögországban, Portugáliában és Lengyelországban, majd Franciaországban, Spanyolországban és Csehországban, a különbség általában szélesebb. A minta a médiaszocializációs kutatás régóta fennálló megállapítását tükrözi: minden egyes új domináns médiumot általában pozitívabban értékel a vele együtt felnövő generáció, mint az,

amelyik az érzékelését figyeli². Ami azonban a képernyőkre és a közösségi médiára jellemző, az az erős kamasz-pozitív nézet és a negatív hatások már jelentős kamaszkori felismerése (29% a képernyőkön, 18% a közösségi médiában). Más szóval, a generációs szakadék nem egy bináris ellentét egy pozitív serdülőkori blokk és egy kritikus szülői blokk között. Mindkét populációban jelentős kisebbségben vannak a belsőleg kritikus hangok, és a felmérésből eredő, generációkon átívelő cselekvési felhatalmazás erre a megosztott, ha aszimmetrikusan elosztott tudatosságra támaszkodik.

2 Drotner, K. (1999): Veszélyes média? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity" (Pánikdiskurzusok és a modernitás dilemmái), *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, aki dokumentálja azt a visszatérő mintát, amellyel minden egyes új domináns médiumot (regény, mozi, televízió, internet) üdvözlő a vele együtt felnövő generáció, és gyanakodva tekint rá a megjelenését megfigyelő generáció.

Eurobarométer gyorsfelmérés

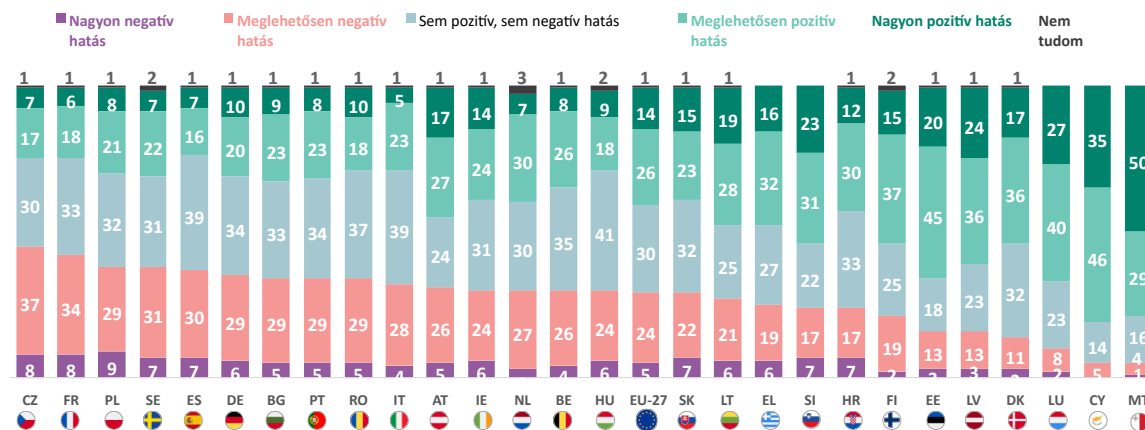
A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

5. kérdés: Összességében úgy gondolja, hogy a képernyők pozitív vagy negatív hatással vannak az Ön korabeli fiatalok életére ?



Serdülők

Bázis: 13-18 éves serdülők (%)



A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

4. A serdülők jóllétére gyakorolt hatás

4.1 - A serdülők körében jelentett tünetek

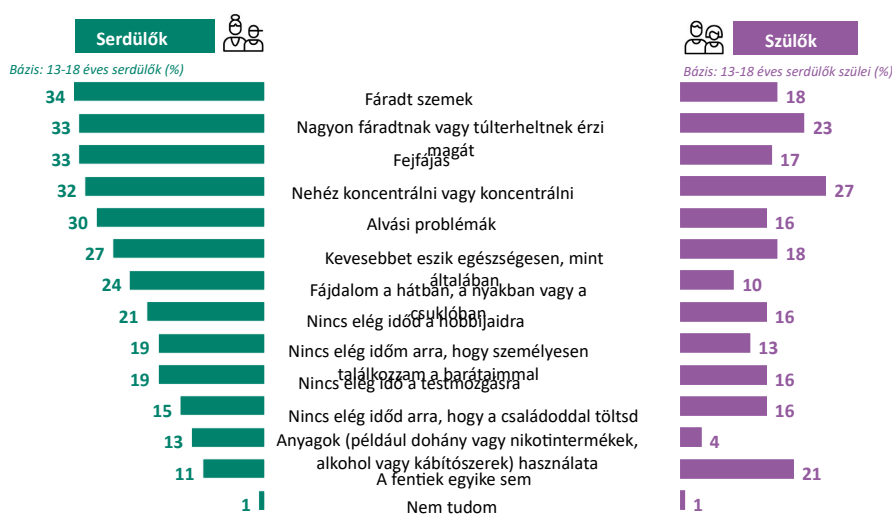
Az európai serdülők egyharmada fáradt szemről (34%), fáradtságról (33%), fejfájásról (33%) vagy koncentrációs problémákról (32%) számolt be az elmúlt hónapban, és a szülők szisztematikusan alábecsülték ezeket a tüneteket.

A felmérés a serdülők mentális és fizikai egészségét tizenkét, az elmúlt 30 napban tapasztalt önbevalláson alapuló helyzet alapján rögzíti, amelyeket tükörformátumban kérdeztek a serdülőtől és a szülőtől a gyermekükről. A serdülők önbeszámolóinak hierarchiáját négy fiziológiai és kognitív mutató vezeti, amelyek mindegyike 30% és 35% között van. A leggyakrabban idézett mutató a fáradt szem, amelyről a serdülők 34% -a számolt be. Nagyon fáradtnak vagy túlterheltnak érzi magát, és a fejfájás eléri a 33% -ot, és nehéz koncentrálni vagy koncentrálni, eléri a 32% -ot. Kissé lemaradva, az alvási problémák a serdülők 30% -át érintik. Összességében tízből kilenc serdülő számolt be arról, hogy az elmúlt hónapban vizsgált tizenkét helyzet közül legalább egy fennállt, és csak 11% nyilatkozott úgy, hogy

nem. Ebben a szakaszban ezeket a megállapításokat széles körű, saját bevallás szerinti jólléti és életmód-mutatókként kell értelmezni, függetlenül attól, hogy a képernyő vagy a közösségi média használatának milyen konkrét tulajdonítása van. A digitális expozíciós mintákkal való kapcsolatukat a következő szakaszokban vizsgáljuk.

A második szint a viselkedési és életmód-mutatókra terjed ki. A szokásosnál kevésbé egészséges táplálkozásról a serdülők 27% -a számolt be, a hát, a nyak vagy a csukló fájdalma 24% -kal, a hobbi idő hiánya 21% -kal, a barátok személyes találkozásának hiánya és a testmozgás hiánya 19% -kal, valamint a családi idő hiánya 15% -kal. Az olyan anyagok használatát, mint a dohány, a nikotin, az alkohol vagy a kábítószer, 13% -kal jelentették. A szülőknek feltett tükörkérdés szisztematikus alábecsülést mutat, amely minden vizsgált tünetre vonatkozik. Míg a serdülők 11%-a nem számol be tünetről, a szülők 21%-a számolt be arról, hogy gyermekénél nem észlelt tünetet, ez 10 százalékpontos különbség. A legtöbb tétel esetében a szülői becslések következetesen elmaradnak a serdülőkön alapuló jelentésektől,

1. kérdés: Az alábbi helyzetek közül melyik [történt veled] / [észrevetted, hogy történik a gyermekeddel] az elmúlt 30 napban?



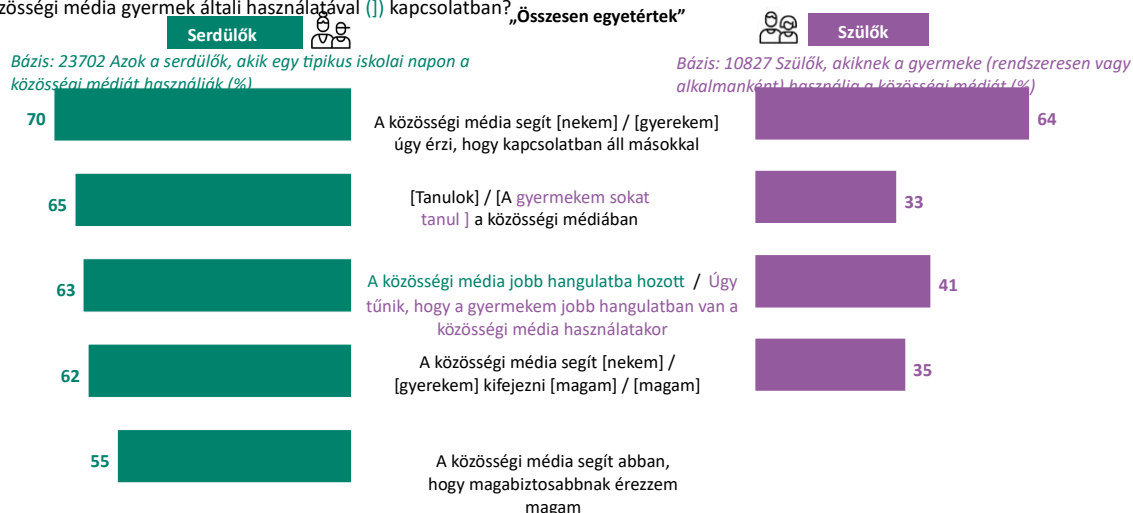
(*) Az összes válasz meghaladja a 100%-ot, mivel a válaszadók több választ is adhattak.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

a legnagyobb abszolút hiányosságokat a fáradt szemek (34% vs 18%, 16 pontos különbség), a fejfájás (33% vs 17%, szintén 16 pont), a hát, a nyak vagy a csukló fájdalma (24% vs 10%, 14 pont) és az alvási problémák (30% vs 16%, 14 pont) figyelték meg. A szülők vannak a legközelebb a serdülők önbeszámolóihoz a családi idő hiányáról (15% vs. 16%) és a koncentrációs nehézségekről (32% vs. 27%), két olyan mutatóról, amelyek közvetlenül megfigyelhetők a háztartásban.

szomorúnak és 31%-uk kimaradtnak érzi magát az online beszélgetésekből. Ezért minden harmadik serdülő kifejezetten elismeri, hogy stresszes, szomorú vagy társadalmilag kirekesztett a közösségi média miatt.

