

FLASH EUROBAROMETER 579

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

EUROBAROMETERIO ATASKAITA
2026 m. balandžio mėn.



Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Europos Komisijos Sveikatos ir maisto saugos generalinio direktorato (SANTE GD) užsakymu Demoscopia atliktas tyrimas

Europos Komisijos Komunikacijos generalinio direktorato (COMM GD Viešosios nuomonės ir piliečių dalyvavimo skyrius) koordinuojamas tyrimas

Šis dokumentas neatspindi Europos Komisijos požiūrio. Jame pateikiami tik autorių aiškinimai ir nuomonės.

Projekto pavadinimas

Greitoji „Eurobarometro“ apklausa Nr. 579 „Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai“

Ataskaita

LT

Katalogo numeris

EW-01-26-076-EN-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Europos Sąjunga, 2026 m.

<https://europa.eu/eurobarometras>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokumentą parengė Pierre Dieumegard Europokune - Europa kartu - ir [Europa-Demokratija-Esperanto](#).

Šio "laikino" dokumento tikslas- suteikti galimybę daugiau Europos Sąjungos gyventojų susipažinti su Europos Sąjungos parengtais (ir iš jos mokesčių finansuojamais) dokumentais.

Jei vertimų nėra, piliečiai į diskusijas neįtraukiami.

Šis dokumentas „Eurobarometras“ [egzistavo tik anglų kalba](#) pdf rinkmenoje. Iš pradinio failo sukūrėme nelyginį failą, parengtą "Libre Office" programinės įrangos, skirtą mašininiam vertimui į kitas kalbas. Dabar rezultatai pateikiami [visomis oficialiosiomis kalbomis](#).

Pageidautina, kad ES administracija perimtų svarbių dokumentų vertimą raštu. „Svarbūs dokumentai“ yra ne tik įstatymai ir kiti teisės aktai, bet ir svarbi informacija, reikalinga norint kartu priimti informacija pagrįstus sprendimus.

Siekiant kartu aptarti mūsų bendrą ateitį ir sudaryti sąlygas patikimiems vertimams, tarptautinė esperanto kalba būtų labai naudinga dėl savo paprastumo, reguliarumo ir tikslumo.

Susisiekite su mumis:

[Kontaktų nin - Ek ! Dainų žodžiai, dainų tekstai Eŭropo kune!](#)

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

Turinys

Ižanga.....	4
1. Pagrindinės išvados.....	6
2. Ekranams ir skaitmeninei veiklai skirtas laikas.....	9
2.1 Dienos ekrano laikas.....	9
2.2 Pasiskirstymas skaitmeninėje veikloje.....	11
2.3 Paauglių savianalizė, palyginti su tėvų skaičiavimais.....	13
3. Ekranų ir socialinės žiniasklaidos suvokimas.....	14
3.1 Paauglių suvokimas.....	14
3.2 Tėvų suvokimas.....	16
3.3 Šalių skirtumai ir gamybos atotrūkis.....	17
4. Poveikis paauglių gerovei.....	20
4.1 - Pastebėti simptomai tarp paauglių.....	20
4.2 - Ekrano laikas ir pranešti gerovės rodikliai.....	22
4.3 - Socialinės žiniasklaidos naudojimo modeliai ir simptomai.....	23
5. Rizika internete ir žalinga patirtis.....	26
5.1 - Pavojų internete patiriantys paaugliai.....	26
5.2 - Variacija pagal amžių, kai pirmą kartą naudotasi socialiniais tinklais.....	28
5.3 - Tėvų susirūpinimas ir informuotumas apie incidentus.....	28
6. Apsaugos strategijos ir reguliavimo lūkesčiai.....	31
6.1 - Tėvų atsakas į incidentus internete.....	31
6.2 - Apsaugos strategijos ir veikėjų suvokimas.....	32
6.3 - Iš kartos į kartą perduodamas įgaliojimas imtis veiksmų.....	36
7. Techninės specifikacijos.....	37
Pastabos.....	39
8. Klausimynas.....	40

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Ižanga

Remiantis Europos Komisijos Jungtinio tyrimų centro 2025 m. politikos apžvalga, 15 metų amžiaus asmenys, kurie praleidžia daugiau kaip tris valandas per dieną socialiniuose tinkluose, yra maždaug 10 procentinių punktų labiau linkę pranešti apie depresiją ar nerimą nei tie, kurie praleidžia mažiau nei vieną valandą per dieną.¹ Todėl naudojimasis psichikos sveikata ir socialiniais tinklais vis dažniau laikomas ES lygmens prioritetu, visų pirma atsižvelgiant į vaikų saugumą internete ir platesnę skaitmeninę aplinką. Atsižvelgiant į tai, šios greitosios „Eurobarometro“ apklausos tikslas – suteikti informacijos ES politiniams debatams visuomenės sveikatos, saugumo internete ir skaitmeninio reglamentavimo srityse.

Apklausos tikslas – pateikti struktūrizuotų ir palyginamų duomenų apie ekrano naudojimo ir naudojimosi socialiniais tinklais paplitimą, intensyvumą ir aplinkybes tarp 13–18 metų paauglių visoje Europos Sąjungoje. Vertinant naudojimo modelius pagal paskirtį ir kontekstą, atsižvelgiama ne tik į bendrą internete praleistą laiką, bet ir į pačių asmenų praneštą poveikį psichinei gerovei, įskaitant tiek teigiamus aspektus, pvz., susietumą ir saviraišką, tiek neigiamą patirtį, pvz., stresą, nerimą, socialinį palyginimą, baimę praleisti ir koncentracijos sunkumus. Tyrime taip pat tiriama pagrindinės interneto rizikos, įskaitant patyčias kibernetinėje erdvėje, neapykantą kurstančias kalbas, žalingus standartus ar kūno įvaizdžio spaudimą ir klaidingą informaciją ar dirbtinio intelekto sukurtą turinį, poveikis.

Pagrindinis tyrimo bruožas yra jo dvejopa perspektyva: kartu su paauglių apklausa buvo atliktas atskiras namuose gyvenančių išlaikomų vaikų tėvų tyrimas. Šis dviejų krypčių modelis suteikia galimybę palyginti jaunimo praneštą patirtį su tėvų suvokimu, lūkesčiais ir rūpesčiais, taip suteikiant turtingesnę ir labiau su politika

susijusią įrodymų bazę, susijusią tiek su pažeidžiamumu, tiek su apsauginiais veiksniais.

Europos Komisijos Sveikatos ir maisto saugos generalinio direktorato (SANTE GD) vardu demoskopija apklausė paauglius (13–18 metų amžiaus) ir tėvus, turinčius išlaikomų vaikų, visose 27 Europos Sąjungos (ES) valstybėse narėse.

2026 m. kovo 30 d.–balandžio 16 d. buvo surengti 39 047 pokalbiai naudojant CAWI (kompiuterinio internetinio pokalbio) rinkimo duomenų režimą: Apklausti 26 297 paaugliai ir 12 750 tėvų, apklausta apie 1 000 paauglių ir 500 tėvų kiekvienoje valstybėje narėje, išskyrus Liuksemburgą, Kiprą ir Maltą, kur atitinkami imties dydžiai buvo maždaug 500 ir 250 apklausų.

¹ Europos Komisija, Jungtinis tyrimų centras, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and teen' mental health in the EU, Ispra, Europos Komisija, 2025 m., JRC141047.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Pastabos

Apklauskos duomenys yra svertiniai

Tyrimo rezultatams taikomos leidžiamosios mėginių ėmimo nuokrypos, o tai reiškia, kad ne visi akivaizdūs skirtumai tarp šalių ar grupių gali būti statistiškai reikšmingi.

Rezultatai apibūdina statistines asociacijas, pastebėtas skerspjūvio savarankiškai pateiktuose duomenyse, ir neturėtų būti aiškinami kaip tiesioginio priežastinio poveikio įrodymai

Kai respondentai gali pasirinkti daugiau nei vieną atsakymą, atsakymų procentinės dalies suma gali viršyti 100 proc.

Šioje ataskaitoje šalys nurodomos jų oficialia santrumpa, kaip nurodyta toliau.

BE	Belgija	FR	Prancūzija	NL	Nyderlandai
BG	Bulgarija	HR	Kroatija	AT	Austrija
CZ	Čekija	IT	Italija	PL	Lenkija
DK	Danija	CY	Kipro Respublika*	PT	Portugalija
DE	Vokietija	LV	Latvija	RO	Rumunija
EE	Estija	LT	Lietuva	SI	Slovėnija
IE	Airija	LU	Liuksemburgas	SK	Slovakija
EL	Graikija	HU	Vengrija	fi	finland
ES	Ispanija	MT	Malta	SE	Švedija

* Visas Kipras yra viena iš 27 ES valstybių narių. Dėl praktinių priežasčių pokalbiai buvo vykdomi tik Kipro Respublikos vyriausybės kontroliuojamoje šalies dalyje.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

1. Pagrindinės išvados

Ekrano laikas yra pagrindinė paauglių kasdienio gyvenimo dalis – vidutiniškai 4,5 valandos mokyklos dieną ir 6,1 valandos savaitgalio dieną, o vienas iš keturių jau viršija šešias valandas savaitės viduryje.

- Įprastą mokyklos dieną 25 proc. Europos paauglių jau viršija šešių valandų ekrano laiką, o savaitgalio dienomis šis skaičius padidėja iki 46 proc., kai 14 proc. net viršija dešimties valandų ribą. Šalių skirtumai yra dideli – nuo 4,3 val. Kipre iki 7,3 val. Švedijoje savaitgalio dieną. Tai rodo, kad paauglių naudojimas ekranais valstybėse narėse labai skiriasi.
- Per laiką, praleistą per dieną, socialinė žiniasklaida yra pirmaujanti internetinė veikla 2,6 val., Prieš žaidimus, mokyklinį darbą ir srautinį transliavimą (po 2,2 val.) ir pranešimus (2,0 val.). 30 proc. paauglių, kurie vien tik šia veikla naudojasi socialinės žiniasklaidos priemonėmis, viršija tris valandas per dieną, o motyvacijoje dominuoja pramogos (57 proc.) ir kontaktai su draugais ar šeima (53 proc.), gerokai anksčiau nei naujienos (35 proc.) arba statuso nulemtas naudojimas, pvz., Mėgsta (26 proc.).

Tėvai sistemingai nepakankamai įvertina savo vaiko ekrano laiką, o mokyklos dieną skirtumas yra 1,1 valandos.

- Mokyklos dieną tėvai skaičiuoja 3,4 valandos ekrano laiko, palyginti su 4,5 valandos, kurias nurodė patys paaugliai; savaitgalio dieną – 5,3 val., palyginti su 6,1 val. Klaidingas suvokimas yra ryškiausias aukščiausiam gale: tik 10 proc. tėvų laiko savo vaiką sunkiu vartotoju (daugiau nei šešias valandas), palyginti su 25 proc. paauglių, kurie jį deklaruoja, o tai yra 15 procentinių punktų skirtumas, kuris savaitgaliais sumažėja iki 10 punktų (36 proc., palyginti su 46 proc.).
- Amžius, kai pirmą kartą naudojamas socialine žiniasklaida, yra stipriausias individualus poveikio stiprintuvas: tie,

kurie pradėjo iki 10 metų amžiaus, praneša apie 7,5 valandos savaitgalio dienos ekrano laiko, palyginti su 5,7 valandos tarp tų, kurie pradėjo po 14 metų amžiaus, 1,8 valandos atotrūkis, kurio poveikis tęsiasi kelerius metus po pirmojo naudojimo momento ir išlieka matomas vėlesniuose socialiniuose ir demografiniuose palyginimuose.

Struktūrinis kartų atotrūkis atskiria paauglius ir tėvus nuo suvokiamo ekranų poveikio ir yra vienodas visose 27 valstybėse narėse

- Paaugliai daug pozityviau nei tėvai vertina ekranų ir socialinės žiniasklaidos poveikį. Jie daugiau nei du kartus dažniau nei tėvai teigiamai mato ekranus (40 proc., palyginti su 17 proc.), taip pat daugiau nei du kartus dažniau teigiamai vertina socialinės žiniasklaidos poveikį psichikos gerovei (48 proc., palyginti su 21 proc.). 48 proc. paauglių mano, kad socialinė žiniasklaida daro teigiamą poveikį jų gerovei, palyginti tik su 18 proc. paauglių, kurie mano, kad ji yra neigiama – tai didžiausias vertinimas, užfiksuotas visoje apklausoje.
- Tėvų susirūpinimas daugiausia susijęs su išorine rizika, o ne su vidiniu poveikiu, t. y. ekranų poveikiu vaiko sveikatai ir veikimui: 72 proc. yra susirūpinę dėl žalingo turinio poveikio, 61 proc. – dėl kontakto su nepažįstamaisiais, 54 proc. – dėl miego ir 51 proc. – dėl mokymosi rezultatų. Tėvų kritika didžiausia Graikijoje (66 proc. neigiama), Portugalijoje (62 proc.), Čekijoje (60 proc.) ir Lenkijoje (62 proc.), o mažiausia – Maltoje, Liuksemburge, Danijoje ir Airijoje.

Trečdalis Europos paauglių per pastarąjį mėnesį pranešė apie galvos skausmą (33 proc.) arba koncentracijos sutrikimus (32 proc.), o panašiai didelė dalis pranešė apie pavargusias akis (34 proc.) arba nuovargį (33 proc.); iš viso tik 11 proc. nurodė, kad nė vienas iš dvylikos išmatuotų simptomų nepasireiškė.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

- Elgesio ir gyvenimo būdo rodikliai sudaro antrą pakopą: 27 proc. paauglių teigia, kad valgo mažiau sveikai, 24 proc. kenčia nugaros, kaklo ar riešų skausmą, 21 proc. trūksta laiko pomėgiams, 19 proc. trūksta fizinio krūvio, 19 proc. trūksta laiko susitikti su draugais asmeniškai, 15 proc. trūksta laiko šeimai ir 13 proc. vartoja tokias medžiagas kaip tabakas, nikotinas, alkoholis ar narkotikai.
- Tėvai sistemingai nepakankamai įvertina kiekvieną simptomą, o didžiausi absoliutūs skirtumai pastebimi pavargusioms akims (34 proc., palyginti su 18 proc.), galvos skausmui (33 proc., palyginti su 17 proc.), nugaros, kaklo ar riešo skausmui (24 proc., palyginti su 10 proc.) ir miego sutrikimams (30 proc., palyginti su 16 proc.); 21 proc. tėvų teigia nepastebėję jokių simptomų prieš 11 proc. pačių paauglių.

Aiškus ir pastovus dozės ir reakcijos santykis susieja ekrano laiką su simptomais, o socialinė žiniasklaida lemia didžiausią miego ir emocinių rodiklių gradientą, o mokyklinis darbas nerodo jokio

- Visą savaitgalį ekrano laiko skliausteliuose, keturi fiziologiniai ir pažinimo simptomai daugiau nei dvigubai tarp šviesos ir sunkiųjų vartotojų: Pavargusios akys padidėja nuo 17% iki 46%, nuovargis nuo 19% iki 46%, koncentracijos sunkumai nuo 18% iki 45% ir miego sutrikimai nuo 18% iki 44%, be plokščiakalnio ar inversijos bet kuriame kreivės taške iki dvylikos valandų.
- Veikla pagal aktyvumą, socialinė žiniasklaida vairuoja stačiausią nuolydį: sunku užmigti padidėja nuo 28% iki 48% su kasdieniu poveikiu, socialinis palyginimas nuo 36% iki 52%, koncentracijos sunkumai nuo 30% iki 47%, stresas ir nerimas nuo 25% iki 39%. Mokykliniam darbui praleistas laikas, priešingai, nerodo jokio gradiento (31–30 proc. miego sutrikimų atveju), o tai patvirtina konkretų pramoginio naudojimo indėlį.

Devyni iš dešimties Europos paauglių per pastaruosius tris mėnesius internete

susidūrė su bent vienu žalingu ar nerimą keliančiu turiniu, daugiausia dėl dirbtinio intelekto sukurto turinio (39 proc.) ir klaidingos informacijos (35 proc.).

- Antroji pozicijų pakopa yra susijusi su komerciniu ir norminiu spaudimu: azartinių lošimų skatinimas (28 proc.), neapykantą kurstanti kalba (25 proc.), nesveikų produktų skatinimas (25 proc.), spaudimas ieškoti ir ką pirkti (24 proc.) ir spaudimas laikytis kūno standartų (21 proc.). Didelė tarpasmeninė žala siekia 19 proc. dėl nepageidaujamo smurtinio turinio, 18 proc. dėl seksualizuoto turinio, 17 proc. dėl patyčių ar priekabiavimo kibernetinėje erdvėje ir 10 proc. dėl spaudimo dalytis intymiomis nuotraukomis.
- Sunkių savaitgalio naudotojai ir ankstyvieji socialinės žiniasklaidos startuoliai sistemingai dažniau susiduria su bet kokia didele tarpasmenine žala (nepageidaujamu smurtiniu ar seksualizuotu turiniu, patyčiomis kibernetinėje erdvėje, spaudimu dalytis intymiomis nuotraukomis), o neapykantos kalbos, seksualizuoto turinio, smurto ir patyčių kibernetinėje erdvėje paplitimas tarp lengvųjų ir sunkiųjų naudotojų maždaug padvigubėja. 55 proc. tėvų sužino apie incidentą, daugiausia dėl savo vaiko informacijos atskleidimo (32 proc.), ir 4–9 procentiniais punktais nepakankamai įvertina kiekvieną internetinės rizikos kategoriją.

Kalbant apie vaikų apsaugą internete, tėvų atsakymuose dominuoja dialogas (47 proc. aktyviai, 63 proc. po incidento), gerokai anksčiau nei taikomos didesnės prievartos priemonės, o profesinė pagalba tebėra nedidelė (9 proc.).

- Be dialogo, tėvai riboja savo vaiko laiką internete (41 proc.), skatina pertraukas socialiniuose tinkluose (40 proc.), naudoja tėvų kontrolės ar ekrano laiko įrankius (33 proc.), ištrina programas (20 proc.) arba praneša apie žalingą turinį (18 proc.). 74 proc. tėvų kas savaitę bendrauja su savo vaiku socialiniuose tinkluose, iš jų 20

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

proc. kasdien, o kasdienis dialogas dažniau vyksta tarp motinų (24 proc., palyginti su 15 proc. tarp tėvų) ir labai skiriasi įvairiose šalyse – nuo 33 proc. Rumunijoje ir 29 proc. Bulgarijoje iki 12 proc. Suomijoje ir 7 proc. Danijoje. Pranešimai apie incidentus platformoms (22 proc.) ir susisiekimas su valdžios institucija (9 proc.) tebėra mažumos atsakas.

- Paaugliai kur kas mažiau nei tėvai linkę pasikliauti dialogu (26 proc., palyginti su 47 proc.), tačiau labiau linkę riboti pranešimus (26 proc., palyginti su 17 proc.), pranešti apie žalingą turinį (25 proc., palyginti su 18 proc.) ir kreiptis profesionalios pagalbos (14 proc., palyginti su 9 proc.). Pastarosios galimybės visoje ES yra keturios: 8 proc. Bulgarijoje ir Čekijoje, 25 proc. Kipre, 28 proc. Maltoje ir 30 proc. Liuksemburge.

- Abi populiacijos vienodai vertina apsauginius subjektus (71–75 proc. šeimų mano, kad jie daro pakankamai, 56–61 proc. mokyklų, valdžios institucijų – 42–53 proc., socialinės žiniasklaidos platformų – 37–52 proc.), tačiau tėvai sistemingai yra kritiškesni, o platformų atotrūkis siekia 15 procentinių punktų. Kalbant apie veiksmus, kurie būtų naudingiausi, abi visuomenės sutaria dėl vieno bendro prioriteto: 47 proc. tėvų ir 48 proc. paauglių ragina geriau įgyvendinti esamas platformų taisykles, viršijant amžiaus ribas (tėvai – 54 proc., o paaugliai – 45 proc.) ir užtikrinti geresnes galimybes naudotis psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis (paaugliai – 42 proc., o tėvai – 26 proc.; tai didžiausias skirtumas).

2. Ekranams ir skaitmeninei veiklai skirtas laikas

2.1 Dienos ekrano laikas

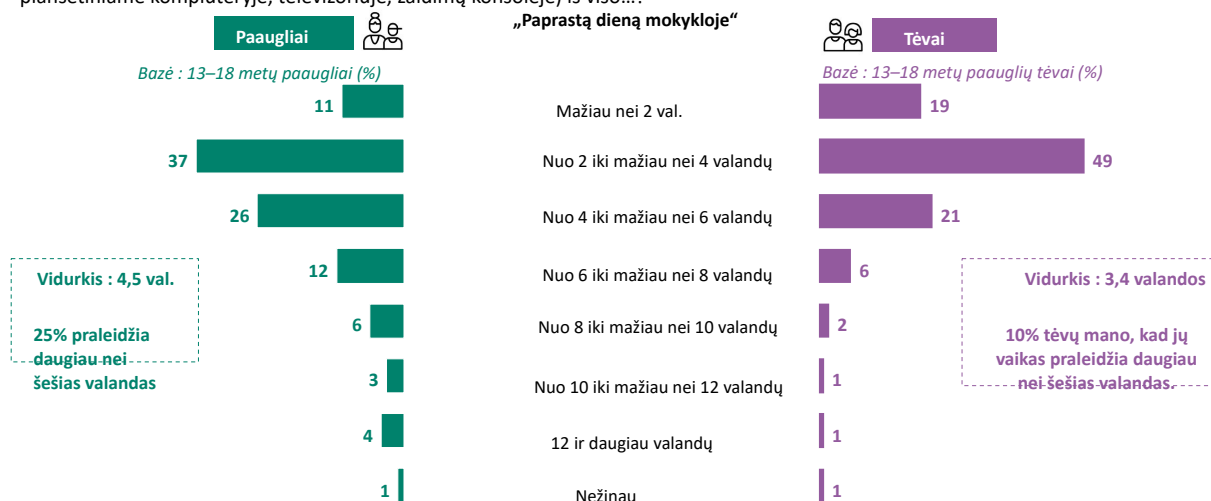
Paaugliai deklaruoja vidutiniškai 4,5 valandos ekrano laiko tipišką mokyklos dieną, o savaitgalio dieną padidėja iki 6,1 valandos.

Įprastą mokyklos dieną 13–18 metų Europos paaugliai deklaruoja vidutiniškai 4,5 val. išlaidas ekranams ir visiems prietaisams (išmaniesiems telefonams, kompiuteriams, planšetiniams kompiuteriams, televizoriams, žaidimų konsolėms). Paskirstymas yra paskirstytas visoje skalėje: 11 proc. respondentų nurodo mažiau nei dvi valandas, 37 proc. – nuo dviejų iki keturių, 26 proc. – nuo keturių iki šešių, 12 proc. – nuo šešių iki aštuonių, 6 proc. – nuo aštuonių iki dešimties, 3 proc. – nuo dešimties iki dvylikos ir 4 proc. – dvylika ar daugiau valandų. Iš viso 25 proc. paauglių (vienas iš keturių) įprastą mokyklos dieną jau viršija šešių valandų ekrano laiką. Kartu su maždaug septynių valandų mokyklos ir rekomenduojamų devynių valandų miego, tai palieka vos dvi

didėja visose kategorijose: 5 proc. respondentų nurodo mažiau nei dvi valandas (palyginti su 11 proc. mokyklos dieną), 18 proc. – nuo dviejų iki keturių, 30 proc. – nuo keturių iki šešių, 19 proc. – nuo šešių iki aštuonių, 13 proc. – nuo aštuonių iki dešimties, 7 proc. – nuo dešimties iki dvylikos ir 7 proc. – dvylika ar daugiau valandų.

Apibendrinus, 46% paauglių viršija šešių valandų ekrano laiką savaitgalio dieną (beveik vienas iš dviejų) ir 14% viršija dešimt valandų, ekspozicija, kuri sunaudoja daugiau nei pusę pabudimo valandų. Todėl, pašalinus institucines struktūras, savaitgalio ekranų laikas, kurį mažiau riboja mokyklų tvarkaraščiai, atskleidžia viršutinę paauglių skaitmeninės ekspozicijos ribą, nors tėvų taisyklės ir priežiūra tebėra pagrindinis moderavimo veiksnys.

Q2a/Q2 Kiek laiko, jūsų vertinimu, [**jūs praleidžiate**] / [**jūsų vaikas praleidžia**] ekranuose (išmaniajame telefone, kompiuteryje, planšetiniame kompiuteryje, televizoriuje, žaidimų konsolėje) iš viso...?



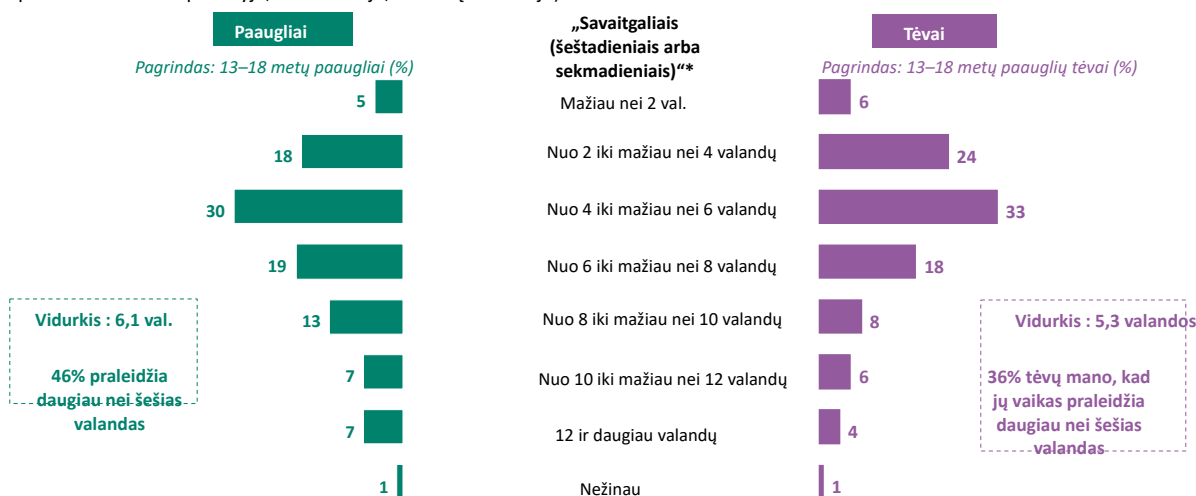
valandas visa kita: namų ruošą, maitinimas, sportas ir asmeninis bendravimas.

Savaitgalį tūris smarkiai pakyla. Šeštadienį ar sekmadienį vidutinis paauglių ekrano laikas pasiekia 6,1 val., Tai yra 1,6 val. daugiau, palyginti su mokyklos diena. Pasiskirstymas

Greitoji „Eurobarometro“ apklausa

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

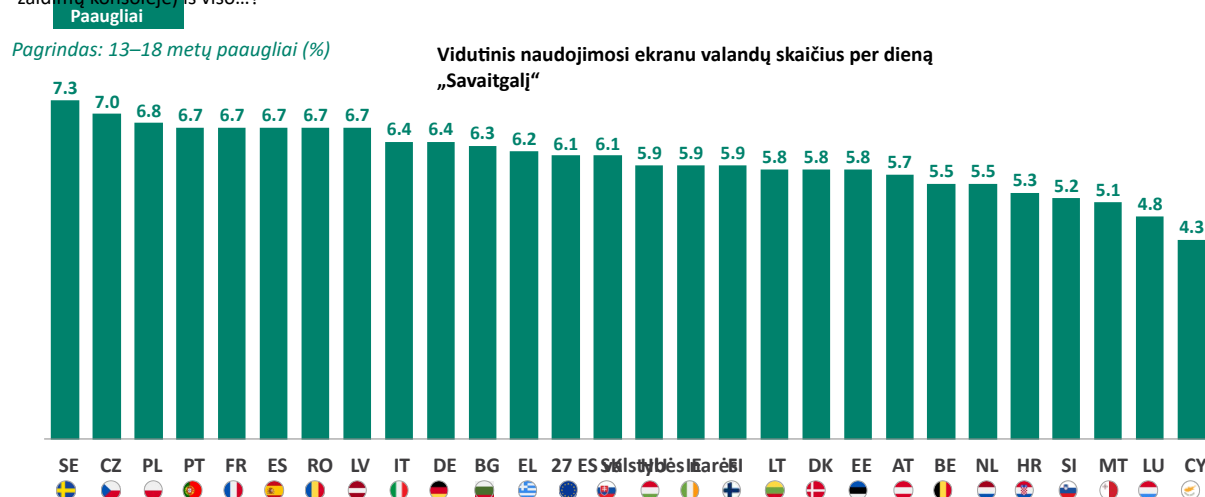
Q2b/Q2 Kiek laiko, jūsų vertinimu, [jūs praleidžiate] / [jūsų vaikas praleidžia] ekranuose (išmaniajame telefone, kompiuteryje, planšetiniame kompiuteryje, televizoriuje, žaidimų konsolėje) iš viso...?



(*) Elementai nurodo ekrano laiką per dieną.