8/7. kérdés: Mennyire ért egyet vagy nem ért egyet a következő állításokkal [a közösségi média Ön általi használatával (I)] / [a közösségi média gyermek általi használatával (II)] kapcsolatban? „Összesen egyetérték”

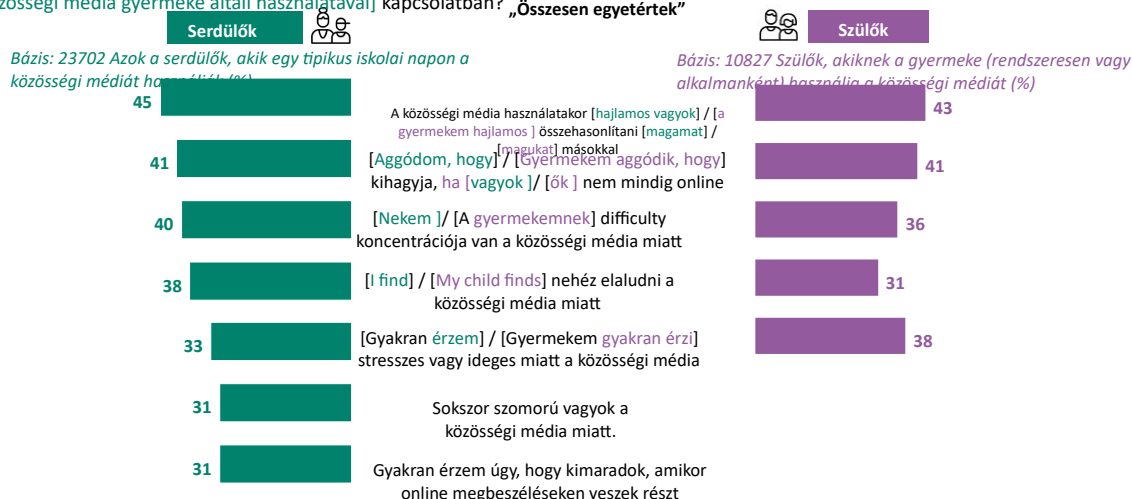


A közösségi média hatásainak maguk a serdülők általi minőségi értékelése ötvözi az elismert előnyöket és az elismert negatívokat. Pozitívum, hogy a közösségi médiát használó serdülők 70%-a egyetért abban, hogy ez segít abban, hogy kapcsolatban érezzék magukat másokkal, 65%-uk abban, hogy sokat tanulnak belőle, 63%-uk abban, hogy jobb hangulatba hozza őket, 62%-uk abban, hogy segít nekik kifejezni magukat, és 55%-uk abban, hogy magabiztosabbnak érezzék magukat.

A negatív oldalon 45% elismeri, hogy hajlamos összehasonlítani magát másokkal a közösségi média használatakor, 41% aggódik amiatt, hogy hiányozni fog, ha nem mindig online, 40%-uknak nehézséget okoz a koncentráció, 38%-uk nehezen tud elaludni, 33%-uk stresszesnek vagy idegesnek érzi magát, 31%-uk

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

9./8. kérdés: Mennyire ért egyet vagy nem ért egyet a következő állításokkal [a] közösségi média Ön általi használatával / [a] közösségi média gyermeke általi használatával kapcsolatban? „Összesen egyetérték”



4.2 - Képernyőidő és a jelentett jólléti mutatók

Egyértelmű összefüggés a képernyő előtt töltött idő és a bejelentett jólléti mutatók között

A leíró eredmények egyértelmű összefüggést mutatnak a hétféle képernyőidő és a serdülők körében jelentett számos jólléti és életmód-mutató között. Mivel ez a felmérés önbevalláson alapuló keresztmetszeti adatokon alapul, ezeket az eredményeket statisztikai asszociációként kell értelmezni, nem pedig a képernyő előtt töltött idő és a bejelentett eredmények közötti közvetlen ok-okozati összefüggés bizonyítékaként.

A képernyő-idő sávban tesztelt öt mutató esetében az előfordulás általában a hétféle képernyőidővel nő. A minta azonban nem minden mutató esetében teljesen lineáris: fáradt szemek és nagyon fáradt vagy túlterhelt fennsík érzése az utolsó két képernyő-idő zárójelben, míg az anyaghasználat enyhe inverziót mutat az első és a második zárójel között. A fáradt szemek aránya a két óránál rövidebb hétféle képernyőidővel rendelkező serdülők körében 17%-ról 24%-ra emelkedik a két-négy órás sávban, 30%-ra a négy-hat órás sávban, 37%-ra a hat-nyolc órás sávban, 43%-

ra a nyolc-tíz órás sávban, 46%-ra a tíz-tizenkét órás sávban és 46%-ra a tizenkét órás vagy annál hosszabb sávban, 29 százalékpontos növekedés, valamint a legkönnyebb és legnehezebb kategóriák közötti közel háromszoros előfordulás.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

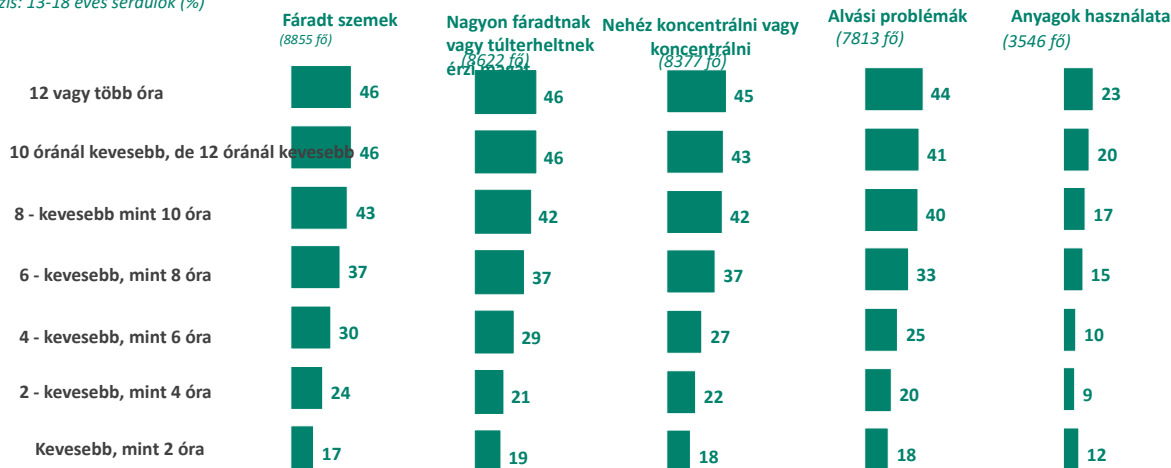
Q1 Az alábbi helyzetek közül melyek történtek Önnel az elmúlt 30 napban, ha voltak ilyenek?



Serdülők

A tünetek bejelentésének százalékos aránya a hétfőn a képernyőn töltött idő szerint:

Bázis: 13-18 éves serdülők (%)



Ugyanez a gradiens vonatkozik hasonló amplitúdóval a fáradtságra (19% - 46%), a koncentrációs nehézségekre (18% - 45%) és az alvási problémákra (18% - 44%). Az olyan anyagok használata, mint a dohány, a nikotin, az alkohol vagy a kábítószer, ugyanezt a mintát követi, kisebb abszolút különbséggel, de meredek relatív növekedéssel, a legkönnyebb felhasználók körében 12%-ról a legnehezebbek között 23%-ra, majdnem megkétszerezve.

A négy fiziológiai és kognitív mutató, vagyis több mint kétszerese a hétfői expozíciós skála alsó és felső szélsőségei között, miközben a szerhasználat is jelentősen emelkedik. A gradiens valamivel több, mint napi tíz óra alatt ellaposodik, ami telítettségi hatásra utal az eloszlás legtetűjén, különösen fáradt szemek és nagyon fáradt vagy túlterhelt érzés esetén.

A lényegi következmény mindazonáltal figyelemre méltó. Az a dimenzió, amelyre a 3.2. szakaszban a szülői aggodalom a legkevésbé összpontosított, nevezetesen az alvásra, a fáradtságra és a koncentrációra gyakorolt belső hatások, szintén az a dimenzió, ahol a felmérésben a képernyőidővel kapcsolatos legerősebb statisztikai asszociációkat figyelték meg, szemben a kihagyás érzésével vagy a kihagyástól való félelemmel. Ezzel szemben a káros tartalmakkal és az online ragadozókkal kapcsolatos szülői aggodalmak nem rögzítik azt

az felhalmozódó dinamikát, amelyre a tünetekre vonatkozó adatok mutatnak.

4.3 - A közösségi média használatának mintái és tünetei

A digitális tevékenységek közül a közösségi média használata leginkább az alváshoz és az érzelmi tünetekhez kapcsolódik

Amikor a dózis-válasz elemzést a digitális tevékenység típusa szerint bontják le, az egyes tevékenységekhez kapcsolódó minták élesen eltérnek egymástól. Az alvási problémák esetében a gradiens a legmeredekebb a közösségi médiában: A közösségi médiát napi egy óránál kevesebbet használó serdülők 22%-a számolt be alvászavarról, szemben az egy-három órás sávban mért 28%-kal, a három-öt órás sávban mért 38%-kal és az öt óra feletti 39%-kal, ami 17 százalékpontos növekedést jelent. Az üzenetküldő alkalmazások enyhébb, de még mindig észrevehető színátmenetet követnek (26%, 30%, 35%, 33%), csakúgy, mint a TV-nézés vagy a videók streaming útján (28%, 29%, 35%, 33%). A játék mérsékelt gradienst mutat (30%, 28%, 33%, 33%), az iskolai vagy házi feladatokra fordított idő viszont egyáltalán nem mutat gradienst (31%, 29%,

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

31%, 30%): a napi iskolai képernyő előtt töltött idő időtartama nem mutatja ugyanazt a statisztikai összefüggést a serdülők alvásproblémaival, éles ellentétben a szórakoztatás által vezérelt használattal. Mint ebben a jelentésben is, ezek az eredmények a keresztmetszeti önbevallási adatokban megfigyelt statisztikai asszociációkat írják le, és nem értelmezhetők a konkrét digitális tevékenységek és a jólléti eredmények közötti közvetlen ok-okozati hatások bizonyítékaként.

Stresszes vagy szorongó érzés esetén 25% -ról 39% -ra. A dózis-válasz összefüggés tehát nem korlátozódik a jóllét egyetlen dimenziójára. Egyszerre érinti az alvást, a megismerést, a társadalmi összehasonlítást és az érzelmi szabályozást, és a négy mutató együtt emelkedik az expozíció növekedésével.

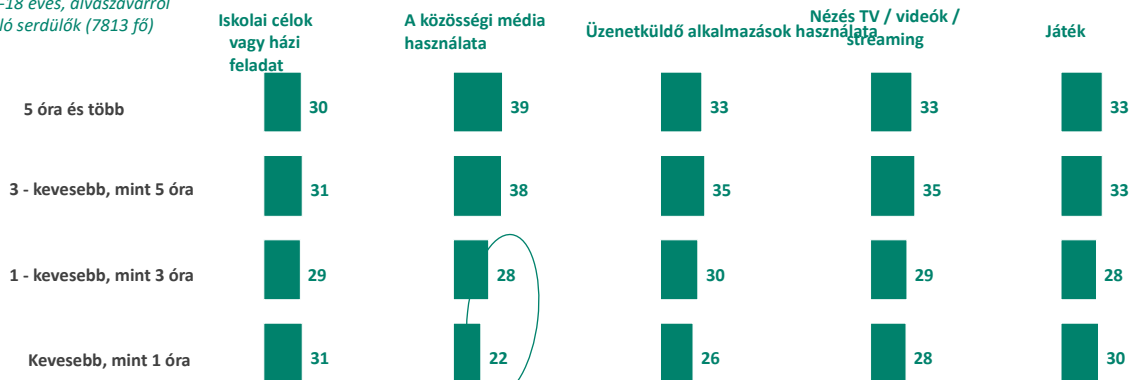
Ezek a minták megerősítik a közösségi média konkrét hozzájárulását a képernyő előtt végzett tevékenységek tágabb kategóriáján belül. Maguk a serdülők implicit módon elismerik ezt a különbséget: amint azt a 2.1. szakasz

Q1 Az alábbi helyzetek közül melyek történtek Önnel az elmúlt 30 napban, ha voltak?