Savaitgalio ekranų laikas įvairiose šalyse labai skiriasi. Pranešama, kad vidurkis svyruoja nuo 4,3 valandos Kipre iki 7,3 valandos Švedijoje, t. y. ES 27 vidurkis yra 6,1 valandos, o tai yra trijų valandų skirtumas tarp žemiausios ir aukščiausios šalies. Geografiškai įvairialypė šalių grupė (Švedija, Čekija, Lenkija, Portugalija, Prancūzija, Ispanija, Rumunija ir Latvija) užima aukščiausią vietą, o vidurkis

Q2b Kiek laiko, jūsų vertinimu, praleidžiate ekranuose (išmaniajame telefone, kompiuteryje, planšetiniame kompiuteryje, televizoriuje, žaidimų konsolėje) iš viso...?



viršija 6,5 valandos. Kipras, Malta, Liuksemburgas, Slovėnija, Kroatija ir Nyderlandai atsilieka nuo ES 27 vidurkio.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Šiuos vidurkius sudaro du socialiniai ir demografiniai gradientai. „Pirmas amžius“: 13–14 metų jaunuolių savaitgalio ekrano laikas pailgėja nuo 5,5 val. iki 7,1 val. 17–18 metų amžiaus grupėje, o tai yra 1,6 val. skirtumas, atspindintis amžiaus skirtumą tarp mokyklos dienos ir savaitgalio ekspozicijos jauniausiems asmenims. Antroji lytis: mergaitės savaitgalio dieną nurodo vidutiniškai 6,3 val., o berniukai – 5,9 val., t. y. 0,4 val. skirtumas yra nedidelis, bet pastovus. Išsilavinimo lygis, urbanizacija ir namų ūkio sudėtis neturi panašaus poveikio. Tačiau stipriausias individualus savaitgalio ekrano laiko prognozuotojas yra ne amžius ar lytis, o amžius, kai paauglys pirmą kartą pradėjo naudotis socialine žiniasklaida; šis kintamasis išsamiai analizuojamas 2.3 skirsnyje.

2.2 Pasiskirstymas skaitmeninėje veikloje

Visoje skaitmeninėje veikloje paaugliai skiria panašius dienos laiko biudžetus, o socialinė žiniasklaida vadovauja hierarchijai 2,6 valandos per mokyklos dieną, prieš žaidimus, mokyklinį darbą, srautinį transliavimą ir žinučių siuntimą.

Kai paauglių prašoma suskaidyti savo kasdienį ekrano laiką pagal veiklą, gauta hierarchija yra gana plokščia. Vidutinis laikas, praleistas įprastą mokyklos dieną, pasiekia 2,6 valandos socialiniuose tinkluose, palyginti su 2,2 valandos žaidimams, mokykliniams darbams ar

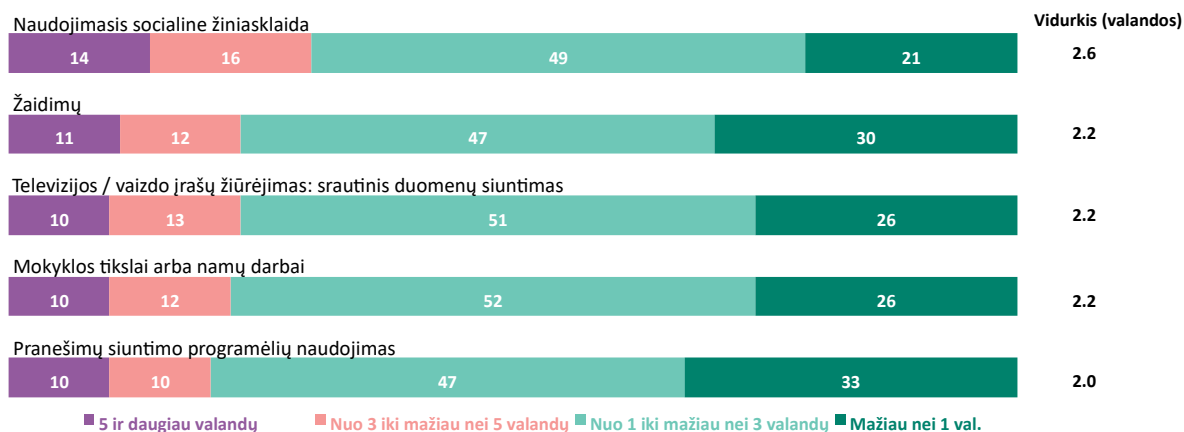
namų darbams, televizoriaus ar vaizdo įrašų žiūrėjimui per srautinį transliavimą ir 2,0 valandos pranešimų programų naudojimui. Todėl socialinė žiniasklaida yra didžiausia skaitmeninė veikla paauglių kasdieniame gyvenime, tačiau tik pusvalandį, o bendras visų keturių kitų veiklų svoris gerokai viršija jį.

Kiekvienoje veikloje pasiskirstymas yra labai iškreiptas. Socialiniuose tinkluose 21 proc. paauglių nurodo, kad per dieną mokykloje jie išnaudoja mažiau nei vieną valandą, 49 proc. – nuo vienos iki trijų valandų, 16 proc. – nuo trijų iki penkių valandų ir 14 proc. – penkias ar daugiau valandų. Bendra tris ar daugiau valandų praleidžiančių paauglių dalis, t. y. 30 proc. paauglių, kurie naudojami socialine žiniasklaida įprastą mokyklos dieną, yra didžiausia iš visų penkių tirtų veiklos rūšių ir rodo, kad intensyvus naudojimas socialine žiniasklaida yra ne marginalus reiškinys, o plačiai paplitęs reiškinys visoje Europos paauglių populiacijoje.

Q3 Tipišką dieną (nuo pirmadienio iki penktadienio), kiek laiko, jūsų nuomone, vidutiniškai praleidžiate ekranuose, kiekvienam iš šių

8 mokyklų paaugliai

Pagrindas: 25775 Paaugliai, kurie naudoja ekranus tipišką mokyklos dieną (%)



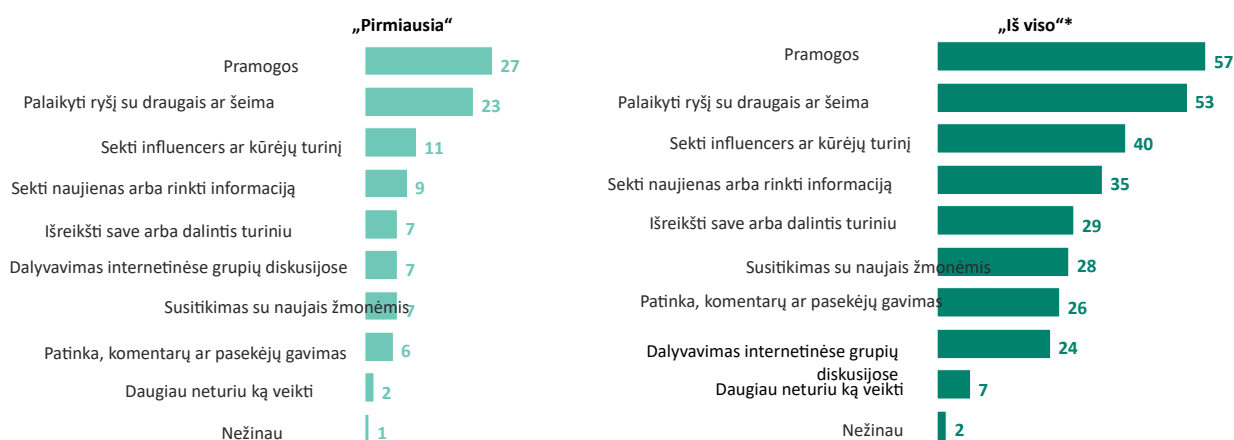
Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Socialinės žiniasklaidos naudojimo motyvuose dominuoja du tikslai. Pramogos yra pagrindinė priežastis, kurią nurodo 57 proc. paauglių (ir užima pirmąją vietą 27 proc.). Po to 53 proc. palaiko ryšius su draugais ar šeima (pirmoji priežastis – 23 proc.). Antrąją pakopą sudaro nuomonės formuotojų arba turinio kūrėjų turinio sekimas (40 proc.), naujienų sekimas arba informacijos rinkimas (35 proc.), savęs reiškimas arba dalijimasis turiniu (29 proc.) ir susitikimas su naujais žmonėmis (28 proc.). Trečioji pakopa apima daugiau su sandoriais arba statusu susijusių motyvų: gauti mėgstamų, komentarų ar pasekėjų (26 proc.) ir dalyvauti internetinėse grupinėse diskusijose (24 proc.). Tik 7% paauglių teigia, kad jie naudoja socialinę žiniasklaidą, nes jie neturi nieko kito, o tai rodo, kad dominuojantis naudojimas yra tyčinis, o ne likutinis.

6 keturis yra pagrindinės priežastys, kodėl naudojate socialinius tinklus? Visų pirma? Dėl kokių kitų priežasčių naudojate socialinius tinklus?

Paaugliai

Bazė : 23702 Paaugliai, kurie praleidžia laiką socialiniuose tinkluose tipinę mokyklos dieną (proc.)



(*) Iš viso daugiau nei 100 %, nes respondents buvo leista pateikti du atsakymus.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

2.3 Paauglių savianalizė, palyginti su tėvų skaičiavimais

Tėvai sistemingai nepakankamai įvertina savo vaiko ekrano laiką: 1,1 valandos per dieną mokykloje ir 0,8 valandos savaitgalio dieną, o 15 proc.

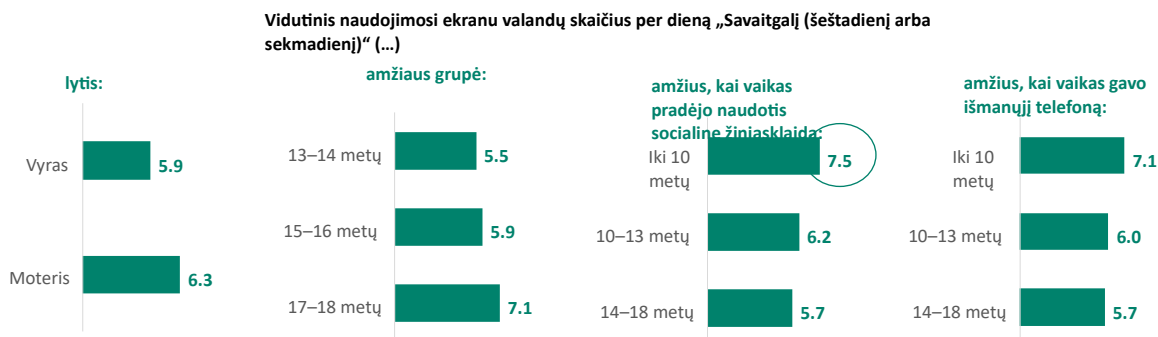
Tėvams pateiktas veidrodinis klausimas atskleidžia sistemingo nepakankamo įvertinimo modelį, kuris apima visus ekrano laiko matavimus. Įprastą mokyklos dieną tėvai apskaičiavo, kad jų vaikas ekranuose praleidžia vidutiniškai 3,4 val., palyginti su 4,5 val., kuriuos nurodė patys paaugliai, t. y. 1,1 val. pertrauka. Savaitgalį tėvai apskaičiavo, kad 5,3 valandos, palyginti su 6,1 valandos paauglių duomenimis, yra mažesnis, bet vis dar didelis 0,8 valandos atotrūkis. Tai, kad savaitgalio atotrūkis yra mažesnis, greičiausiai atspindi paprastą savaitgalio ekrano naudojimo matomumą namų

variantų grupei, dalis yra gerokai mažesnė nei paauglių, kurie praneša apie tai.

Vienintelis kintamasis, kuris labiausiai išskiria paauglių ekrano laiką, yra amžius, kai paauglys pirmą kartą pradėjo naudotis socialine žiniasklaida. Tie, kurie pradėjo iki 10 metų, praneša apie vidutiniškai 7,5 valandos ekrano laiko savaitgalio dieną, palyginti su 6,2 valandomis tarp tų, kurie pradėjo nuo 10 iki 13, ir 5,7 valandos tarp tų, kurie pradėjo nuo 14 iki 18 metų, 1,8 valandos skirtumas tarp ankstyvo ir vėlyvo pradžios. Atitinkamas amžiaus, kai paauglys pirmą kartą gavo išmanųjį telefoną, gradientas yra panašus, bet šiek tiek silpnesnis, atitinkamai 7,1 valandos, 6,0 valandos ir 5,7 valandos. Todėl ankstyvas patekimas į socialinę žiniasklaidą veikia kaip struktūrinis skaitmeninės ekspozicijos stiprintuvas, o poveikis tęsiasi kelerius metus po pirmojo naudojimo momento.

Q2b Kiek laiko, jūsų vertinimu, **praleidžiate** ekranuose (išmaniajame telefone, kompiuteryje, planšetiniame kompiuteryje, televizoriuje, žaidimų konsolėje) iš viso...?

Paaugliai
Pagrindas: 13–18 metų paaugliai (%)



ūkyje, o mokyklos dienų ekspozicija iš dalies vyksta už tėvų stebėjimo ribų.

Klaidingas suvokimas yra ryškiausias platinimo pabaigoje. Mokyklos dieną 25% paauglių deklaruoja daugiau nei šešias valandas ekrano laiko, palyginti tik su 10% tėvų, kurie mano, kad jų vaikas praleidžia tiek daug, 15 taškų atotrūkis. Savaitgalį 46% paauglių viršija šešias valandas, palyginti su 36% tėvų, 10 taškų skirtumas. Kitaip tariant, tėvai linkę savo vertinimą pagrįsti vidutiniu paaugliu, o ne viršutine pasiskirstymo dalimi, o tėvų, kurie pripažįsta, kad jų vaikas priklauso sunkiausiai

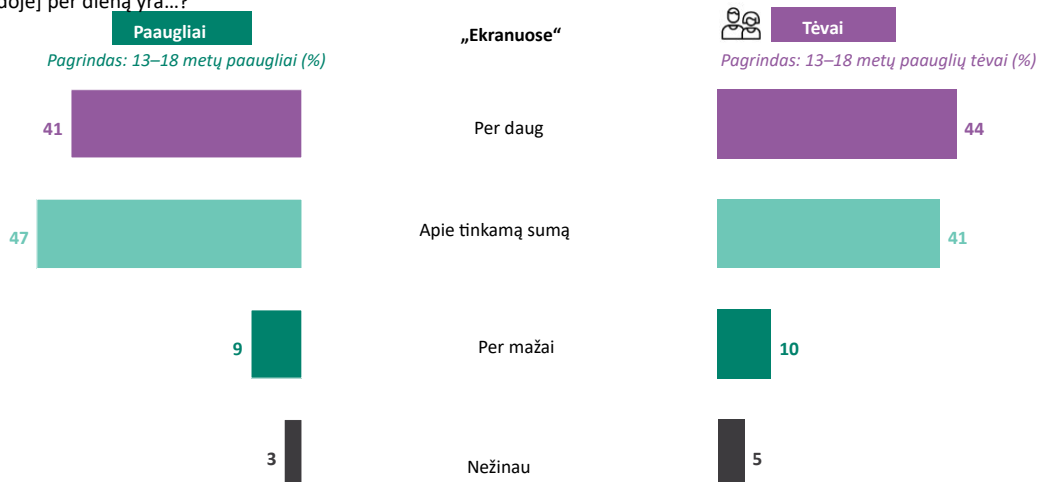
3. Ekranų ir socialinės žiniasklaidos suvokimas

3.1 Paauglių suvokimas

Paaugliai yra tolygiai suskirstyti į savo ekrano naudojimą: 41 proc. mano, kad jis yra pernelyg didelis, palyginti su 47 proc., kurie mano, kad jis yra teisingas, tačiau jų kokybinis socialinės žiniasklaidos poveikio jų gerovei vertinimas tebėra daugiausia teigiamas (48 proc., palyginti su 18 proc.).

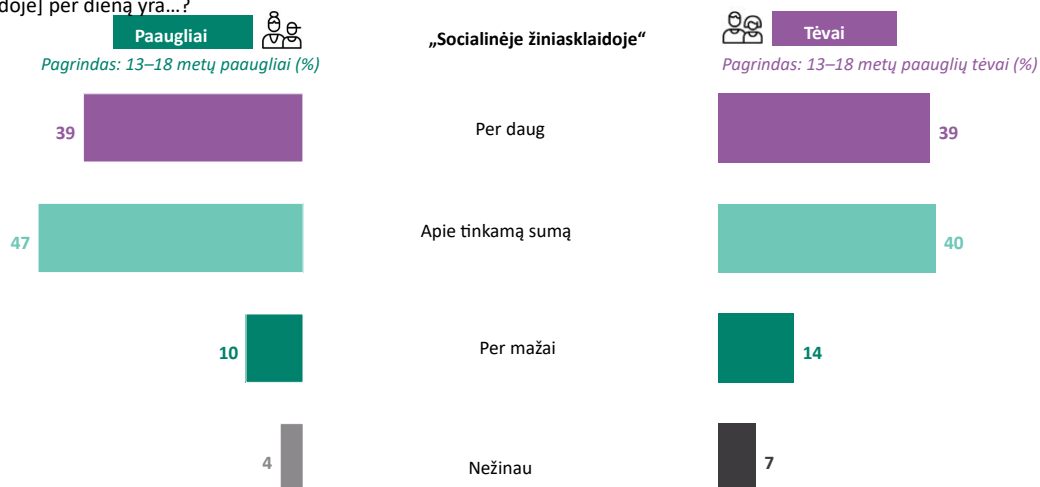
Paprastus įvertinti savo ekrano laiko tūrį, Europos paaugliai padalijami į dvi beveik vienodas puses. Kalbant apie ekranus, 41 proc. teigia, kad per dieną jie praleidžia per daug laiko, 47 proc. mano, kad tai teisinga, 9 proc. norėtų dar daugiau laiko, o 3 proc. negali pasakyti. Tas pats klausimas socialinėje žiniasklaidoje konkrečiai duoda 39 proc. per daug, 47 proc. apie teisę ir 10 proc. per mažai. Todėl atstumas tarp paauglių aprašomojo naudojimo sunkiems ekranams deklaracijos ir jų norminio šio naudojimo vertinimo yra didelis: didelė paauglių, kurie per dieną mokykloje praleidžia daugiau nei šešias valandas prie ekrano, dalis vis dar mano, kad jų skaičius yra maždaug teisingas, o tai rodo, kad paauglių populiacijoje intensyvus naudojimas iš dalies normalizuojamas.

Q4/Q3 Ir apskritai, ar galėtumėte pasakyti, kiek laiko [jūs praleidžiate] / [jūsų vaikas praleidžia] [ekranuose / socialinėje žiniasklaidoje] per dieną yra...?



Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

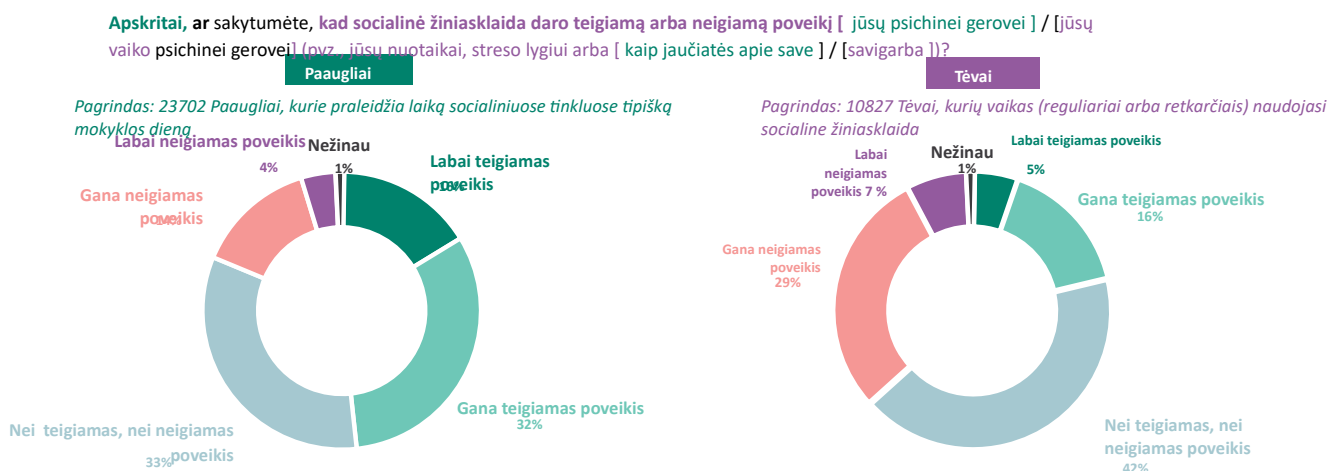
Q4/Q3 Ir apskritai, ar galėtumėte pasakyti, kiek laiko [jūs praleidžiate] / [jūsų vaikas praleidžia][ekranuose / socialinėje žiniasklaidoje] per dieną yra...?



Kokybinis ekrano naudojimo vertinimas yra labiau niuansuotas. Kalbant apie ekranų poveikį jų amžiaus jaunuolių gyvenimui, 14 proc. paauglių mato labai teigiamą poveikį, o 26 proc. – gana teigiamą, iš viso 40 proc. teigiamą, palyginti su 24 proc. gana neigiamu ir 5 proc. labai neigiamu, iš viso 29 proc. neigiamu. Likę 30 proc. nemato nei teigiamo, nei neigiamo poveikio. Todėl paaugliai visame pasaulyje yra labiau teigiami nei neigiami dėl ekranų, tačiau pastebima mažuma pripažįsta neigiamą poveikį.

Kalbant apie socialinės žiniasklaidos poveikį jų pačių psichinei gerovei, pusiausybra tampa dar pozityvesnė: 16 proc. – labai teigiami, 32 proc. – gana teigiami (iš viso 48 proc.), palyginti su 14 proc. – gana neigiami ir 4 proc. – labai neigiami (iš viso 18 proc.), o 33 proc. – nė vienas. Kitaip tariant, paaugliai aiškiai atskiria ekranus apskritai, suvokiamus per bendro laiko prisotinimo objektyvą, ir konkrečiai socialinę žiniasklaidą, suvokiamą per asmeninės patirties ir tiesioginio pasitenkinimo objektyvą. **48 proc. teigiamas socialinės žiniasklaidos poveikis psichinei gerovei yra didžiausias įvertinimas, užfiksuotas visoje apklausoje.**

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai



3.2 Tėvų suvokimas

Tėvų nuomonės yra daug kritiškesnės: 51 proc. tėvų mano, kad ekranai daro neigiamą poveikį jaunimui, palyginti su tik 17 proc. teigiamu poveikiu, o susirūpinimas labiau susijęs su išorine rizika nei su vidiniu poveikiu.

Tėvų vertinimas dėl ekrano ir socialinės žiniasklaidos naudojimo yra daug labiau neigiamas nei paauglių. Dėl ekrano laiko apimtys, 44% tėvų, kurių vaikas naudoja ekranus, mano, kad tai per daug, 41% apie teisę, 10% per mažai ir 5% nežino, modelis iš esmės panašus į paauglių savireportažus, o šiek tiek didesnė dalis mano, kad naudojimas yra per didelis. Kalbant konkrečiai apie socialinę žiniasklaidą, 39 proc. tėvų mano, kad jų vaiko apimtis yra pernelyg didelė, 40 proc. – apie teisę, 14 proc. – per mažą, o tėvų, kurie pageidautų daugiau naudotis socialine žiniasklaida (14 proc.), dalis yra gerokai didesnė nei pačių paauglių (10 proc.), o tai gali atspindėti tėvų požiūrį į socialinę žiniasklaidą kaip teisėtą socialinės priklausomybės ir komunikacijos kanalą.

Kokybinis vertinimas labiau skiriasi nuo paauglių nuomonių. Kalbant apie ekranų poveikį savo vaiko amžiaus jaunuolių gyvenimui, tik 4 proc. tėvų mato labai teigiamą poveikį, o 13 proc. – gana teigiamą poveikį (iš

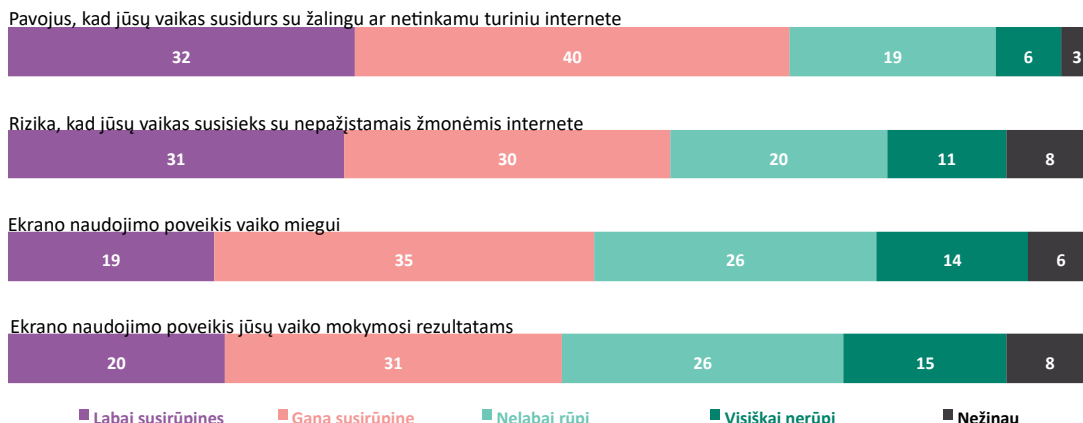
viso 17 proc. teigiamų rezultatų), palyginti su 41 proc. gana neigiamų rezultatų ir 10 proc. labai neigiamų rezultatų (51 proc. neigiamų rezultatų), o 31 proc. – nė vieno. Todėl tėvai tris kartus kritiškiau vertina ekranus nei teigiamus, o labai neigiamų vertinimų dalis (10 proc.) yra dvigubai didesnė nei paauglių (5 proc.). Kalbant apie socialinės žiniasklaidos poveikį vaiko psichinei gerovei, modelis yra ne toks sunkus, bet vis tiek neigiamas: 21 proc. teigiami, palyginti su 36 proc. neigiami, o 42 proc. neutralūs.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

5 klausimas. Ar esate susirūpinęs dėl kiekvieno iš toliau nurodytų jūsų vaiko ekrano naudojimo aspektų?

Tėvai

Pagrindas: 13–18 metų paauglių tėvai (%)



Tačiau tėvų rūpestis nėra tolygiai pasiskirstęs pagal ekrano naudojimo matmenis. Paklausti konkrečiai apie keturis susirūpinimą keliančius šaltinius, tėvai išorinę riziką pateikia virš vidinio poveikio. Pavojus susidurti su žalingu ar netinkamu turiniu internete kelia 72 proc. susirūpinimo (32 proc. labai, 40 proc. teisingai), o pavojus, kad su juo susisieks nepažįstami asmenys internete – 61 proc. (31 proc. labai, 30 proc. teisingai). Ekrano naudojimo vidinis poveikis aiškiai atsilieka: poveikis miegui yra susijęs su 54 proc. tėvų (19 proc. labai, 35 proc. teisingai), o poveikis mokymosi rezultatams – su 51 proc. (20 proc. labai, 31 proc. teisingai).

Tėvai yra labiau susirūpinę dėl matomos išorinės rizikos, tokios kaip žalingas turinys ir kontaktas su nepažįstamaisiais, nei dėl mažiau tiesiogiai pastebimų problemų, tokių kaip miegas ar mokyklos veikla. Labiausiai su paauglių psichikos sveikatos simptomais tyrime susiję kintamieji, t. y. kasdienis ekrano laiko kiekis, intensyvus naudojimas socialiniais tinklais ir pirmojo naudojimo amžius, sukuria kaupiamąjį poveikį, kurį sunku nustatyti iš išorės. Priešingai, išorės grėsmės, kurioms tėvai teikia pirmenybę (žalingas turinys, nepažįstamieji), yra labiau matomos, labiau tarpininkaujamos ir lengviau mobilizuojamos kolektyvinio nerimo. Rizika yra ta, kad tėvų dėmesys sutelkiamas į antrąjį, tačiau nepakankamai įvertinamas pirmasis, o tai yra neatitiktis, kuris išsamiai aptariamas šios ataskaitos 4 skirsnyje.

3.3 Šalių skirtumai ir gamybos atotrūkis

Tėvų kritika dėl ekranų yra plačiai paplitusi 27 ES valstybėse narėse, tačiau aukščiausią tašką pasiekė Graikijoje ir Portugalijoje (66 proc. ir 62 proc. neigiama) ir žemiausią lygį Maltoje ir Airijoje, o paauglių ir tėvų kartų atotrūkis yra struktūrinis ir nuolatinis visose valstybėse narėse.

Tėvų nuomonių pasiskirstymas ekranuose įvairiose šalyse yra platus ir suskirstytas pagal geografiją. Kiekvienoje ES 27 valstybėje narėje bent vienas iš trijų tėvų mano, kad ekranai daro neigiamą poveikį jaunimo gyvenimui, tačiau jų dalys labai skiriasi. Graikija (66 proc. neigiama), Portugalija ir Lenkija (po 62 proc.), Prancūzija, Ispanija ir Čekija (po 59 proc.) yra kritinės hierarchijos viršuje. Kita vertus, Maltos, Liuksemburgo, Danijos ir Airijos tėvų nuomonės yra palankiausios – jų bendra teigiama dalis viršija 30 proc.

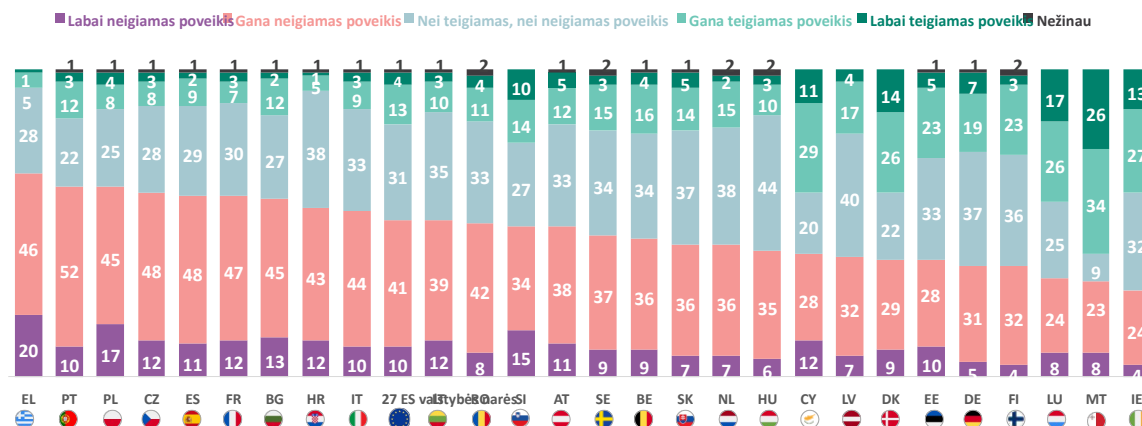
Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

4 klausimas. Ar apskritai manote, kad ekranai daro teigiamą arba neigiamą poveikį jūsų vaiko amžiaus jaunuolių gyvenimui?