Serdülők

Az alvási problémákról beszámolóak százalékos aránya az egyes tevékenységekre fordított napi idő szerint

Bázis: 13-18 éves, alvászavarról beszámoló serdülők (7813 fő)



Ugyanez a hierarchia érvényes a közösségi médiához legközvetlenebbül kapcsolódó tünetekre is. Ami az elalvási nehézségeket illeti, azoknak a serdülőknek az aránya, akik egyetértenek, 28% -ról emelkedik azok között, akik napi egy óránál kevesebbet töltenek a közösségi médiában, 48% -ra azok között, akik meghaladják az öt órát, ez húsz százalékpontos különbség. Ha a közösségi média miatt nehéz koncentrálni, a gradiens 30% és 47% között mozog. Összehasonlítva magunkat másokkal, 36% -ról 52% -ra.

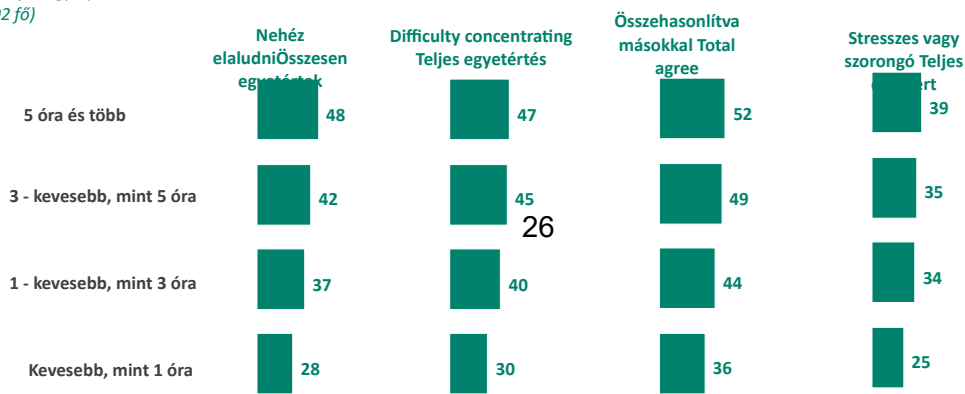
megmutatta, a közösségi média minőségi értékelése pozitívabb, mint általában a képernyőké, de a közösségi média használatának saját bevallásuk szerinti tünetei jelentősek. 31%-uk szomorú emiatt, 33%-uk stresszes vagy szorongó, 38%-uk nehezen tud elaludni, 40%-uk pedig nehezen tud koncentrálni. A felmérés által azonosított egyik központi feszültség a domináns pozitív keretezés és a negatív önbeszámoló előfordulási gyakorisága közötti különbség: A serdülők a közösségi médiát a kapcsolat és az önkifejezés vektoraként értékelik, miközben

9. kérdés: Mennyire ért egyet vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal [a közösségi média] használatával kapcsolatban?

Serdülők

Bázis: Azok a serdülők, akik a közösségi médiát használják egy tipikus iskolai napon (23702 fő)

%-os adatszolgáltatás difficulties napi időtartamuk szerint



Eurobarométer gyorsfelmérés

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

felismerik annak érzelmi és kognitív költségeit a saját mindennapi életükben.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

5. Online kockázatok és káros tapasztalatok

5.1 - A serdülők online kockázatoknak való kitettsége

Az elmúlt három hónap során tízből kilenc serdülő számolt be arról, hogy legalább egy potenciálisan káros, félrevezető vagy aggasztó online tartalommal találkozott.

A kérdést szándékosan tükörformátumban és rövid, három hónapos időkereten belül tették fel, hogy a közelmúltbeli és konkrét expozíciókat ragadják meg, nem pedig az élettartam tapasztalatait. Egy tipikus iskolai napon a közösségi médiát használó serdülők mindössze 10%-a számolt be arról, hogy a vizsgált tizenegy kategória egyikét sem látta vagy tapasztalta. Ez azt jelenti, hogy csak az elmúlt három hónapban tízből kilenc európai serdülő találkozott legalább egy potenciálisan problémás tartalommal. A kitettségek hierarchiáját két viszonylag új kategória vezeti. Először a nehezen felismerhető, mesterséges intelligencia által generált tartalmakat említi a serdülők 39%-a. A hamis vagy félrevezető információk aránya 35 %. Bár önmagában nem minden mesterséges intelligencia által létrehozott tartalom káros, e két kategória előfordulási gyakorisága jól szemlélteti a serdülőkorú online környezet telítettségét olyan tartalommal, amelynek hitelességét nehéz értékelni. Az expozíció második szintje – minden ötödik és minden negyedik serdülő – magában foglalja a szerencsejátékok népszerűsítését (28%), a gyűlöletbeszédet (25%), az egészségtelen termékek, például az alkohol vagy az egészségtelen élelmiszerek népszerűsítését (25%), a megjelenésre vagy a vásárlásra gyakorolt nyomást (24%), valamint a bizonyos testnormák betartására gyakorolt nyomást (21%). Ezek mindegyike önmagában érinti a serdülőkorú népesség jelentős részét, és összesítve szinte szisztematikusan ki vannak téve a kereskedelmi, normatív vagy ellenséges nyomásnak a közösségi média rendszeres használata során.

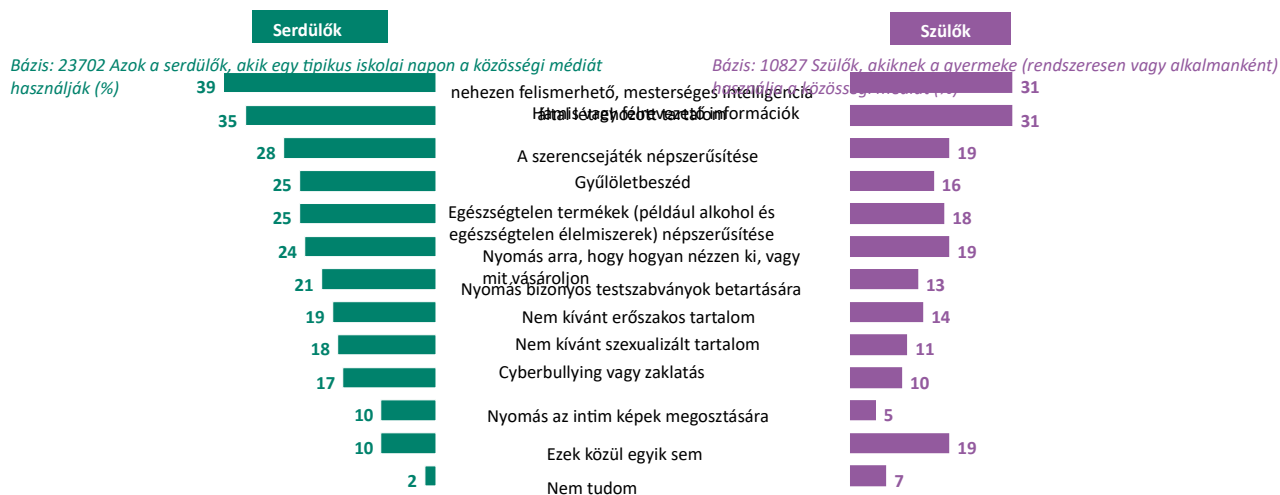
A harmadik szint a klinikailag legsúlyosabb interperszonális ártalmakra terjed ki. A nem kívánt erőszakos tartalom eléri a serdülők 19% -át, a nem kívánt szexualizált tartalom 18% -át, az internetes zaklatás vagy zaklatás 17% -át, és az intim képek megosztására irányuló nyomás 10% -át. Még a skála alsó végén is a közösségi médiát használó európai serdülők tíz százaléka több millió embert képvisel, ami azt jelenti, hogy e kitettségek egyike sem marginális, különösen a három hónapos időkeretet tekintve.

A szülőknek feltett tükörkérdés szisztematikusan alábecsülést mutat, amely mind a tizenegy kategóriában érvényes. Azon szülők 19%-a, akiknek a gyermeke használja a közösségi médiát, számol be arról, hogy gyermekük nem volt kitéve ezeknek a tartalmaknak, szemben a serdülők 10%-ával; a szülők további 7%-a állítja, hogy nem tudja, szemben a serdülők 2%-ával. Tételenként, a szülői becslések következetesen a serdülők önbeszámolóit alulmaradnak, az abszolút eltérések négy és kilenc százalékpont között mozognak. A legnagyobb hiányosságok a szerencsejátékok népszerűsítésével és a gyűlöletbeszédnek való kitettséggel (mindkettő 9 pont), a mesterséges intelligencia által generált tartalommal és a testnormák betartására irányuló nyomással (mindkettő 8 pont) kapcsolatosak. A szülők vannak a legközelebb a kamaszkori önbeszámolókhöz a hamis információk terjedéséről (4 pont), és olyan elemekről, mint a nyomás a megjelenésre vagy a vásárlásra, az erőszakos tartalomnak való kitettség vagy az intim képek megosztására (5 pont). Ami kiemelkedik, az kevésbé a tételek közötti eltérés, mint az alulbecslés szabályszerűsége: a vizsgált tartalom típusától függetlenül a szülők kevésbé elterjedt online kockázati környezetet érzékelnek, mint amelyet gyermekeik ténylegesen jelentenek.

Eurobarométer gyorsfelmérés

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Q10/Q9c Az elmúlt 3 hónapban látta vagy tapasztalta-e gyermeke az alábbiak bármelyikét a közösségi média használata során?



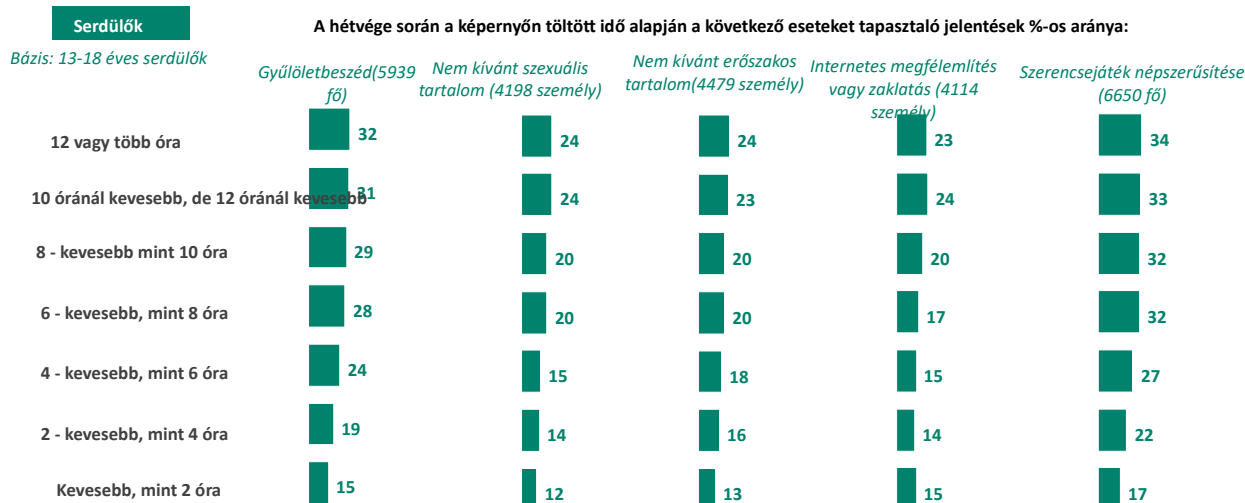
(gyűlöletbeszéd, szexualizált tartalom, erőszak, internetes megfélemlítés).