Tėvai

Pagrindas: 13–18 metų paauglių tėvai (%)



Paauglių ir tėvų kartų atotrūkis valstybėse narėse yra pastovus, o tai rodo platų ir pasikartojantį modelį, o ne konkrečiai šaliai būdingą poveikį. Kalbant apie ekranų poveikį, 27 ES valstybėse narėse paauglių rezultatai yra 23 procentiniais punktais geresni nei tėvų (40 proc., palyginti su 17 proc.), o neigiamas poveikis – 22 procentiniais punktais mažesnis (29 proc., palyginti su 51 proc.). Kalbant apie socialinės žiniasklaidos poveikį psichikos gerovei, atotrūkis mažėja, tačiau tebėra didelis: 27 punktais daugiau teigiamų rezultatų tarp paauglių (48 proc., palyginti su 21 proc.) ir 18 punktų mažiau neigiamų (18 proc., palyginti su 36 proc.). Atotrūkio kryptis visose 27 ES valstybėse narėse yra vienoda, nors jos dydis skiriasi. Tose šalyse, kuriose tėvai mažiau kritiškai vertina ekranus, pavyzdžiui, Airijoje, Maltoje ir Liuksemburge, kartų skirtumai atrodo mažesni. Priešingai, šalyse, kuriose neigiami tėvų vertinimai yra didžiausi, visų pirma Graikijoje, Portugalijoje ir Lenkijoje, po jų eina Prancūzija, Ispanija ir Čekija, atotrūkis paprastai yra didesnis. Šis modelis atkartoja ilgalaikę žiniasklaidos socializacijos tyrimų išvadą: kiekvieną naują dominuojančią terpę palankiau vertina su ja auganti karta, o ne ta, kuri stebi jos atsiradimą². Tačiau tai, kas

būdinga ekranams ir socialinės žiniasklaidos momentui, yra stiprus paauglių teigiamas požiūris ir jau didelis neigiamo poveikio paauglių pripažinimas (29 proc. ekranuose, 18 proc. socialinėje žiniasklaidoje). Kitaip tariant, kartų atotrūkis nėra dvejetainė priešprieša tarp teigiamo paauglių bloko ir kritinio tėvų bloko. Abiejose gyventojų grupėse yra didelė viduje kritiškai nusiteikusių asmenų mažuma, o apklausos metu nustatyti įvairių kartų įgaliojimai imtis veiksmų grindžiami šiuo bendru, nors ir asimetriškai pasiskirsčiusiu, informuotumu.

2 Drotner, K. (1999), "Pavojinga žiniasklaida? Panikos diskursai ir modernybės dilemos", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, kuris dokumentuoja pasikartojantį modelį, pagal kurį kiekviena nauja dominuojanti terpė (naujovė, kinas, televizija, internetas) yra sveikintina su ja

augančios kartos ir į ją įtariai žiūri karta, stebinti jos atsiradimą.

Greitoji „Eurobarometro“ apklausa

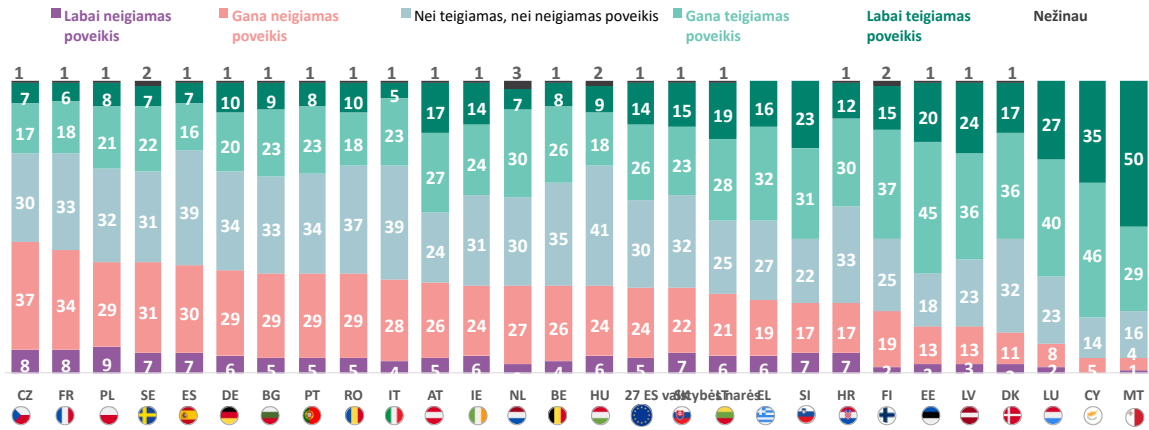
Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Q5 Apskritai, ar manote, kad ekranai turi teigiamą ar neigiamą poveikį jūsų amžiaus jaunų žmonių gyvenimui ?



Paaugliai

Pagrindas: 13–18 metų paaugliai (%)



4. Poveikis paauglių gerovei

4.1 - Pastebėti simptomai tarp paauglių

Trečdalis Europos paauglių per pastarąjį mėnesį pranešė apie pavargusias akis (34 proc.), nuovargį (33 proc.), galvos skausmą (33 proc.) arba koncentracijos sutrikimus (32 proc.), o tėvai sistemingai nepakankamai įvertino kiekvieną iš šių simptomų.

Apklausa fiksuoja paauglių psichinę ir fizinę sveikatą per dvylika savarankiškai praneštų situacijų, patirtų per pastarąsias 30 dienų, kurių buvo paprašyta veidrodiniu formatu paaugliams ir tėvams apie jų vaiką. Paauglių savireportažų hierarchijai vadovauja keturi fiziologiniai ir kognityviniai rodikliai, kurie visi yra nuo 30% iki 35%. Pavargusios akys yra labiausiai cituojamas rodiklis, kurį pranešė 34% paauglių. Jausmas labai pavargęs ar priblokštas ir galvos skausmas pasiekia 33%, o sunku susikaupti ar likti sutelktas pasiekia 32%. Šiek tiek atsilieka, miego sutrikimai paveikia 30% paauglių. Apibendrinus, maždaug devyni paaugliai iš dešimties praneša apie bent vieną iš dvylikos per pastarąjį mėnesį tirtų situacijų ir tik 11 proc. teigia, kad jų nėra. Šiame etape šios išvados turėtų būti suprantamos kaip platūs

savižudybės ir gyvenimo būdo rodikliai, neatsižvelgiant į konkretų priskyrimą ekrano ar socialinės žiniasklaidos naudojimui. Jų ryšys su skaitmeninio poveikio modeliais nagrinėjamas tolesniuose skirsniuose.

Antroji pakopa apima elgesio ir gyvenimo būdo rodiklius. Apie sveikesnį nei įprasta valgymą praneša 27 proc. paauglių, nugaros, kaklo ar riešų skausmas – 24 proc., laiko pomėgiams trūkumas – 21 proc., laiko susitikti su draugais asmeniškai trūkumas ir fizinių pratimų trūkumas – po 19 proc., o šeimos laiko trūkumas – 15 proc. Apie tokių medžiagų kaip tabakas, nikotinas, alkoholis ar narkotikai vartojimą pranešama 13 proc. Tėvams pateiktas veidrodinis klausimas atskleidžia sistemingą nepakankamą įvertinimą, kuris apima visus išbandytus simptomus. Nors 11 proc. paauglių nepareiškia jokių simptomų, 21 proc. tėvų nurodo, kad nepastebėjo nė vieno vaiko, o tai yra 10 procentinių punktų skirtumas. Kalbant apie daugumą daiktų, tėvų įverčiai nuolat išlieka mažesni nei paauglių savikontrolės pranešimai, o didžiausi absoliutūs skirtumai nustatyti pavargusioms akims (34 proc., palyginti su 18 proc., 16 balų skirtumas), galvos skausmams (33 proc., palyginti su 17 proc., taip pat 16

Q1 Kurios iš toliau nurodytų situacijų, jei tokių yra, [jums nutiko] / [ar pastebėjote, kad vyksta su jūsų vaiku] per pastarąsias 30 dienų?



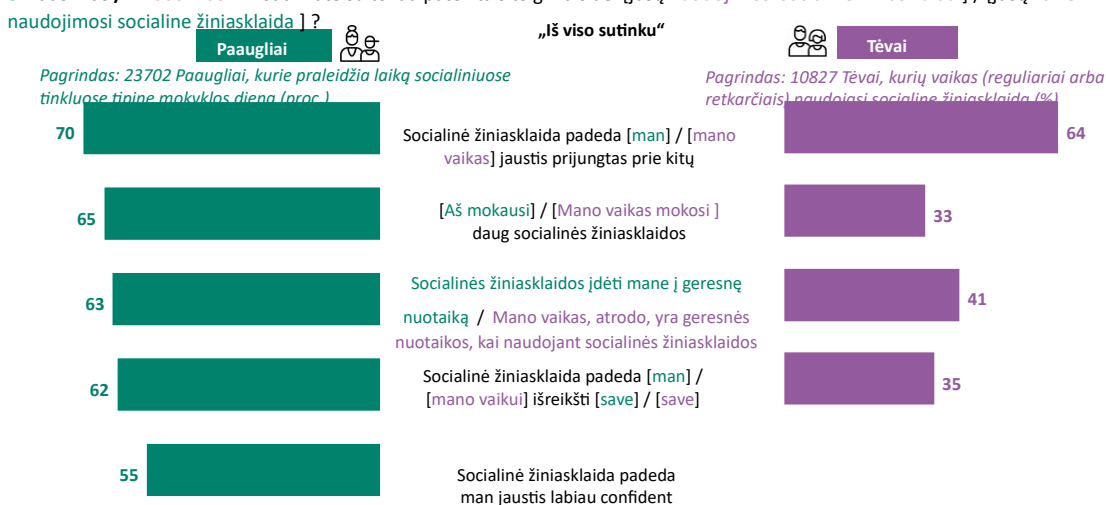
(*) Iš viso daugiau nei 100 proc., nes respondentams buvo leista pateikti kelis atsakymus.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

balų), nugaros, kaklo ar riešų skausmui (24 proc., palyginti su 10 proc., 14 balų) ir miego sutrikimams (30 proc., palyginti su 16 proc., 14 balų). Tėvai yra arčiausiai paauglių savarankiškai praneša apie šeimos laiko trūkumą (15 proc., palyginti su 16 proc.) ir koncentracijos sunkumus (32 proc., palyginti su 27 proc.) – tai du rodikliai, kuriuos galima tiesiogiai stebėti namų ūkyje.

Neigiamą pusę, 45% pripažįsta, kad jie linkę lyginti save su kitais, kai naudojami socialinė žiniasklaida, 41% nerimauja, kad jie praleis, jei ne internete visą laiką, 40% sunku sutelkti dėmesį dėl to, 38% sunku užmigti, 33% jaučiasi pabrėžė ar nerimas, 31% jaučiasi liūdna ir 31% jaučiasi paliktas internetinėse diskusijose. Todėl beveik vienas iš trijų paauglių aiškiai atpažįsta stresą, liūdesį ar socialinę atskirtį dėl socialinės žiniasklaidos.

8 klausimas / 7 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais dėl [jūsų naudojimosi socialine žiniasklaida] / [jūsų vaiko naudojimosi socialine žiniasklaida]?

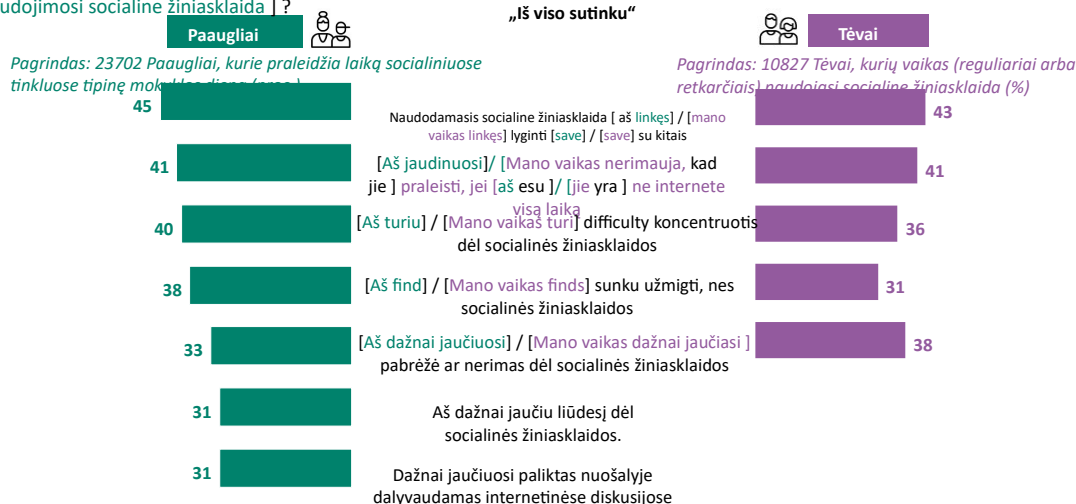


Pačių paauglių atliktas kokybinis socialinės žiniasklaidos poveikio vertinimas apima pripažintą naudą ir pripažintus neigiamus rezultatus. Kalbant apie teigiamus aspektus, 70 proc. paauglių, kurie naudoja socialinę žiniasklaidą, sutinka, kad tai padeda jiems jaustis susijusiems su kitais, 65 proc. – kad jie per tai daug išmoksta, 63 proc. – kad tai padeda jiems jaustis geriau, 62 proc. – kad tai padeda jiems išreikšti save ir 55 proc. – kad tai padeda jiems jaustis labiau pasitikintiems savimi.

Greitoji „Eurobarometro“ apklausa

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

9 klausimas / 8 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais dėl [jūsų naudojimosi socialine žiniasklaida] / [jūsų vaiko naudojimosi socialine žiniasklaida] ?