A hétfévi képernyőidő és a káros tartalomnak való kitettség közötti kapcsolat monoton és folyamatos a négy klinikailag legsúlyosabb kategóriában. A gyűlöletbeszédnek való kitettség 15%-ról 32%-ra emelkedik azon serdülők körében, akik egy hétfévi napon kevesebb mint két órát töltenek képernyő előtt, ami több mint kétszerese az előfordulási gyakoriságnak. A nem kívánt szexuális tartalom ugyanebben a tartományban 12 %-ról 24 %-ra emelkedik, ami pontosan megduplázódik. A nem kívánt erőszakos tartalom ugyanezt a mintát követi, 13% -ról 24% -ra. Az internetes megfélemlítés vagy zaklatás 15%-ról 23%-ra emelkedik, a gradiens az alsó végén ellaposodik, és napi hat óra fölé emelkedik.

A mechanizmus intuitív: több időt töltenek a képernyőkön mechanikusan növeli annak valószínűségét, hogy találkoznak bármilyen típusú tartalom, beleértve a káros is. Az a változó, amelyről e jelentés korábbi szakaszai kimutatták, hogy a legszorosabban kapcsolódik a serdülők mentális egészségi tüneteinek, szintén az a változó, amely a legszorosabban kapcsolódik a konkrét kockázati kitettséghez. A nehéz hétfévi képernyőidő ezért kettős büntetést von maga után: korrelál a belső tünetekkel (alvás, fáradtság, koncentráció) és a tartalomkockázatoknak való külső kitettséggel.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Q10 Az elmúlt 3 hónapban látta vagy tapasztalta az alábbiak bármelyikét a közösségi média használata során?



5.2 - Az első közösségimédia-használat életkor szerinti változása

Hasonló korreláció figyelhető meg azzal az életkorral, amikor a serdülők elkezdtek használni a közösségi médiát.

Azok, akik 10 éves koruk előtt kezdték, mind a négy súlyos kategóriában jobban ki vannak téve, mint azok, akik 14 éves koruk után kezdték: 34% a gyűlöletbeszéd 19%-ával szemben, 28% a testnormák betartására irányuló nyomás 17%-ával szemben, 25% a nem kívánt szexuális tartalmak 16%-ával szemben, és 23% az internetes megfélemlítéssel vagy zaklatással szemben. Ez a két változó, a hétfévi képernyőidő és az első közösségimédia-használat kora maguk is korrelálnak: A korai kezdők átlagosan 7,5 órát töltenek a képernyőkön egy hétfévi napon, szemben az 5,7 órával azok számára, akik 14 éves kor után kezdték.

A képernyő előtt töltött időn és az első használat korán túl két szociodemográfiai minta érdemel figyelmet. A bizonyos testnormák betartására irányuló nyomás markánsan nemi alapú: a lányok körében eléri a 25%-ot, míg a fiúk körében a 17%-ot, ami nyolc százalékpontos különbséget jelent; a többi tíz vizsgált kategóriában a nem elhanyagolható

szerepet játszik. Az életkor is számít: A 17–18 évesek minden súlyos kategóriában jobban ki vannak téve az expozíciónak, mint a 13–14 évesek, és a legnagyobb hiányosságokat a nem kívánt szexuális tartalmak (23% a 14%-kal szemben) és a testnormák betartására irányuló nyomás (26% a 18%-kal szemben) tekintetében figyelték meg. Ezzel szemben az iskolai végzettség, az urbanizáció és a háztartások összetétele minimális hatást mutat.

5.3 - Szülői aggodalmak és az események tudatosítása

Azoknak a szülőknek a többsége, akiknek a gyermeke a közösségi médiát használja (55%), arról számol be, hogy tudomására jutott, hogy gyermeke negatív élményt szerzett az interneten.

A felfedezés mintája informatív: Az esetek 32%-ában a gyermek közvetlenül mondta el a szülőnek, 12%-ában a felfedezés valaki máson keresztül történt, 11%-ban pedig a szülő maga azonosította az incidenst. A szülői tudatosság tehát, ha létezik, elsősorban a gyermek saját közzétételi hajlandóságától függ, ami a tizenegy tartalomkategóriában korábban megfigyelt szisztematikus alulbecslést tükrözi: A szülők nagyrészt látják, hogy a gyermekeik mit akarnak megmutatni nekik.

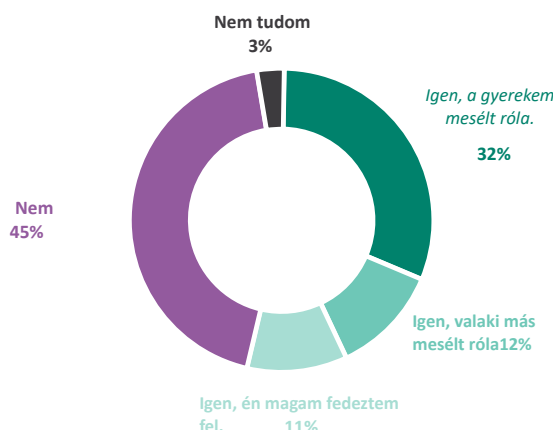
Eurobarométer gyorsfelmérés

**A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális
egészségére**

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Q9a Eljött-e valaha a gyermeked hozzád, vagy felfedezte-e valaha, hogy a gyermekednek negatív élménye volt az interneten?

Bázis: 10827 Szülők, akiknek a gyermeke (rendszeresen vagy alkalmanként) használja a közösségi médiát



Az adatokból három szociodemográfiai minta rajzolódik ki: először is a negatív élményekkel kapcsolatos szülői tudatosság a 15 év alatti gyermekek számával nő, a 15 év alatti gyermeket nem nevelő szülők 45%-áról a három vagy annál több gyermeket nevelők 65%-ára. Ez a gradiens valószínűleg az események bekövetkezési lehetőségeinek mechanikus megsokszorozódását tükrözi. Másodszor, és még inkább ellentétesen, azok a szülők, akik pozitívan vélekednek a közösségi médiáról, észrevehetően jobban tudatában vannak az incidenseknek (76%), mint azok, akik semleges vagy negatív véleménnyel vannak (46%, illetve 54%). Ez a minta elméletileg azzal magyarázható, hogy a serdülők hajlamosabbak bízni azokban a szülőkből, akik nem stigmatizálják a közösségi média használatát. végezetül azok a szülők, akiknek a gyermeke 10 éves kor előtt kezdte használni a közösségi médiát, több incidensről számolnak be (69%), mint azok, akiknek a gyermeke 10 és 13 év között kezdte (53%), ami összhangban van a serdülők adataival, amelyek korábban azt mutatták, hogy a közösségi médiába való korai belépés nagyobb negatív tartalomnak való kitettséggel jár.

Az eseményekkel kapcsolatos szülői tudatosságra vonatkozó országos szintű adatok jelentős eltéréseket mutatnak. A rangsor élén Málta, Dánia, Luxemburg, Észtország, Írország, Ciprus és Svédország áll, a rangsor alján pedig

Görögország, Olaszország, Franciaország, Portugália és Spanyolország. Valamennyi tagállamban a gyermek általi közvetlen nyilvánosságra hozatal a felfedezés vezető módja, bár annak aránya országonként jelentősen eltér.

Eurobarométer gyorsfelmérés

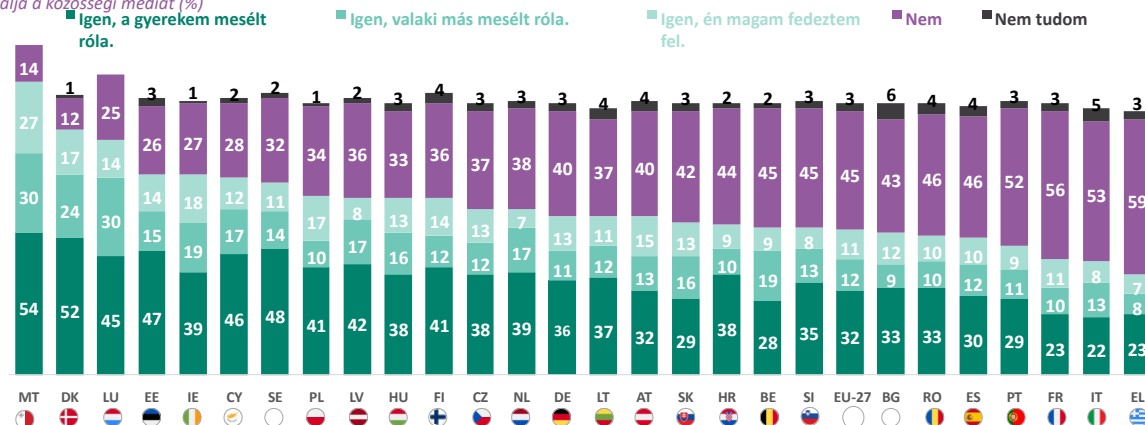
A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Q9a Eljött-e valaha a gyermeked hozzád, vagy felfedezte-e valaha, hogy a gyermekednek negatív élménye volt az interneten?

Szülők

Bázis: 10827 Szülő, akiknek a gyermeke (rendszeresen vagy alkalmanként)

használja a közösségi médiát (%)



(*) Az összes válasz meghaladja a 100%-ot, mivel a válaszadók több választ is adhattak.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

6. Védelmi stratégiák és szabályozási elvárások

6.1 - Szülői válaszok az online incidenseket követően

Amikor a szülők tudomást szereznek a gyermeküket érintő negatív online élményről, a párbeszéd messze a leggyakoribb válasz.

Az incidenst észlelő szülők 63%-a számolt be arról, hogy minden más intézkedés előtt megvitatta a helyzetet gyermekével. Ez a minta az előző részben azonosított domináns tudatossági módot tükrözi, ahol a szülők elsősorban a gyermek saját közzétételén keresztül értesülnek az eseményekről: Először azzal válaszolnak, hogy újra megnyitják ezt a beszélgetési csatornát. A szabályok kiigazítása vagy az online tevékenységek felügyelete a párbeszéd mögött meghúzódó második fellépést követi, amelyet 36% idézett. Az incidens bejelentését a szülők 22%-a említi a platformon vagy a weboldalon, 21%-uk barátoktól, családtól vagy szakemberektől kér tanácsot, és csak 9%-uk fordul hatósághoz. Az intézményi és platformalapú eskaláció ezért továbbra is kisebbségi válaszlépés az incidensről tudomást szerző szülők körében.

Felmerül néhány szociodemográfiai különbség. A gyermekkel folytatott párbeszéd valamivel gyakoribb az anyák, az idősebb szülők (akiknek gyermekei jellemzően idősebbek is) és azon szülők körében, akiknek gyermeke 10 éves kor előtt kapott okostelefont. Ezzel szemben a fiatalabb szülők valamivel hajlamosabbak a felügyeleti szabályok kiigazítására vagy az esemény bejelentésére a platformon. Ezek a különbségek továbbra is korlátozott mértékűek, ami arra utal, hogy a válaszok általános hierarchiája (első a párbeszéd, második a szabálykiigazítás, utolsó az intézményi eskaláció) a legtöbb szociodemográfiai csoportban érvényesül.

Ugyanez a stabilitás figyelhető meg országos szinten is. Bár az egyes válaszok pontos aránya tagállamonként eltérő, a helyzet gyermekkel való megvitatása a leggyakrabban említett reakció valamennyi országban, kivéve Máltát, ahol a szabályok vagy a felügyelet kiigazítása az első helyen áll. A legtöbb országban a szabályok kiigazítása vagy a felügyelet a második helyen áll, míg a kérdés bejelentése a platformnak és a hatósággal való kapcsolatfelvétel továbbra is kisebbségi válasz.

Q9b Mit tett, amikor tudomást szerzett arról, hogy gyermeke negatív élményt kapott az interneten?