4.2 - Ekrano laikas ir pranešti gerovės rodikliai

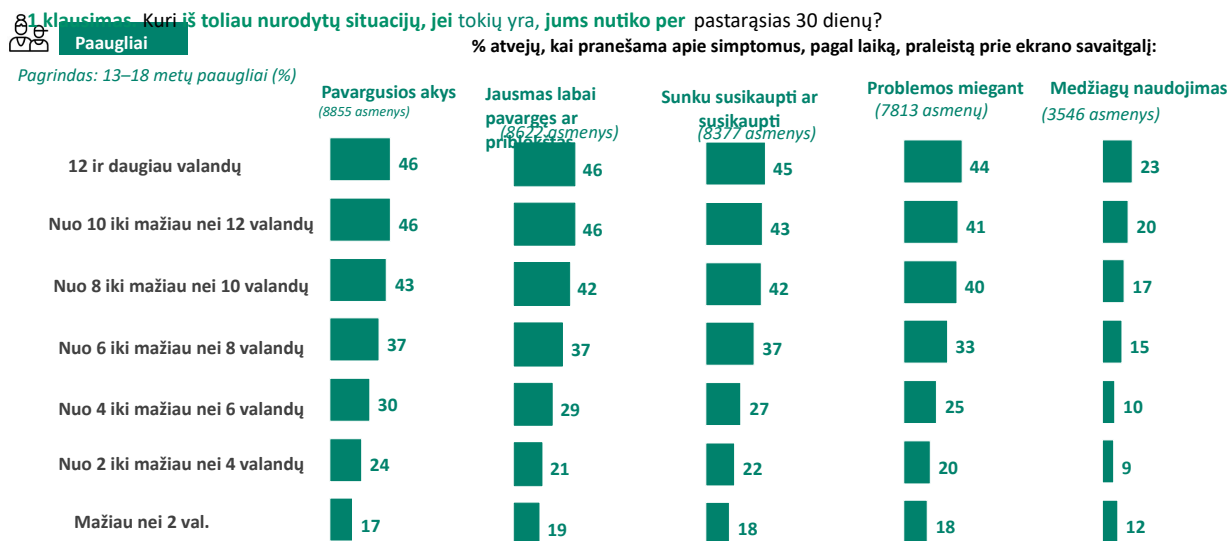
Aiški sąsaja tarp ekrano laiko ir pranešamų gerovės rodiklių

Aprašomieji rezultatai rodo aiškų ryšį tarp savaitgalio ekrano laiko ir kelių praneštų paauglių gerovės ir gyvenimo būdo rodiklių. Kadangi šis tyrimas grindžiamas pačių respondentų pateiktais skerspjuvio duomenimis, šie rezultatai turėtų būti aiškinami kaip statistinės asociacijos, o ne kaip tiesioginio priežastinio ryšio tarp ekrano laiko ir rezultatų, apie kuriuos pranešta, įrodymas.

dvylika ar daugiau valandų, padidėjo 29 procentiniais punktais ir beveik padidėjo paplitimas tarp lengviausių ir sunkiausių kategorijų.

Penkių rodiklių, išbandytų pagal ekrano laiko intervalą, paplitimas paprastai didėja su savaitgalio ekrano laiku. Tačiau modelis nėra visiškai linijinis kiekvienam rodikliui: pavargusios akys ir labai pavargęs ar priblokštas plokščiakalnis paskutiniuose dviejuose ekrano laiko skliaustuose, o medžiagos vartojimas rodo nedidelę inversiją tarp pirmojo ir antrojo skliaustų. Pavargusios akys padidėja nuo 17 proc. tarp paauglių, turinčių mažiau nei dvi valandas savaitgalio ekrano laiko, iki 24 proc. dviejų-keturių valandų intervale, 30 proc. per keturias-šešias valandas, 37 proc. per šešias-aštuonias valandas, 43 proc. per aštuonias-dešimt valandų, 46 proc. per dešimt-dvylika valandų ir 46 proc. per

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai



Tas pats gradientas, kurio amplitudė panaši, taikomas nuovargiui (19–46 proc.), koncentracijos sunkumams (18–45 proc.) ir miego sutrikimams (18–44 proc.). Tokių medžiagų, kaip tabakas, nikotinas, alkoholis ar narkotikai, vartojimo tendencijos yra tokios pačios: absoliutus atotrūkis yra mažesnis, tačiau santykinis padidėjimas yra staigus – nuo 12 proc. lengviausių vartotojų iki 23 proc. sunkiausių vartotojų, t. y. beveik padvigubėja.

Keturi fiziologiniai ir kognityviniai rodikliai, kitaip tariant, daugiau nei dvigubai tarp apatinės ir viršutinės savaitgalio poveikio skalės kraštutinių, o medžiagų vartojimas taip pat gerokai padidėja. Nuolydis šiek tiek viršija dešimt valandų per dieną, o tai rodo sodrumo efektą pačiame pasiskirstymo viršuje, ypač pavargusioms akims ir labai pavargusiam ar priblokštam.

Vis dėlto verta atkreipti dėmesį į esminį poveikį. Matmuo, kuriam, kaip parodyta 3.2 skirsnyje, tėvų rūpestis turi būti skiriamas mažiausiai dėmesio, t. y. vidinis poveikis miegui, nuovargiui ir koncentracijai, taip pat yra tas matmuo, kuriame tyrime pastebimos stipriausios statistinės sąsajos su ekrano laiku, palyginti su jausmu, kad esate paliktas arba baimė praleisti. Ir atvirkščiai, tėvų susirūpinimas dėl žalingo turinio ir internetinių plėšrūnų neužfiksuoja kaupiamosios dinamikos, kurią rodo simptomų duomenys.

4.3 - Socialinės žiniasklaidos naudojimo modeliai ir simptomai

Skaitmeninėje veikloje naudojimasis socialine žiniasklaida labiausiai siejamas su miegu ir emociniais simptomais.

Kai dozės ir atsako analizė suskirstoma pagal skaitmeninio aktyvumo tipą, su kiekvienu aktyvumu susiję modeliai labai skiriasi. Kalbant apie miego problemas, socialinės žiniasklaidos gradientas yra didžiausias: 22 proc. paauglių, kurie naudoja socialinę žiniasklaidą mažiau nei vieną valandą per dieną, praneša apie miego sutrikimą, palyginti su 28 proc. 1-3 valandų intervale, 38 proc. 3-5 valandas ir 39 proc. daugiau nei penkias valandas, t. y. 17 procentinių punktų daugiau. Pranešimų siuntimo programėlės yra švelnesnės, bet vis tiek pastebimos (26 proc., 30 proc., 35 proc., 33 proc.), taip pat žiūri televizorių ar vaizdo įrašus srautiniu būdu (28 proc., 29 proc., 35 proc., 33 proc.). Žaidimų gradientas yra nedidelis (30 proc., 28 proc., 33 proc., 33 proc.), o laikas, praleistas atliekant mokyklinius ar namų darbus, priešingai, visiškai nerodo jokio gradiento (31 proc., 29 proc., 31 proc., 30 proc.): kasdienio su mokykla susijusio ekrano laiko trukmė nerodo tos pačios statistinės sąsajos su paauglių miego sutrikimais, o tai yra

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

akivaizdus kontrastas pramoginiam naudojimui. Kaip ir šioje ataskaitoje, šiuose rezultatuose aprašomos statistinės asociacijos, pastebėtos pateikiant skerspjūvio duomenis, ir jie neturėtų būti aiškinami kaip tiesioginio priežastinio konkrečios skaitmeninės veiklos ir gerovės rezultatų poveikio įrodymai.

aspektu. Jis vienu metu paliečia miegą, pažinimą, socialinį palyginimą ir emocinį reguliavimą, o keturi rodikliai auga kartu, kai ekspozicija auga.

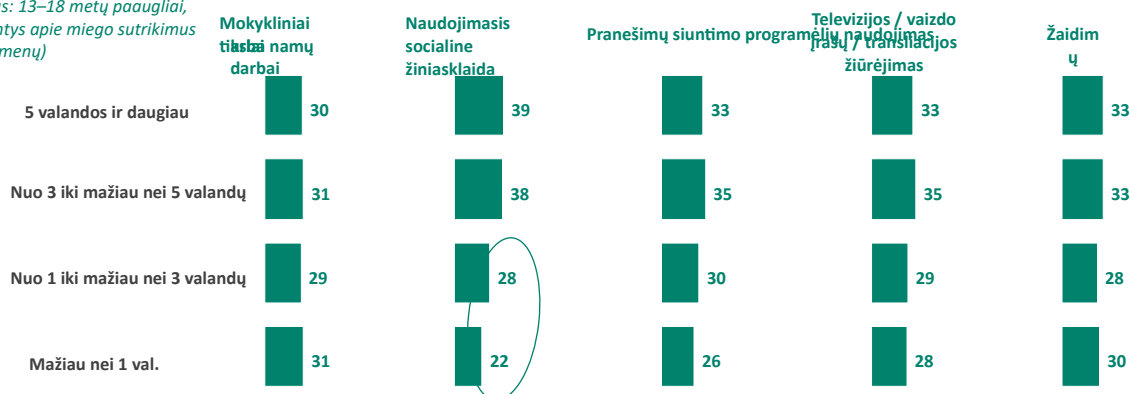
Šie modeliai patvirtina konkretų socialinės žiniasklaidos indėlį į platesnę ekrano veiklos kategoriją. Paaugliai patys netiesiogiai pripažįsta šį skirtumą: kaip matyti iš 2.1

1 klausimas. Kuri iš toliau nurodytų situacijų, jei tokių yra, jums nutiko per pastarąsias 30 dienų?

Paaugliai

% atvejų, kai pranešama apie miego sutrikimus, pagal kiekvienai veiklai sugaištą dienos laiką

Pagrindas: 13–18 metų paaugliai, pranešantys apie miego sutrikimus (7813 asmenų)



Ta pati hierarchija taikoma simptomams, tiesiogiai susijusiems su socialine žiniasklaida. Kalbant apie sunkumus užmigti, paauglių, kurie sutinka, dalis padidėja nuo 28 proc. tarp tų, kurie praleidžia mažiau nei vieną valandą per dieną socialiniuose tinkluose, iki 48 proc. tarp tų, kurie viršija penkias valandas, o tai yra dvidešimt taškų skirtumas. Dėl sunkumų, susijusių su socialine žiniasklaida, gradientas svyruoja nuo 30% iki 47%. Lyginant save su kitais, nuo 36% iki 52%. Dėl streso ar nerimo, nuo 25% iki 39%. Kitaip tariant, dozės ir reakcijos santykis neapsiriboja vienu gerovės

skirsnio, jų kokybinis socialinės žiniasklaidos vertinimas yra palankesnis nei apskritai ekranų vertinimas, tačiau jų pačių nurodyti naudojimosi socialine žiniasklaida simptomai yra esminiai. 31 proc. dėl to jaučiasi liūdni, 33 proc. patiria stresą ar nerimą, 38 proc. sunkiai užmiega, 40 proc. sunkiai susikaupia. Atotrūkis tarp dominuojančio teigiamo kadravimo ir neigiamų pranešimų apie save paplitimo yra viena iš pagrindinių apklausoje nustatytų įtampų: Paaugliai vertina socialinę žiniasklaidą kaip ryšio ir saviraiškos vektorių, kartu pripažindami jos emocines ir kognityvines išlaidas savo kasdieniame gyvenime.

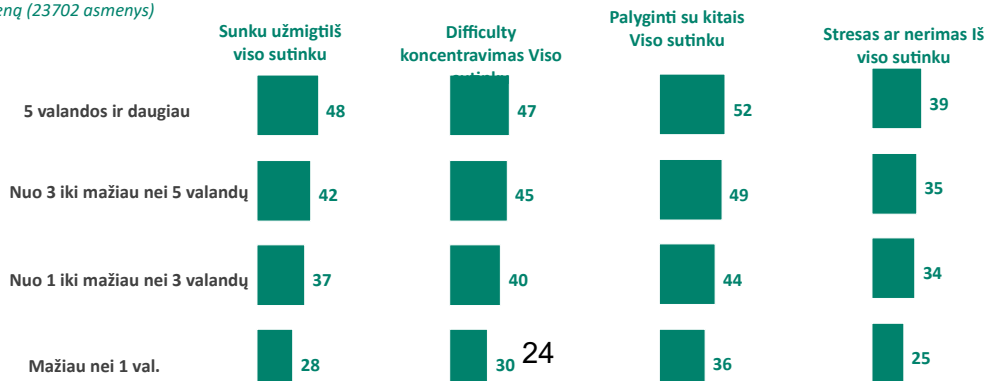
9 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais dėl [jūsų naudojimosi socialine žiniasklaida] ?



Paaugliai

Pagrindas: Paaugliai, kurie praleidžia laiką socialiniuose tinkluose tipiką mokyklos dieną (23702 asmenų)

% praneša apie difficulties pagal kasdienį praleidžiamą laiką tinkluose



Greitoji „Eurobarometro“ apklausa

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

5. Rizika internete ir žalinga patirtis

5.1 - Pavojų internete patiriantys paaugliai

Per pastarąjį trijų mėnesių laikotarpį devyni paaugliai iš dešimties praneša susidūrę su bent vienu potencialiai žalingu, klaidinančiu ar nerimą keliančiu interneto turiniu.

Šis klausimas buvo sąmoningai užduotas veidrodžio formatu ir per trumpą trijų mėnesių laikotarpį, siekiant užfiksuoti pastarojo meto ir konkrečias ekspozicijas, o ne gyvenimo patirtį. Tik 10 proc. paauglių, kurie naudoja socialinę žiniasklaidą per įprastą mokyklos dieną, teigia nematę ir nepatyrę nė vienos iš vienuolikos tirtų kategorijų. Tai reiškia, kad devyni iš dešimties Europos paauglių vien per pastaruosius tris mėnesius susidūrė su bent vienu potencialiai probleminiu turiniu. Pozicijų hierarchija grindžiama dviem palyginti naujomis kategorijomis. Pirmenybė teikiama DI sukurtam turiniui, kurį buvo sunku atpažinti, kurį minėjo 39 proc. paauglių. Klaidinga ar klaidinanti informacija sudaro 35 proc. Nors ne visas DI sukurtas turinys pats savaime yra žalingas, šių dviejų kategorijų paplitimas rodo paauglių internetinės aplinkos prisotinimą turiniu, kurio autentiškumą sunku įvertinti. Antroji poveikio pakopa – nuo vieno iš penkių iki vieno iš keturių paauglių – apima azartinių lošimų skatinimą (28 proc.), neapykantą kurstančias kalbas (25 proc.), nesveikų produktų, pavyzdžiui, alkoholio ar nesveiko maisto, skatinimą (25 proc.), spaudimą ieškoti ar ką pirkti (24 proc.) ir spaudimą laikytis tam tikrų kūno standartų (21 proc.). Kiekvienas iš jų atskirai paliečia didelę paauglių dalį ir apibendrina, kad jie beveik sistemingai susiduria su komerciniu, normatyviniu ar priešišku spaudimu reguliariai naudojant socialinę žiniasklaidą.