Szülők

Bázis: 5665 Szülő, akik tisztában vannak azzal, hogy gyermeküknek negatív online élménye volt (%)



(*) Az összes válasz meghaladja a 100%-ot, mivel a válaszadók több választ is adhattak.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

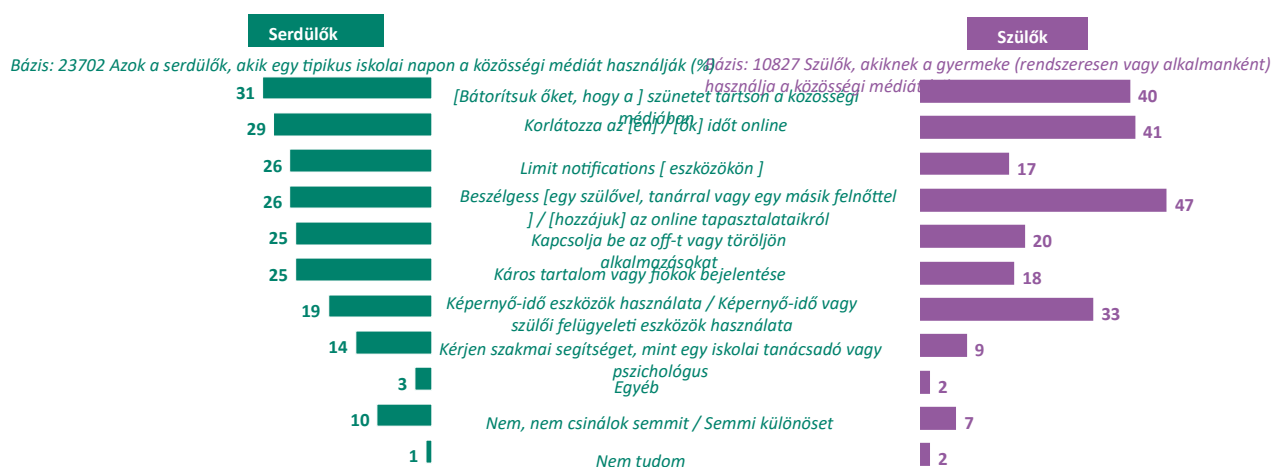
6.2 - Védelmi stratégiák és a szereplők megítélése

A védőintézkedések mintái azt mutatják, hogy a szülők sokféle stratégiát fogadnak el, amelyeket a párbeszéd és a bátorítás dominál, nem pedig a szigorú kényszerítés.

Messze a leggyakrabban említett intézkedés a gyermekkel az online élményeiről folytatott beszélgetés (47%), amelyet az online idő korlátozása (41%) és a közösségi médiából való szünetek ösztönzése (40%) követ. A kényszerítőbb vagy külső intézkedések különösen ritkábban fordulnak elő: A szülői felügyeleti eszközöket a szülők 33%-a említi, az alkalmazások törlését 20%-kal, a káros tartalmak bejelentését 18%-kal, a szakmai segítséget keresőkét pedig mindössze 9%-kal, ami a legalacsonyabb arány az összes intézkedés között. A serdülők oldalán, és amint arról maguk a serdülők is beszámoltak, a hierarchia jelentősen kevésbé hangsúlyos: a legtöbb intézkedést minden ötödik és minden harmadik válaszadó idézi, és csak 10 %-uk mondja azt, hogy konkrétan nem tesz semmit. Viszonylagos aszimmetria mutatkozik azonban a párbeszéddel kapcsolatban: a serdülők mindössze 26%-a nyilatkozott úgy, hogy beszél szülővel, tanárral vagy más felnőttel arról, amit online tapasztal, szemben a szülők 47%-ával, akik ezt a beszélgetést tartják. Úgy tűnik, hogy

a serdülők a szüleiknél hajlamosabbak korlátozni az értesítéseket (26% vs 17%), jelteni a káros tartalmat (25% vs 18%) és szakmai segítséget kérni (14% vs 9%), ami a szülői fellépést kiegészítő önvédelem egyik formájára utal.

Q11/Q10 Megteszi-e az alábbiak valamelyikét [az Ön] / [gyermek] mentális jóllétének védelme érdekében, amikor [használja] / [használja] a közösségi médiát?



(*) Az összes válasz meghaladja a 100%-ot, mivel a válaszadók több választ is adhattak.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Két minta kiemelkedik a szociodemográfiai elemzésből a szülői oldalon. Azok a szülők, akik pozitívan ítélik meg a képernyőket, a legtöbb intézkedés esetében észrevehetően kevésbé intervencionisták, a párbeszéd, az időkorlátozás és a szünet-ösztönzés terén az európai átlaghoz képest mintegy tizenöt százalékpontos eltéréssel. Ezzel szemben azok a szülők, akiknek a gyermeke 10 éves kora előtt kezdte használni a közösségi médiát, az átlagosnál nagyobb hangsúlyt fektetnek a párbeszédre (52%) és a szünetek ösztönzésére (51%), és valamivel kevésbé támaszkodnak a szülői felügyeleti eszközökre, ami azt sugallja, hogy idővel tapasztalati úton alkalmazkodnak a lágyabb gyakorlatokhoz.

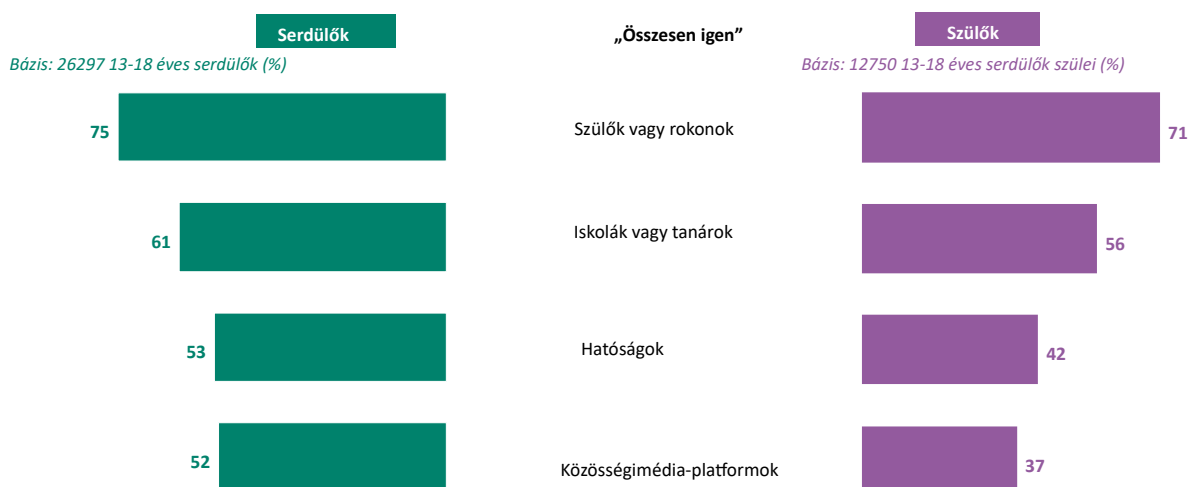
Két minta jelenik meg a serdülők körében. Azok, akik 10 éves koruk előtt kezdték el használni a közösségi médiát, kevésbé támaszkodnak a strukturált eszközökre (képernyős alkalmazások: 14%, szemben az átlagos 19%-kal) és a szakmai segítségre (10%, szemben a 14%-kal), és valamivel nagyobb valószínűséggel nem tesznek semmit (13%, szemben a 10%-kal), ami a megszokás olyan formáját sugallja, amely idővel lágyítja az önvédő reflexeket. A fiatalabb serdülők (13-14 évesek) a szülővel, tanárral vagy más felnőttel folytatott párbeszéd magasabb arányáról számolnak be (32%, szemben az átlagos 26%-kal), ami azt jelzi, hogy a korai tizenévesek

kommunikáció időszak, amely az életkorral fokozatosan szűkül.

A fiatalok mentális jóllétét online védő szereplők megítélése mindkét populációban ugyanazt a hierarchiát követi: a család az első, az iskolák a második, a hatóságok a harmadik, a közösségimédia-platformok az utolsók. A szülők 71%-a és a serdülők 75%-a úgy látja, hogy a szülők és a rokonok eleget tesznek, ami a serdülőkorúak részéről a kettő között kialakult párbeszédet tükrözi. Az iskolák és a tanárok hasonló szinten követik egymást: a szülők 56 %-a és a serdülők 61 %-a biztosítja számukra a bizalom egyértelmű többségét. A bizalom észrevehetően csökken a hatóságok (a szülők 42%-a, a serdülők 53%-a) és még inkább a közösségimédia-platformok (a szülők 37%-a, a serdülők 52%-a) esetében, ami a legalacsonyabb besorolású szereplő az összes közül.

Következetes minta fut végig a négy szereplőn: a szülők szisztematikusan kritikusabbak, mint a serdülők, és a szakadék a közeli szereplőkről (szülők, iskolák) az intézményi szereplőkre (hatóságok, platformok) való áttéréssel tovább nő. A platformokon megfigyelt legnagyobb, tizenöt százalékpontos eltérés rávilágít az e szereplővel kapcsolatos generációs eltérésekre.

kérdés: Ön szerint az alábbiak mindegyike elegendő-e a serdülők mentális jóllétének online védelméhez?



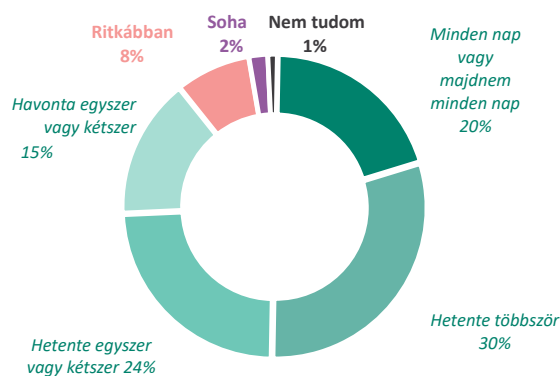
továbbra is a felnőttekkel folytatott nyílt

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Ezek az adatok megerősítik a párbeszéd korábban meghatározott központi helyét. A szülők háromnegyede (74%) számol be arról, hogy legalább hetente egyszer beszél gyermekével arról, hogy mit csinál vagy tapasztal a közösségi médiában, beleértve minden ötödik szülőt (20%), aki minden nap vagy majdnem minden nap, 30% hetente többször, és 24% hetente egyszer vagy kétszer. A fennmaradó negyed (25%) ritmusa kevésbé szabályos, 15% havonta egyszer vagy kétszer beszél, 8% ritkábban, 2% pedig soha. A közösségi média használatáról szóló szülői párbeszéd ezért EU-szerte rutinszerű, beágyazott gyakorlatnak tűnik azon háztartások nagy többsége számára, amelyek serdülőkorúak a közösségi médiában.