Trečioji pakopa apima kliniškai sunkiausią tarpasmeninę žalą. Nepageidaujamas smurtinis turinys pasiekia 19 proc. paauglių, nepageidaujamas seksualizuotas turinys – 18 proc., patyčios kibernetinėje erdvėje arba priekabiavimas – 17 proc., o spaudimas dalytis

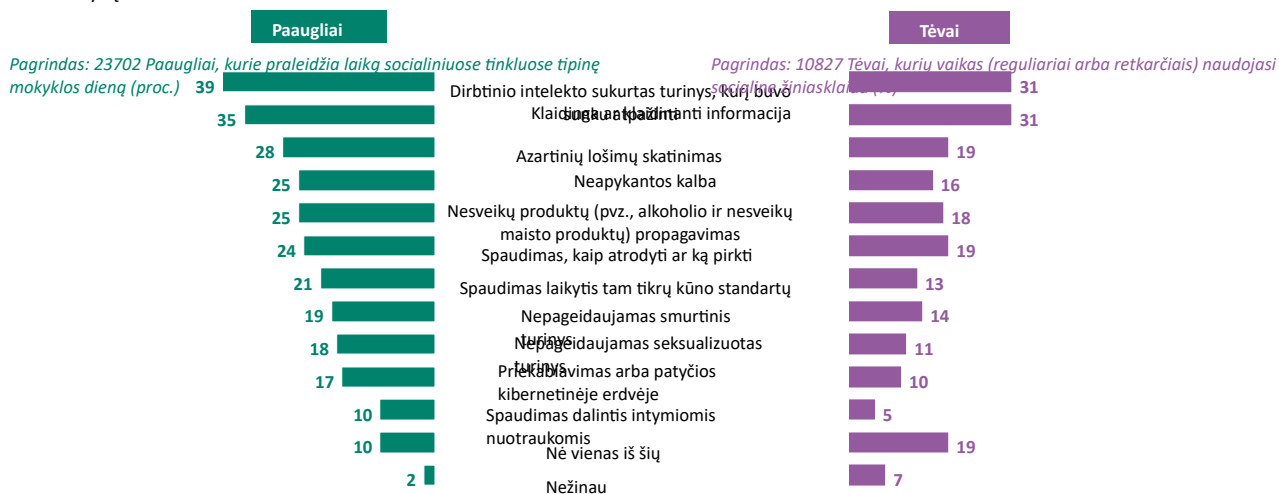
intymiomis nuotraukomis – 10 proc. Net ir žemesniame skalės gale dešimt procentų Europos paauglių, kurie naudoja socialinę žiniasklaidą, atstovauja keliems milijonams asmenų, o tai reiškia, kad nė vienas iš šių poveikių nėra nedidelis, ypač atsižvelgiant į trijų mėnesių laikotarpį.

Tėvams pateiktas veidrodinis klausimas atskleidžia sisteminį nuvertinimą, kuris apima visas vienuolika kategorijų. 19 proc. tėvų, kurių vaikas naudoja socialinę žiniasklaidą, praneša, kad jų vaikas nepatyrė jokio tokio turinio, palyginti su 10 proc. pačių paauglių; dar 7 proc. tėvų teigia nežinantys, palyginti su 2 proc. paauglių. Pagal kiekvieną punktą tėvų įverčiai nuolat yra mažesni už paauglių savireportažus, o absoliutus atotrūkis svyruoja nuo keturių iki devynių procentinių punktų. Didžiausios spragos susijusios su azartinių lošimų skatinimu ir neapykantą kurstančios kalbos poveikiu (po 9 balus), dirbtinio intelekto sukurtu turiniu ir spaudimu laikytis kūno standartų (po 8 balus). Tėvai yra arčiausiai paauglių savarankiškų pranešimų apie klaidingos informacijos plitimą (4 balai) ir tokius dalykus kaip spaudimas ieškoti ar ką pirkti, smurtinio turinio poveikis ar spaudimas dalytis intymiomis nuotraukomis (po 5 balus). Išryškėja ne tiek skirtumai tarp straipsnių, kiek nepakankamo įvertinimo tvarkingumas: nepriklausomai nuo išbandyto turinio tipo, tėvai suvokia mažiau paplitusią internetinę riziką aplinką nei ta, apie kurią iš tikrųjų praneša jų vaikai.

Greitoji „Eurobarometro“ apklausa

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Q10/Q9c Per pastaruosius 3 mėnesius [ar jūs] / [ar jūsų vaikas] naudodamiesi socialine žiniasklaida matėte ar patyrėte kurį nors iš šių dalykų?



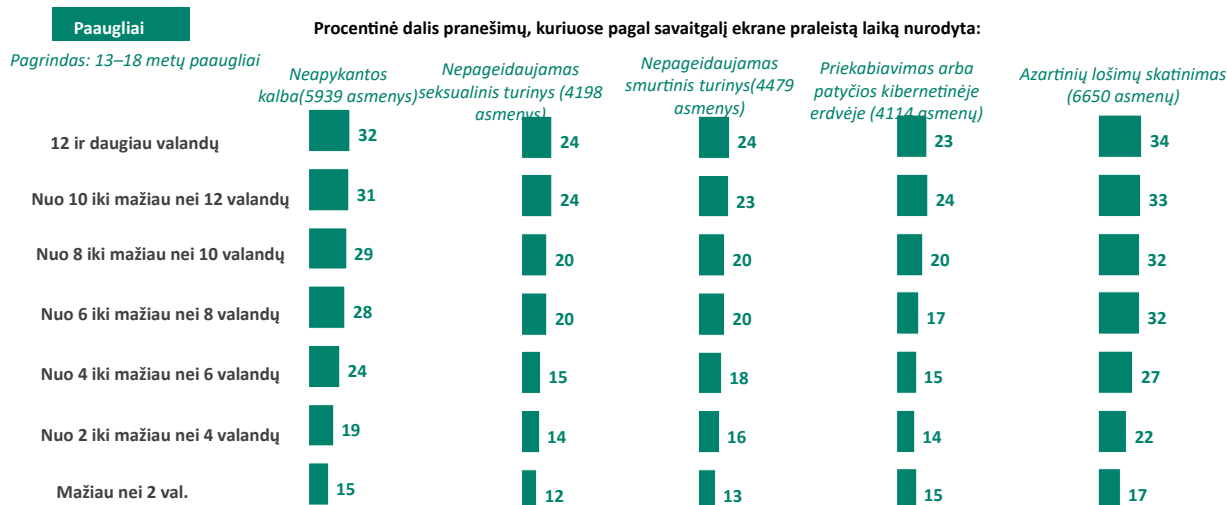
seksualizuotu turiniu, smurtu, patyčiomis kibernetinėje erdvėje).

Ryšys tarp savaitgalio ekrano laiko ir kenksmingo turinio poveikio yra monotoniškas ir nuolatinis visose keturiose kliniškai sunkiausiose kategorijose. Neapykantos kalbos poveikis padidėja nuo 15 proc. tarp paauglių, kurie savaitgalio dieną praleidžia mažiau nei dvi valandas ekranuose, iki 32 proc. tarp tų, kurie praleidžia dvyliką ar daugiau valandų, o tai daugiau nei dvigubai viršija paplitimą. Nepageidaujamas seksualinis turinys per tą patį intervalą padidėja nuo 12 iki 24 proc., tiksliai padvigubėja. Nepageidaujamo smurtinio turinio tendencijos yra tokios pačios – nuo 13 proc. iki 24 proc. Patyčios ar priekabiavimas kibernetinėje erdvėje padidėja nuo 15 proc. iki 23 proc., o gradientas sulyginamas apatinėje dalyje ir statėja daugiau nei šešias valandas per dieną.

Mechanizmas yra intuityvus: daugiau laiko praleidžiama ekranuose mechaniškai padidinama tikimybė susidurti su bet kokio tipo turiniu, įskaitant žalingą turinį. Kintamasis, kuris, kaip paaiškėjo ankstesniuose šios ataskaitos skirsnuose, yra labiausiai susijęs su paauglių psichikos sveikatos simptomais, taip pat yra kintamasis, labiausiai susijęs su konkrečia rizika. Todėl sunkiojo savaitgalio ekrano laikas yra dviguba bausmė: jis susijęs su vidiniais simptomais (miegu, nuovargiu, susikaupimu) ir išorės poveikiu turiniui (neapykantos kurstymu,

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Q10 Per pastaruosius 3 mėnesius [ar] naudodamiesi socialine žiniasklaida matėte ar patyrėte kurį nors iš toliau nurodytų dalykų?



5.2 - Variacija pagal amžių, kai pirmą kartą naudotasi socialiniais tinklais

Panaši koreliacija stebima su amžiumi, kai paaugliai pradėjo naudotis socialine žiniasklaida.

Tie, kurie pradėjo iki 10 metų, yra labiau veikiami visose keturiose sunkiose kategorijose nei tie, kurie pradėjo po 14 metų: 34 proc., palyginti su 19 proc. dėl neapykantą kurstančių kalbų, 28 proc., palyginti su 17 proc. dėl spaudimo laikytis kūno standartų, 25 proc., palyginti su 16 proc. dėl nepageidaujamo seksualizuoto turinio ir 23 proc., palyginti su 16 proc. dėl patyčių ar priekabiavimo kibernetinėje erdvėje. Šie du kintamieji, savaitgalio ekrano laikas ir pirmojo socialinės žiniasklaidos naudojimo amžius, yra tarpusavyje susiję: Ankstyvieji startuoliai praleidžia vidutiniškai 7,5 valandos ekranuose savaitgalio dieną, o tie, kurie pradėjo po 14 metų, - 5,7 valandos.

Be ekrano laiko ir pirmojo naudojimo amžiaus, reikia atkreipti dėmesį į du socialinius ir demografinius modelius. Spaudimas laikytis tam tikrų kūno standartų yra aiškiai susijęs su lytimi: 25 proc. mergaičių ir 17 proc. berniukų, t. y. aštuoniais punktais skiriasi; kitų dešimties testuotų kategorijų atveju lytis atlieka nežymų vaidmenį. Amžius taip pat svarbus: 17–18 metų amžiaus asmenys patiria didesnę poveikį nei

13–14 metų amžiaus asmenys visose sunkiose kategorijose, o didžiausias atotrūkis nustatytas nepageidaujamo seksualinio turinio srityje (23 proc., palyginti su 14 proc.) ir daromas spaudimas laikytis kūno standartų (26 proc., palyginti su 18 proc.). Išsilavinimo lygis, urbanizacija ir namų ūkio sudėtis, priešingai, turi minimalų poveikį.

5.3 - Tėvų susirūpinimas ir informuotumas apie incidentus

Dauguma tėvų, kurių vaikas naudoja socialine žiniasklaida (55 proc.), teigia sužinoję, kad jų vaikas patyrė neigiamą patirtį internete.

Atradimo modelis yra informatyvus: 32 proc. atvejų vaikas tiesiogiai papasakojo vienam iš tėvų, 12 proc. atvejų atradimas įvyko per ką nors kitą, o 11 proc. atvejų vienas iš tėvų pats nustatė incidentą. Todėl tėvų sąmoningumas, kai jis egzistuoja, pirmiausia priklauso nuo paties vaiko noro atskleisti, o tai atspindi sisteminį nepakankamą vertinimą, pastebėtą anksčiau vienuolikoje turinio kategorijų: Tėvai dažniausiai mato, ką jų vaikai pasirenka parodyti.

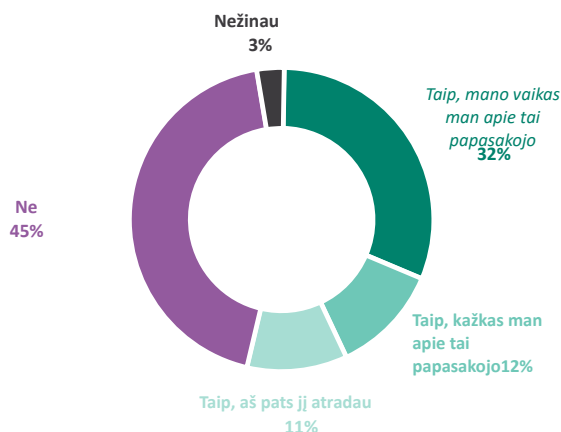
Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Q9a Ar jūsų vaikas kada nors atėjo pas jus, ar kada nors atradote, kad jūsų vaikas turėjo neigiamą patirtį internete?



Tėvai

Bazė : 10827 Tėvai, kurių vaikas (reguliariai arba retkarčiais) naudoja socialinę žiniasklaidą



Iš duomenų matyti trys socialiniai ir demografiniai modeliai. Pirma, tėvų informuotumas apie neigiamą patirtį didėja, kai vaikai yra jaunesni nei 15 m., nuo 45 proc. tėvų, neturinčių kitų jaunesnių nei 15 m. vaikų, iki 65 proc. tėvų, turinčių tris ar daugiau vaikų. Šis gradientas greičiausiai atspindi mechaninį incidentų atsiradimo galimybių daugėjimą. Antra, priešingai nei intuityviai, tėvai, kurie teigiamai vertina socialinę žiniasklaidą, daug geriau žino apie incidentus (76 proc.) nei tie, kurie vertina neutraliai arba neigiamai (atitinkamai 46 proc. ir 54 proc.). Šią tendenciją hipotetiškai galima paaiškinti tuo, kad paaugliai labiau linkę pasitikėti tėvais, kurie nestigmatizuoja naudojimosi socialiniais tinklais. Galiausiai tėvai, kurių vaikas pradėjo naudotis socialiniais tinklais iki 10 metų amžiaus, praneša apie daugiau incidentų (69 proc.) nei tie, kurių vaikas pradėjo nuo 10 iki 13 metų (53 proc.), o tai atitinka paauglių duomenis, kurie anksčiau parodė, kad ankstyvas patekimas į socialinius tinklus yra susijęs su didesniu neigiamo turinio poveikiu.

Šalies lygmens duomenys apie tėvų informuotumą apie incidentus labai skiriasi. Reitingo viršuje – Malta, Danija, Liuksemburgas, Estija, Airija, Kipras, Švedija, o apačioje – Graikija, Italija, Prancūzija, Portugalija ir Ispanija. Visose valstybėse narėse tiesioginis informacijos atskleidimas iš vaiko yra pagrindinis informacijos atskleidimo būdas, nors jo dalis įvairiose šalyse labai skiriasi.

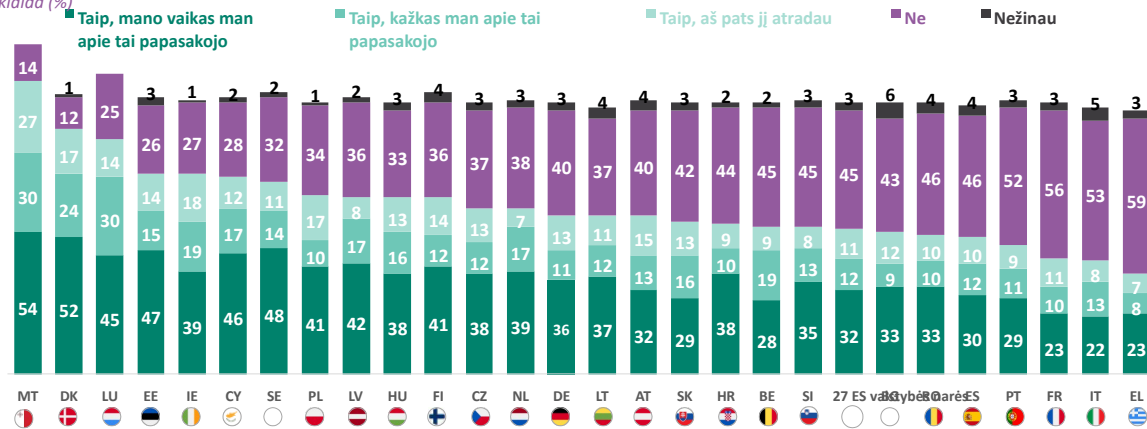
Greitoji „Eurobarometro“ apklausa

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Q9a Ar jūsų vaikas kada nors atėjo pas jus, ar kada nors atradote, kad jūsų vaikas turėjo neigiamą patirtį internete?

Tėvai

Bazė : 10827 Tėvai, kurių vaikas (reguliariai arba retkarčiais) naudoja socialinę žiniasklaidą (%)



(*) Iš viso daugiau nei 100 proc., nes respondentams buvo leista pateikti kelis atsakymus.