Szülők

Bázis: 10827 Szülő, akiknek a gyermeke (rendszeresen vagy alkalmanként) használja a közösségi médiát



A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

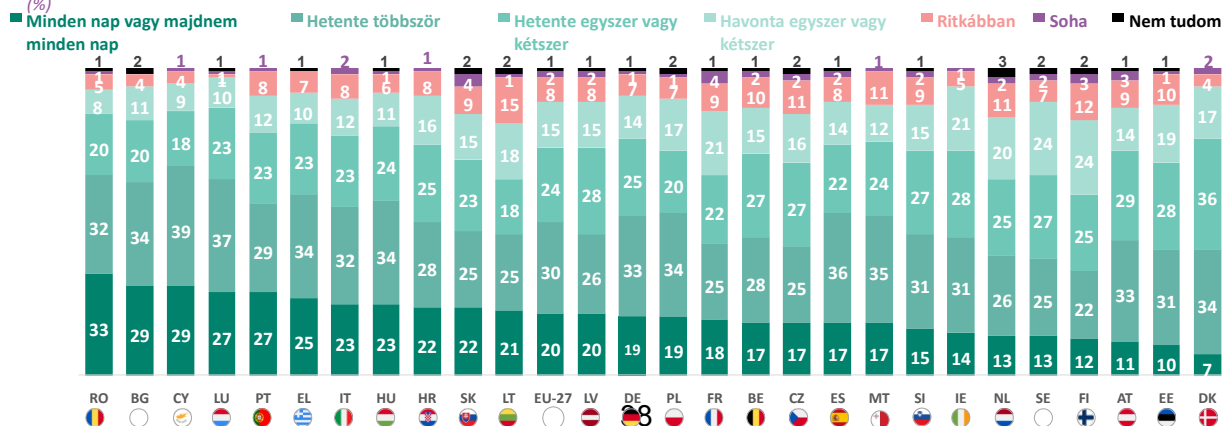
A szülő-gyermek párbeszéd gyakoriságában néhány szociodemográfiai különbség mutatkozik. A napi beszélgetésekről gyakrabban számolnak be az anyák, mint az apák (24% a 15%-kal szemben), a 30–39 éves szülők, mint az idősebb szülők (23% a 18%-kal szemben), és a legalább három gyermekkel rendelkező szülők, mint azok, akiknek nincs (24% a 16%-kal szemben). Az az idő azonban, amelyet a gyermek ténylegesen a képernyőkön tölt, kevésbé befolyásolja a beszélgetés gyakoriságát: Azok a szülők, akiknek a serdülője erősen használja a képernyőket, és azok a szülők, akiknek a serdülője használja őket, enyhén számolnak be hasonló ritmusokról. Az országos szintű adatok nagy eltéréseket mutatnak a közösségi média használatáról szóló szülő-gyermek párbeszéd gyakoriságában. A napi beszélgetések Romániában és Bulgáriában a leggyakoribbak (33%, illetve 29%), ezt követi Ciprus, Luxemburg, Portugália és Görögország, amelyek mindegyike 25% és 29% között van. Jelentősen ritkábban fordulnak elő a skandináv országokban: Dániában 7%, Finnországban 12%, Svédországban 13%, Észtországban, Ausztriában és Írországban pedig hasonló szinten. A heti beszélgetések összesített arányát tekintve a különbség közel harminc pontot ér el, a luxemburgi 87%-ról és a ciprusi 86%-ról a finnországi 59%-ra. Az eltérés nem követi szorosan a serdülők képernyő előtt töltött idejének országonkénti különbségeit, ami arra utal, hogy a családi kommunikáció szélesebb mintáit tükrözi.

11. Milyen gyakran beszél a gyermekével arról, hogy mit csinál vagy tapasztal a közösségi médiában?

Szülők

Bázis: 10827 Szülő, akiknek a gyermeke (rendszeresen vagy alkalmanként) használja a közösségi médiát

(%)



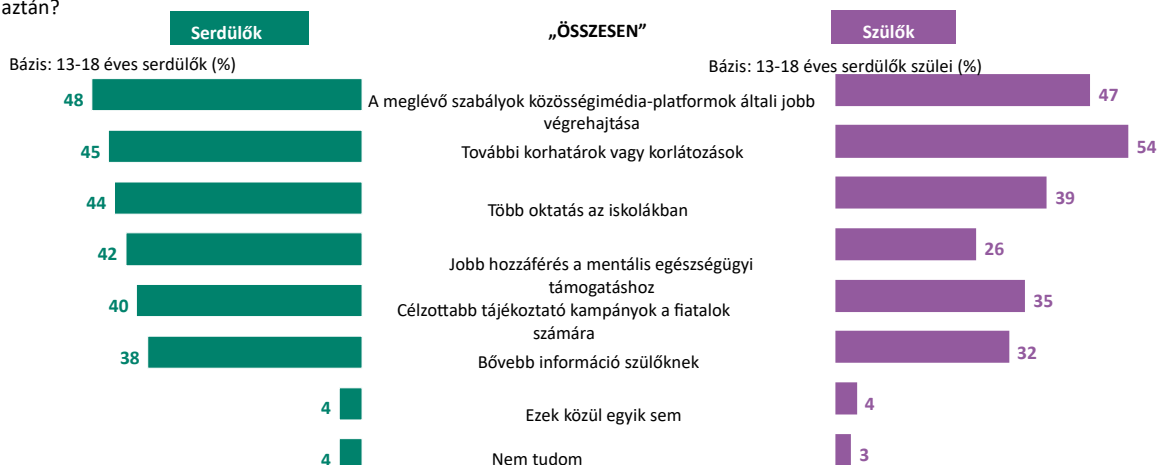
A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

6.3 - Generációkon átívelő cselekvési felhatalmazás

Ami azokat az intézkedéseket illeti, amelyek a leginkább elősegítenék a serdülők online mentális jóllétének javítását, a két népesség egyetlen közös prioritáshoz közelít: A szülők 47%-a és a serdülők 48%-a kéri a platformokra vonatkozó meglévő szabályok jobb végrehajtását

Ezen a konvergencián túl két eltérés is kiemelkedik. A szülők erőteljesebben szorgalmazzák a korhatárokat és korlátozásokat (54%, szemben a serdülők 45%-ával), ami a leggyakrabban említett intézkedés a szülői oldalon. A serdülők viszont sokkal gyakrabban kérik a mentális egészségügyi támogatáshoz való jobb hozzáférést (42%, szemben a szülők 26%-ával), ami a legnagyobb eltérés a két népesség között ebben a kérdésben. A fennmaradó intézkedéseket, köztük a több iskolai oktatást, a célzottabb tájékoztató kampányokat és a szülőknek nyújtott több tájékoztatást mindkét oldalon 32–44%-kal támogatják, jelentős eltérések nélkül. A szülői prioritási lista egyetlen domináns tényezőre (korhatárokra) utal, míg a serdülők listája különösen laposabb, négy intézkedéssel, 42% és 48% között, ami arra utal, hogy maguk a serdülők átfogó választ igényelnek, nem pedig egyetlen választ.

kérdés: A fiatalok mentális jóllétének online javítása érdekében Ön szerint az alábbi intézkedések közül melyik a leghatásosabb?
Először is?
És aztán?



(*) Az összes válasz meghaladja a 100%-ot, mivel a válaszadók több választ is adhattak.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

7. Műszaki előírások

2026. március 30. és április 16. között a Demoscopy az Európai Bizottság Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Főigazgatóságának (DG SANTE) kérésére elvégezte ezt az 579. sz. Eurobarométer gyorsfelmérést. A felmérést a Kommunikációs Főigazgatóság (DG COMM „Public Opinion and Citizens Engagement” Unit) koordinálja.

Ez az Eurobarométer gyorsfelmérés a tizenhárom és tizennyolc év közötti serdülőkre és az eltartott gyermekkel rendelkező szülőkre terjed ki mind a 27 uniós tagállamban. Összesen 39 047 interjút készítettek (26 297 serdülő és 12 750 szülő) a számítógéppel segített webes interjún (CAWI) keresztül.

Interjúk száma országonként

		Ifjúság	Szülők			Ifjúság	Szülők
EU	EU	26297	12750	LV	Lettország	1000	500
BE	Belgium	1016	500	LT	Litvánia	1000	500
BG	Bulgária	1000	500	LU	Luxemburg	500	250
CZ	Cseh Köztársaság	1000	500	HU	Magyarország	1000	500
DK	Dánia	1000	500	MT	Málta	595	250
DE	Németország	1121	500	NL	Hollandia	1029	500
EE	Észtország	1000	500	AT	Ausztria	1040	500
IE	Írország	1041	500	PL	Lengyelország	1000	500
EL	Görögország	1000	500	PT	Portugália	1000	500
ES	Spanyolország	1052	500	RO	Románia	1042	500
FR	Franciaország	1043	500	SI	Szlovénia	1033	500
HR	Horvátország	1000	500	SK	Szlovákia	1000	500
IT	Olaszország	1051	500	fi	Finnország	1000	500
CY	Ciprus	597	250	SE	Svédország	1137	500

Eurobarométer gyorsfelmérés

**A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális
egészségére**

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Hibahatár

A felmérés eredményeire mintavételi tűrések vonatkoznak. A „hibahatár” a felmérés eredményével kapcsolatos bizonytalanságot (vagy az abba vetett bizalmat) számszerűsíti. Általános szabályként minél több interjúra kerül sor (mintanagyság), annál kisebb a hibahatár. Egy 500 fős minta legfeljebb 4,4 százalékpontos hibahatárt, egy 1000 fős minta pedig legfeljebb 3,1 százalékpontos hibahatárt eredményez.

Statisztikai tűréshatárok a mintavételi tűrések miatt

(95 %-os megbízhatósági szinten)

a különböző mintaméretek sorba vannak rendezve	a különböző megfigyelt eredmények oszlopokban vannak megadva						
	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

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Megjegyzések

Érdekes jelentés, néhány lábjegyzetben tudományos hivatkozásokkal.

Kicsit szégyen, hogy az illusztrációk feliratai ilyen kicsik (néha 5,4 vagy 6,2), de jó, hogy megfelelő szöveges karakterláncokkal vannak feliratozva.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

8. Kérdőív

Interjú mód: Online (CAWI)

Célsokaság: serdülők (13-18 évesek) és eltartott gyermekkel rendelkező szülők

Lefedettségi: 27 EU-tagállam

terepmunka időpontjai: 2026. március 30-április 16.

Mintanagyság: 39 047 interjú: 26 297 serdülő (országoként körülbelül 1000) és 12 750 szülő (országoként körülbelül 500)

A szociodemográfiai kérdések a következőkre terjedtek ki: életkor, nem, lakóhely szerinti régió, iskolai végzettség, urbanizáció, háztartás összetétele.

A. KÉRDŐÍV – IFJÚSÁG (13–18 évesek)

Mentális vagy fizikai zavarokkal kapcsolatos tapasztalatok

kérdés: Az alábbi helyzetek közül melyek történtek Önnel az elmúlt 30 napban, ha voltak ilyenek?

(Válasszon ki mindent, ami szükséges)

(Szakírtelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – VÉLETLEN – A fentiek egyike sem & DK = KIZÁRÓLAGOS)

1. Nincs elég időm arra, hogy személyesen találkozzam a barátaimmal
2. Nincs elég időm arra, hogy a családdal töltsd
3. Nincs elég ideje a hobbjaira (például sport, zene, olvasás vagy más tevékenységek, amelyeket élvez)
4. Nincs elég idő a testmozgásra
5. Nehéz koncentrálni vagy koncentrálni
6. Nagyon fáradtnak vagy túlterheltnak érzi magát
7. Fájdalom a hátban, a nyakban vagy a csuklóban
8. Fáradt szemek
9. Fejfájás
10. Alvási problémák (például nehéz elaludni vagy rosszul aludni)
11. A szokásosnál kevésbé egészségesen étkezni (például kihagyni az étkezést vagy több egészségtelen ételt fogyasztani)
12. Anyagok (például dohány vagy nikotintermékek, alkohol vagy kábítószer) használata
13. A fentiek egyike sem
14. Nem tudom

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

U se képernyők

kérdés: Mit gondolsz, átlagosan mennyi időt töltesz képernyőkön (okostelefonon, számítógépen, táblagépen, TV-n, játékkonzolon) a total...-ban?

(Csak egy válasz)

HA NEM HASZNÁL KÉPEKET, TÍPUS: 0 ÓRÁKRA ÉS 0 JEGYZŐKÖNYVEKRE

Ha egy óránál rövidebb ideig használsz képernyőket, 0-s típus, órák és percek száma

HA NINCS TÍPUS TUDNI 99 ÓRÁBAN ÉS JEGYZŐKÖNYVBEN

Órák száma Percek száma

A FÉNYKÉPEKRE SZÁMÍTOTT IDŐ NAPONKÉNT

1. Egy tipikus iskolai napon
2. Hétvégén (szombaton vagy vasárnap)

T ime költött képernyők különböző célokra

KÉRJÜK, HA Q2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Egy tipikus napon (hétfőtől péntekig) Ön szerint átlagosan mennyi időt tölt a képernyőkön az alábbiak mindegyikére?

(VÁLASZ VONALONKÉNT EGY VÁLASZ – Tüntesse fel a töltött órák számát)

HA NEM HASZNÁLJA EZT A HASZNÁLATOT, TÍPUS: 0 ÓRÁKRA ÉS 0 JEGYZŐKÖNYVRE

Ha egy óránál rövidebb ideig használsz képernyőket, 0-s típus, órák és percek száma

HA NINCS TÍPUS TUDNI 99 ÓRÁBAN ÉS JEGYZŐKÖNYVBEN

(Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓ VÁLASZ VONALONKÉNT – 2–5. VÉLEMÉNY)

Órák száma Percek száma

Iskolai célok vagy házi feladatok

A közösségi média használata

Üzenetküldő alkalmazások használata

Nézés TV / videók / streaming

Játék

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Önértékelés

kérdés: Összességében azt mondanád, hogy naponta mennyi időt töltesz [a képernyőkön / a közösségi médiában] ...?

(Csak vonalanként egy válasz)

(Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS – 1. és 2. VÉLEMÉNY)

- Túl sok
- A megfelelő összegről
- Túl kevés
- Nem tudom

1. A képernyőkön

2. A közösségi médiában

Én impact a képernyők

KÉRJÜK MINDEN

kérdés: Összességében úgy gondolja, hogy a képernyők pozitív vagy negatív hatással vannak az Ön korában élő fiatalok életére?

(Csak egy válasz)

(Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. Nagyon pozitív hatás
2. Meglehetősen pozitív hatás
3. Sem pozitív, sem negatív hatás
4. Meglehetősen negatív hatás
5. Nagyon negatív hatás
6. Nem tudom

A közösségi média használatának okai

KÉRJÜK, HA Q3.2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Mi a fő oka annak, hogy használod a közösségi médiát? Milyen egyéb okokból használod a közösségi médiát?

(TÖBB VÁLASZ LEHETSÉGES) - (Szkriptelési utasítások: GYORSAN KIZÁRÓLAGOS – 2 TÖBBSZÖRÖS – RANDOMIZÁLT 1–8 – DK = KIZÁRÓLAGOS)

- Tartsa a kapcsolatot barátaival vagy családjával
- Szórakozás
- Influenzerek vagy alkotók tartalmának követése
- Hírek követése vagy információgyűjtés
- Saját magam kifejezése vagy tartalom megosztása
- Részvétel online csoportos megbeszéléseken
- Kedvelések, megjegyzések vagy követők szerzése
- Találkozás új emberekkel
- Nincs más dolgom
- Nem tudom

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

1. először
2. És milyen egyéb okok miatt?

A közösségi média mentális egészségre gyakorolt hatásának átfogó értékelése

KÉRJÜK, HA Q3.2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Összességében azt mondanád, hogy a közösségi média pozitív vagy negatív hatással van a mentális jólétedre (például a hangulatodra, a stresszszintedre vagy arra, hogy hogyan érzel magaddal kapcsolatban)?

(Csak egy válasz)

(Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. Nagyon pozitív
2. Meglehetősen pozitív
3. Sem pozitív, sem negatív
4. Meglehetősen negatív
5. Nagyon negatív
6. Nem tudom

Pozitív tapasztalatokkal kapcsolatos attitűdök a közösségi médiában

(ÍRJA MEG AZ UTASÍTÁSOKAT: RANDOMIZE Q8 és Q9)

KÉRJÜK, HA Q3.2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal a közösségi média Ön általi használatával kapcsolatban?

(VÁLASZ VONALONKÉNT EGY VÁLASZ)

(Szkriptelési utasítások: EXKLUZÍV VÁLASZ VONALONKÉNT - VÉLETLENÜL)

Teljes mértékben egyetértek	Hajlamosak egyetérteni	Hajlamosak nem egyetérteni	Egyáltalán nem értek egyet	DK
-----------------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------	----

A közösségi média segít abban, hogy kapcsolatban érezzem magam másokkal

A közösségi média jobb kedvre derített

A közösségi média segít kifejezni önmagam

A közösségi média segít abban, hogy magabiztosabbnak érezzem magam

Sokat tanultam a közösségi médiában

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A közösségi média mentális egészségre gyakorolt negatív hatásával kapcsolatos attitűdök

KÉRJÜK, HA Q3.2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal a közösségi média használatával kapcsolatban?

(VÁLASZ VONALONKÉNT EGY VÁLASZ)

(Szkriptelési utasítások: EXKLUZÍV VÁLASZ VONALONKÉNT - VÉLETLENÜL)

Teljes mértékben egyetértek	Hajlamosa k egyetérteni	Hajlamosak nem egyetérteni	Egyáltalán nem értek egyet	DK
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----

Gyakran érzem magam stresszesnek
vagy idegesnek a közösségi média miatt

Amikor a közösségi médiát használom,
hajlamos vagyok összehasonlítani
magam másokkal

Aggódom, hogy hiányozni fogok, ha nem
vagyok online

Nehezen tudok koncentrálni a közösségi
média miatt

Gyakran érzem úgy, hogy kimaradok,
amikor online megbeszéléseken veszek
részt

Nehéz elaludni a közösségi média miatt

Sokszor szomorú vagyok a közösségi
média miatt.

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Kockázatnak való kitettség a közösségi médiában

KÉRJÜK, HA Q3.2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Az elmúlt 3 hónapban látta vagy tapasztalta-e az alábbiak bármelyikét a közösségi média használata során?

(Válasszon ki mindent, ami szükséges)

(Szkriptelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – RANDOMIZÁLT – DK = KIZÁRÓLAGOS)

1. Cyberbullying vagy zaklatás
2. Nyomás bizonyos testszabványok betartására
3. Nyomás arra, hogy hogyan nézzen ki, vagy mit vásároljon
4. Nyomás az intim képek megosztására
5. Nem kívánt szexualizált tartalom
6. Nem kívánt erőszakos tartalom
7. Gyűlöletbeszéd
8. Hamis vagy félrevezető információk
9. nehezen felismerhető, mesterséges intelligencia által létrehozott tartalom
10. A szerencsejáték népszerűsítése
11. Egészségtelen termékek (például alkohol és egészségtelen élelmiszerek) népszerűsítése
12. Ezek közül egyik sem
13. Nem tudom

Megküzdési stratégiák

KÉRJÜK, HA Q3.2 <> 0 VAGY 99

kérdés: Teszi-e az alábbiak bármelyikét annak érdekében, hogy megvédje mentális jólétét a közösségi média használata során?

(Válasszon ki mindent, ami szükséges)

(Szkriptelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – VÉLETLEN – „Semmi különös” & „DK” = KIZÁRÓLAGOS)

1. Korlátozza az időmet online
2. Szünet a közösségi médiában
3. Káros tartalom vagy fiókok bejelentése
4. Beszéljen egy szülővel, tanárral vagy más felnőttel
5. Kérjen szakmai segítséget, mint egy iskolai tanácsadó vagy pszichológus
6. Alkalmazások kikapcsolása vagy törlése
7. Az értesítések korlátozása
8. Képernyő-idő eszközök használata
9. Egyéb
10. Nem, nem csinálok semmit.
11. Nem tudom

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A felnőttek szerepe

KÉRJÜK MINDEN

kérdés: Ön szerint az alábbiak mindegyike elegendő-e a fiatalok online mentális jóllétének védelméhez?

(VÁLASZ VONALONKÉNT EGY VÁLASZ)

(Szkriptelési utasítások: EXKLUZÍV VÁLASZ VONALONKÉNT - VÉLETLENÜL)

- Igen, határozottan
- Igen, bizonyos mértékig
- Nem, nem igazán
- Nem, egyáltalán nem
- Nem tudom / Nem kívánom elmondani

1. Szülők vagy rokonok
2. Iskolák vagy tanárok
3. Közösségimédia-platformok
4. Hatóságok

A leghatékonyabb intézkedés a fiatalok védelmére

kérdés: A fiatalok mentális jóllétének online javítása érdekében Ön szerint az alábbi intézkedések közül melyik a leghatékonyabb? először is? És aztán?

(Szkriptelési utasítások: „Ezután: MAX 2” – RANDOMIZÁLT – először = KIZÁRÓLAGOS / Ezek egyike sem / DK =

KIZÁRÓLAGOS)

- Több oktatás az iskolákban
- A meglévő szabályok közösségimédia-platformok általi jobb végrehajtása
- További korhatárok vagy korlátozások
- További információk szülőknek
- Jobb hozzáférés a mentális egészségügyi támogatáshoz
- Célzottabb tájékoztató kampányok a fiatalok számára
- Ezek közül egyik sem
- Nem tudom

1. először
2. És aztán?

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

További lehetséges kontextuális kérdések

Életkor, amikor elkezdte használni a közösségi médiát

DX1. Hány évesen kezdted el használni a közösségi médiát?

(Csak egy válasz)

(Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. 10 éves kor előtt
2. 10 éves
3. 11 éves
4. 12 éves
5. 13 éves
6. 14 éves
7. 15 éves
8. 16 éves
9. 17 éves
10. 18 éves
11. Nem használom a közösségi médiát
12. Nem tudom

B. KÉRDŐÍV – 13–18 éves tinédzserek szülei

Képernyők használata

KÉRJÜK MINDEN

Mentális vagy fizikai zavarokkal kapcsolatos tapasztalatok

kérdés: Az alábbi helyzetek közül, ha vannak ilyenek, melyiket észlelte gyermekével az elmúlt 30 napban?

(VÁLASSZA KI AZ ÖSSZES ALKALMAZÁST) (Szkriptelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – VÉLETLEN – „A fentiek egyike sem” & „Nem tudom” = KIZÁRÓLAGOS)

1. Nincs elég időm arra, hogy személyesen találkozzam a barátaimmal
2. Nincs elég időm arra, hogy a családommal töltsd
3. Nincs elég idő a hobbkra (például sport, zene, olvasás vagy más tevékenységek, amelyeket élveznek)
4. Nincs elég idő a testmozgásra
5. Nehéz koncentrálni vagy koncentrálni
6. Nagyon fáradtnak vagy túlterheltnak érzi magát
7. Fájdalom a háton, a nyakon vagy a csuklón
8. Fáradt szemek
9. Fejfájás
10. Alvási problémák (például nehéz elaludni vagy rosszul aludni)
11. A szokásosnál kevésbé egészségesen étkezni (például kihagyni az étkezést vagy több egészségtelen ételt fogyasztani)
12. Anyagok (például dohány vagy nikotintermékek, alkohol vagy kábítószer) használata
13. A fentiek egyike sem
14. Nem tudom

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

kérdés: Ön szerint mennyi időt tölt gyermeke képernyőkön (okostelefonon, számítógépen, táblagépen, TV-n, játékkonzolon) összesen...?

(Csak vonalanként egy válasz)

HA GYERMEKE NEM HASZNÁL TÁBLÁZATOKAT, TÍPUS 0 ÓRÁKRA ÉS 0 JEGYZŐKÖNYVEKRE

Ha a gyermek egy óránál rövidebb ideig használja a képernyőket, 0. típus órákig és a percek száma

HA NINCS TÍPUS TUDNI 99 ÓRÁBAN ÉS JEGYZŐKÖNYVBEN

Órák száma

Percek száma

A FÉNYKÉPEKRE SZÁMÍTOTT IDŐ NAPONKÉNT

1. Egy tipikus iskolai napon
2. Hétfvégén (szombaton vagy vasárnap)

Önértékelés

kérdés: Összességében azt mondanád, hogy a gyermeked naponta mennyi időt tölt [képernyőn/közösségi médiában] a ...?

(CSAK EGY VÁLASZ VONALONKÉNT) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS – 1. és 2. VÉLEMÉNY)

- Túl sok
 - A megfelelő összegről
 - Túl kevés
 - Nem tudom
1. A képernyőkön
 2. A közösségi médiában

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A képernyők általános hatása

KÉRJÜK MINDEN

kérdés: Összességében Ön szerint a képernyők pozitív vagy negatív hatással vannak-e az Ön gyermeke korabeli fiatalok életére?

(CSAK EGY VÁLASZ) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. Nagyon pozitív hatás
2. Meglehetősen pozitív hatás
3. Sem pozitív, sem negatív hatás
4. Meglehetősen negatív hatás
5. Nagyon negatív hatás
6. Nem tudom

Aggodalom szintje

KÉRJÜK MINDEN

kérdés: Aggódik vagy nem aggódik gyermeke képernyőhasználatának alábbi aspektusai miatt?

(EGY VÁLASZ VONALONKÉNT) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓ VÁLASZ VONALONKÉNT – RANDOMIZÁLT)

	Nagyon aggasztó	Meglehetősen aggódo	Nem nagyon aggódo	Egyáltalán nem érintett	DK
Annak kockázata, hogy gyermeke káros vagy nem megfelelő online tartalomnak van kitéve					
A képernyőhasználat hatása a gyermek alvására					
A képernyőhasználat hatása a gyermek iskolai teljesítményére					
Annak kockázata, hogy gyermekével idegenek lépnek kapcsolatba az interneten					

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A közösségi média használata

KÉRJÜK MINDEN

Beszéljünk most konkrétan a közösségi médiáról.

DX1. Legjobb tudomása szerint a gyermeke használja a közösségi médiát?

(CSAK EGY VÁLASZ) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. Igen, rendszeresen
2. Igen, alkalmanként
3. Nem
4. Nem tudom

Kontextus – szűrési kérdés a közösségi médiára vonatkozó részhez

KÉRDÉS Q6 HA DX1 = 1 VAGY 2

A közösségi média mentális egészségre gyakorolt hatásának átfogó értékelése

kérdés: Összességében elmondható-e, hogy a közösségi média pozitív vagy negatív hatással van gyermeke általános jóllétére (például hangulatára, stresszszintjére vagy önbecsülésére)?

(CSAK EGY VÁLASZ) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. Nagyon pozitív
2. Meglehetősen pozitív
3. Sem pozitív, sem negatív
4. Meglehetősen negatív
5. Nagyon negatív
6. Nem tudom

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

(ÍRJA MEG AZ UTASÍTÁSOKAT: RANDOMIZE Q7 és Q8

KÉRDÉS Q7 HA DX1 = 1 VAGY 2

Pozitív tapasztalatok a közösségi médiában

kérdés: Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal azzal kapcsolatban, hogy gyermeke hogyan használja a közösségi médiát?

(EGY VÁLASZ VONALONKÉNT) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓ VÁLASZ VONALONKÉNT – RANDOMIZÁLT)

	Teljes mértékben egyetértek	Hajlamosak egyetérteni	Hajlamosak nem egyetérteni	Egyáltalán nem értek egyet	DK
--	-----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----

A közösségi média segít abban, hogy a
gyermekem úgy érezze, kapcsolatban áll
másokkal

Úgy tűnik, hogy a gyermekem jobb
hangulatban van, amikor a közösségi
médiát használja

A közösségi média segít a gyermekemnek
kifejezni magát

Sokat tanul a gyerek a közösségi
médiában

A közösségi média mentális egészségre gyakorolt negatív hatásai

KÉRDÉS Q8 HA DX1 = 1 VAGY 2

kérdés: Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal azzal kapcsolatban, hogy gyermeke hogyan használja a közösségi médiát?

(EGY VÁLASZ VONALONKÉNT) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓ VÁLASZ VONALONKÉNT – RANDOMIZÁLT)

	Teljes mértékben egyetértek	Hajlamosak egyetérteni	Hajlamosa k nem egyetérteni	Egyáltalán nem értek egyet	DK
--	-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----

Gyermeke gyakran érzi magát
stresszesnek vagy idegesnek a
közösségi média miatt

A közösségi média használatakor a
gyermekem hajlamos
összehasonlítani magát másokkal

A gyermekem aggódik, hogy
hiányozni fog, ha nem mindig online

A gyermekemnek nehézséget okoz a
koncentráció a közösségi média miatt

Eurobarométer gyorsfelmérés

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A gyerek nehezen tud elaludni a közösségi média miatt

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

A gyermek negatív online tapasztalatai

KÉRDÉS Q9a HA DX1 = 1 VAGY 2

kérdés: Eljött-e valaha a gyermeked hozzád, vagy felfedezte-e valaha, hogy a gyermekednek negatív élménye volt az interneten?

(TÖBB VÁLASZ LEHETSÉGES) (Szakírtelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – NEM / DK = KIZÁRÓLAGOS)

1. Igen, a gyerekelem mesélt róla.
2. Igen, valaki más mesélt róla.
3. Igen, én magam fedeztem fel.
4. Nem
5. Nem tudom

KÉRDÉS Q9b HA Q9a = 1, 2 VAGY 3

kérdés: Mit tettél, amikor rájöttél, hogy a gyermekednek negatív élménye van az interneten?

(ÖSSZESEN VÁLASSZA KI AZ ALKALMAZANDÓT) (Szakírtelési utasítások: TÖBB – „Nem tudom” = KIZÁRÓLAGOS)

1. Beszélttem a helyzetről a gyermekemmel.
2. Módosítottam az online tevékenységek szabályait vagy felügyeletét
3. Jelentettem a problémát a platformon vagy a weboldalon
4. Felvettem a kapcsolatot egy hatósággal
5. Tanácsokat kértem barátoktól, családtagoktól vagy szakemberektől.
6. Semmi különöset nem tettem.
7. Egyéb
8. Nem tudom

Kockázatnak való kitettség a közösségi médiában

KÉRDÉS Q9c HA DX1 = 1 VAGY 2

kérdés: Az elmúlt 3 hónapban látta vagy tapasztalta-e gyermeke az alábbiak bármelyikét a közösségi média használata során?

(ÖSSZESEN VÁLASSZA KI AZ ALKALMAZANDÓT) (Szakírtelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – VÉLETLEN – „Nincs ilyen” & „Nem tudom” = KIZÁRÓLAGOS)

1. Cyberbullying vagy zaklatás
2. Nyomás bizonyos testszabványok betartására
3. Nyomás arra, hogy hogyan nézzen ki, vagy mit vásároljon
4. Nyomás az intim képek megosztására
5. Nem kívánt szexualizált tartalom
6. Nem kívánt erőszakos tartalom
7. Gyűlöletbeszéd
8. Hamis vagy félrevezető információk
9. nehezen felismerhető, mesterséges intelligencia által létrehozott tartalom
10. A szerencsejáték népszerűsítése
11. Egészségtelen termékek (például alkohol és egészségtelen élelmiszerek) népszerűsítése
12. Ezek közül egyik sem

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

13. Nem tudom

Szülői közvetítés és megküzdési stratégiák

KÉRDÉS Q10 HA DX1 = 1 VAGY 2

kérdés: Teszi-e az alábbiak valamelyikét annak érdekében, hogy megvédje gyermeke mentális jóllétét a közösségi média használata során?

(ÖSSZESEN VÁLASSZA KI AZ ALKALMAZANDÓT) (Szkríptelési utasítások: TÖBBSZÖRÖS – VÉLETLEN – „Semmi különös” & „Nem tudom” = KIZÁRÓLAGOS)

- a. Korlátozza az idejét online
- b. Ösztönözzé őket arra, hogy szünetet tartsanak a közösségi médiában
- c. Káros tartalom vagy fiókok bejelentése
- d. Beszéljen velük az online tapasztalataikról
- e. Káros tartalom vagy fiókok bejelentése
- f. Kérjen szakmai segítséget, például iskolai tanácsadót vagy pszichológust
- g. Alkalmazások kikapcsolása vagy törlése
- h. Az értesítések korlátozása az eszközeiken
- i. Képernyőidő vagy szülői felügyeleti eszközök használata
- j. Egyéb
- k. Semmi különös
- l. Nem tudom

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Kommunikáció az online élményekről

KÉRDÉS Q11 HA DX1 = 1 VAGY 2

kérdés: Milyen gyakran beszél a gyermekével arról, hogy mit csinál vagy tapasztal a közösségi médiában?

(CSAK EGY VÁLASZ) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. Minden nap vagy majdnem minden nap
2. Hetente többször
3. Hetente egyszer vagy kétszer
4. Havonta egyszer vagy kétszer
5. Ritkábban
6. Soha
7. Nem tudom

A szereplők szerepe

KÉRJÜK MINDEN

kérdés: Ön szerint az alábbiak mindegyike elegendő-e a fiatalok online mentális jóllétének védelméhez?

(EGY VÁLASZ VONALONKÉNT) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓ VÁLASZ VONALONKÉNT – RANDOMIZÁLT)

	Igen, határozottan	Igen, bizonyos mértékig	Nem, nem igazán.	Nem, egyáltalá n nem.	DK
--	-----------------------	-------------------------------	------------------------	-----------------------------	----

Szülők vagy rokonok

Iskolák vagy tanárok

Közösségimédia-platformok

Hatóságok

A fiatalok védelmét szolgáló leghatékonyabb intézkedések

kérdés: A fiatalok mentális jóllétének online javítása érdekében Ön szerint az alábbi intézkedések közül melyik a leghatékonyabb? először is? És aztán?

A túl sok képernyő előtt töltött idő és a közösségi média hatása a fiatalok mentális egészségére

Szkriptelési utasítások: „Ezután: MAX 2” – RANDOMIZÁLT – először = KIZÁRÓLAGOS / DK = KIZÁRÓLAGOS)

- Több oktatás az iskolákban
- A meglévő szabályok közösségimédia-platformok általi jobb végrehajtása
- További korhatárok vagy korlátozások
- További információk szülőknek
- Jobb hozzáférés a mentális egészségügyi támogatáshoz
- Célzottabb tájékoztató kampányok a fiatalok számára
- Ezek közül egyik sem
- Nem tudom

1. először
2. És aztán?

További kontextuális kérdések

KÉRJÜK MINDEN

DX2. Legjobb tudomása szerint a gyermeke milyen korban kezdte el használni a közösségi médiát?

(KIZÁRÓLAG EGY VÁLASZ) (Szkriptelési utasítások: KIZÁRÓLAGOS)

1. 10 éves kor előtt
2. 10 éves
3. 11 éves
4. 12 éves
5. 13 éves
6. 14 éves
7. 15 éves
8. 16 éves
9. 17 éves
10. 18 éves
11. Gyermeke nem használja a közösségi médiát
12. Nem tudom