6. Apsaugos strategijos ir reguliavimo lūkesčiai

6.1 - Tėvų atsakas į incidentus internete

Kai tėvai sužino apie neigiamą patirtį internete, kurioje dalyvauja jų vaikas, dialogas yra labiausiai paplitęs atsakas.

63 proc. tėvų, kurie nustatė incidentą, praneša apie tai, kad aptarė padėtį su savo vaiku, prieš imdamiesi bet kokių kitų veiksmų. Šis modelis atkartoja dominuojantį sąmoningumo būdą, nustatytą ankstesniame skyriuje, kuriame tėvai pirmiausia sužino apie incidentus per paties vaiko atskleidimą: pirmiausia jie atsako iš naujo atverdami tą pokalbio kanalą. Po antrojo 36 proc. nurodyto veiksmo, kuriuo gerokai atsiliekama nuo dialogo, buvo pakoreguotos internetinės veiklos taisyklės ar priežiūra. Apie incidentą platformoje ar interneto svetainėje praneša 22 proc. tėvų, 21 proc. kreipiasi patarimo į draugus, šeimą ar specialistus ir tik 9 proc. kreipiasi į valdžios instituciją. Todėl institucinis ir platformomis grindžiamas eskalavimas tebėra tėvų, sužinojusių apie incidentą, mažumos atsakas.

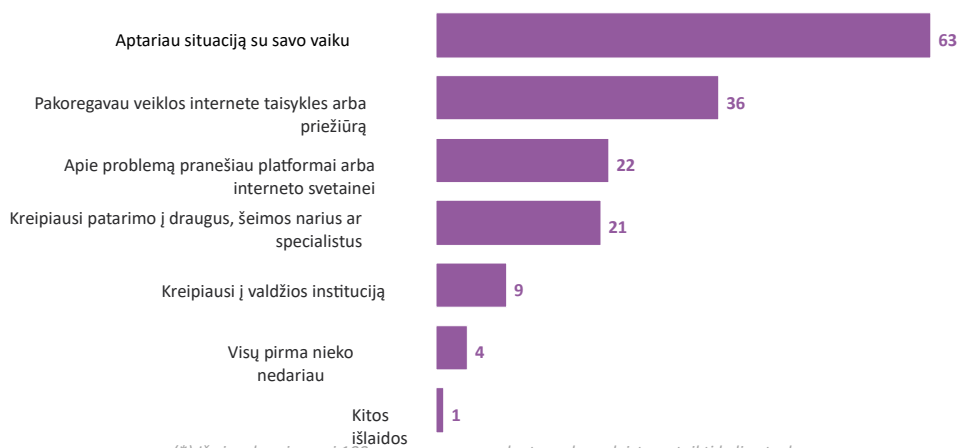
dažnesnis tarp motinų, tarp vyresnio amžiaus tėvų (kurių vaikai paprastai taip pat yra vyresni) ir tarp tėvų, kurių vaikas gavo išmanųjį telefoną iki 10 metų amžiaus. Priešingai, jaunesni tėvai yra šiek tiek labiau linkę pritaikyti priežiūros taisykles arba pranešti apie incidentą platformai. Šie skirtumai tebėra nedideli, o tai rodo, kad bendra atsakymų hierarchija (pirmiausia dialogas, antras taisyklių koregavimas, paskutinis institucinis eskalavimas) būdinga daugumai socialinių ir demografinių grupių.

Toks pat stabilumas pastebimas ir šalies lygmeniu. Nors tiksli kiekvieno atsakymo dalis įvairiose valstybėse narėse skiriasi, aptarimas su vaiku yra dažniausiai minima reakcija visose šalyse, išskyrus Malta, kurioje taisyklių ar priežiūros koregavimas užima pirmąją vietą. Daugumoje šalių taisyklių ar priežiūros koregavimas yra antras, o pranešimas apie problemą platformai ir susisiektis su valdžios institucija tebėra mažumos atsakas.

Q9b. Ką padarėte, kai sužinojote, kad jūsų vaikas turėjo neigiamą patirtį internete?

Tėvai

Bazė : 5665 Tėvai, kurie žino, kad jų vaikas patyrė neigiamą patirtį internete (%)



(*) Iš viso daugiau nei 100 proc., nes respondentams buvo leista pateikti kelis atsakymus.

Atsiranda keletas socialinių ir demografinių skirtumų. Dialogas su vaiku yra šiek tiek

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

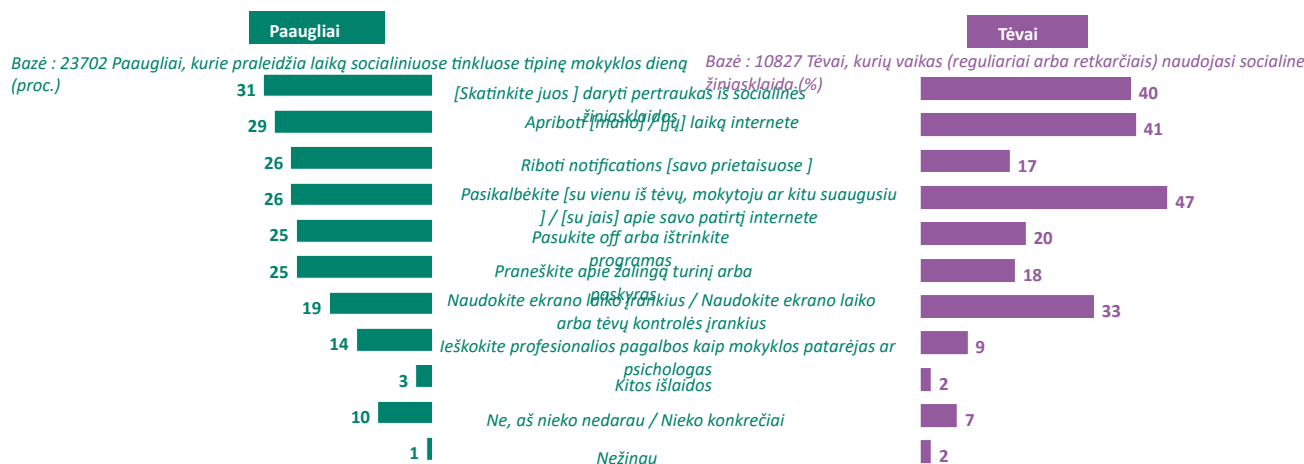
6.2 - Apsaugos strategijos ir veikėjų suvokimas

tėvų veiksmus papildoma tikra savisaugos forma.

Apsauginių veiksmų modeliai rodo, kad tėvai taiko įvairias strategijas, kuriose vyrauja dialogas ir skatinimas, o ne griežta prievarta.

Kalbėjimas su vaiku apie jo patirtį internete yra dažniausiai minima priemonė (47 proc.), po jos eina laiko internete ribojimas (41 proc.) ir pertraukų socialiniuose tinkluose skatinimas (40 proc.). Prievartinės arba išorės priemonės taikomos kur kas rečiau: 33 proc. tėvų mini tėvų kontrolės priemones, 20 proc. ištrina programėles, 18 proc. praneša apie žalingą turinį ir tik 9 proc. ieško profesionalios pagalbos – tai mažiausia dalis iš visų priemonių. Paauglių pusėje, kaip pranešė patys paaugliai, hierarchija yra žymiai mažiau ryškus: daugumą priemonių cituoja vienas iš penkių ir vienas iš trijų respondentų ir tik 10 proc. teigia, kad jie nieko konkrečiai nedaro. Tačiau dialoge atsiranda santykinė asimetrija: tik 26 proc. paauglių teigia, kad kalbasi su vienu iš tėvų, mokytoju ar kitu suaugusiu asmeniu apie tai, ką jie patiria internete, palyginti su 47 proc. tėvų, kurie teigia, kad palaiko šį pokalbį. Paaugliai taip pat labiau nei jų tėvai linkę riboti pranešimus (26 proc., palyginti su 17 proc.), pranešti apie žalingą turinį (25 proc., palyginti su 18 proc.) ir kreiptis profesionalios pagalbos

Q11/Q10 Ar darote kurį nors iš toliau nurodytų veiksmų, kad apsugotumėte [savo] / [savo vaiko] psichinę gerovę [naudodamiesi] / [jie naudoja] socialiniais tinklais?



(*) Iš viso daugiau nei 100 proc., nes respondentams buvo leista pateikti kelis atsakymus.

(14 proc., palyginti su 9 proc.), o tai rodo, kad

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

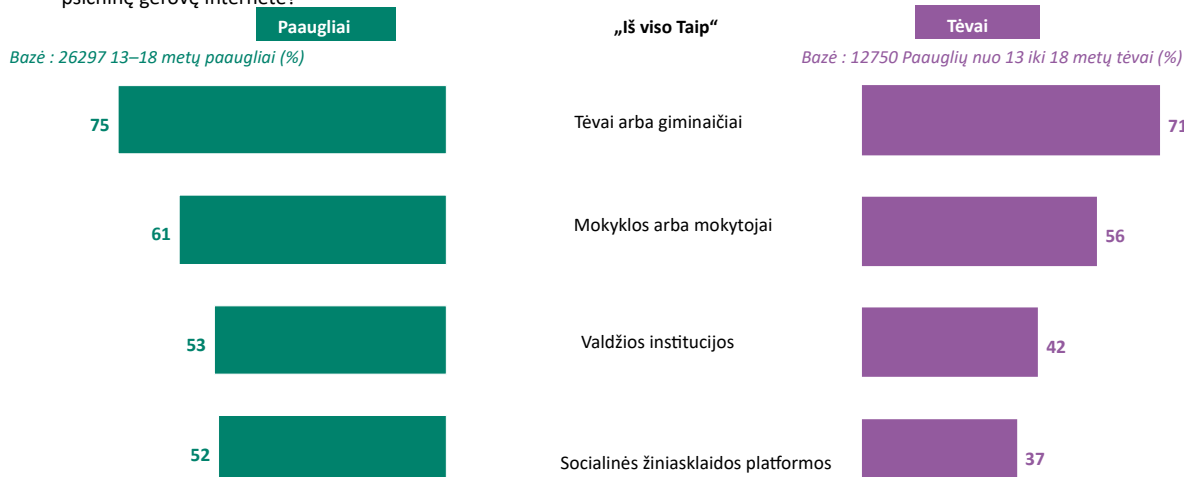
Iš tėvų socialinės ir demografinės analizės išsiskiria du modeliai. Tėvų, kurie teigiamai vertina ekranus, dauguma priemonių yra gerokai mažiau intervencinės, o dialogo, laiko apribojimo ir pertraukos skatinimo atotrūkis yra apie penkiolika procentinių punktų, palyginti su Europos vidurkiu. Priešingai, tėvai, kurių vaikas pradėjo naudotis socialine žiniasklaida iki 10 metų amžiaus, pirmenybę teikia dialogui (52 proc.) ir pertraukų skatinimui (51 proc.) labiau nei vidutiniškai ir šiek tiek mažiau pasikliauja tėvų kontrolės priemonėmis, o tai rodo, kad ilgainiui patiriamas prisitaikymas prie švelnesnės praktikos.

Tarp pačių paauglių išsiskiria du modeliai. Tie, kurie pradėjo naudotis socialine žiniasklaida iki 10 metų amžiaus, mažiau pasikliauja struktūrizuotomis priemonėmis (ekrano laiko programėlės vidutiniškai 14 proc., palyginti su 19 proc.) ir profesionalia pagalba (10 proc., palyginti su 14 proc.) ir yra šiek tiek labiau linkę nieko nedaryti (13 proc., palyginti su 10 proc.), o tai rodo, kad tam tikra įpročio forma ilgainiui sušvelnina savisaugos refleksus. Jaunesni paaugliai (13–14 metų amžiaus) dažniau bendrauja su tėvais, mokytojais ar kitais suaugusiais (32 proc., palyginti su vidutiniškai 26 proc.), o tai rodo, kad ankstyvieji paauglių metai tebėra atviro bendravimo su

Veikėjų, kurie saugo jaunimo psichinę gerovę internete, suvokimas abiejose populiacijose yra tos pačios hierarchijos: pirma – šeima, antra – mokyklos, trečia – valdžios institucijos, trečia – socialinės žiniasklaidos platformos. 71% tėvų ir 75% paauglių mano, kad tėvai ir giminaičiai daro pakankamai, o tai šiek tiek viršija paauglių pusę, atspindinčią tarp jų užmegztą dialogą. Mokyklos ir mokytojai seka panašiu lygmeniu: 56 proc. tėvų ir 61 proc. paauglių suteikia jiems aiškią pasitikėjimo daugumą. Pastebimai sumažėjo pasitikėjimas valdžios institucijomis (42 proc. tėvų, 53 proc. paauglių) ir socialinės žiniasklaidos platformomis (37 proc. tėvų, 52 proc. paauglių), kurios yra prasčiausiai vertinamos veikėjos iš visų.

Nuosekliai veikia keturi subjektai: tėvai sistemingai yra kritiškesni nei paaugliai, o atotrūkis didėja pereinant nuo artimų subjektų (tėvų, mokyklų) prie institucinių subjektų (valdžios institucijų, platformų). Didžiausias atotrūkis, nustatytas platformose (penkiolika procentinių punktų), rodo kartų skirtumus, susijusius su šiuo subjektu.

12 klausimas. Ar manote, kad kiekvienas iš toliau nurodytų veiksmų pakankamai padeda apsaugoti paauglių psichinę gerovę internete?



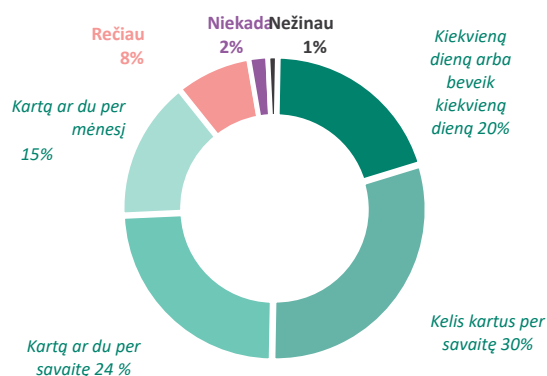
suaugusiais laikotarpis, kuris palaipsniui mažėja su amžiumi.

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Šie duomenys patvirtina anksčiau nustatytą pagrindinę dialogo vietą. Trys ketvirtadaliai tėvų (74 proc.) teigia bent kartą per savaitę kalbėję su savo vaiku apie tai, ką jie daro ar patiria socialiniuose tinkluose, įskaitant vieną iš penkių tėvų (20 proc.), kuris tai daro kasdien arba beveik kiekvieną dieną, 30 proc. kelis kartus per savaitę ir 24 proc. kartą ar du per savaitę. Likęs ketvirtadalis (25 proc.) praneša apie ne tokį reguliary ritmą: 15 proc. kalba vieną ar du kartus per mėnesį, 8 proc. rečiau ir 2 proc. niekada. Todėl visoje ES tėvų dialogas socialiniuose tinkluose yra įprasta ir įterpta praktika didžiąjai daugumai namų ūkių, kurių paauglys yra socialiniuose tinkluose.

Tėvai

Bazė : 10827 Tėvai, kurių vaikas (reguliariai arba retkarčiais) naudoja socialinę žiniasklaidą



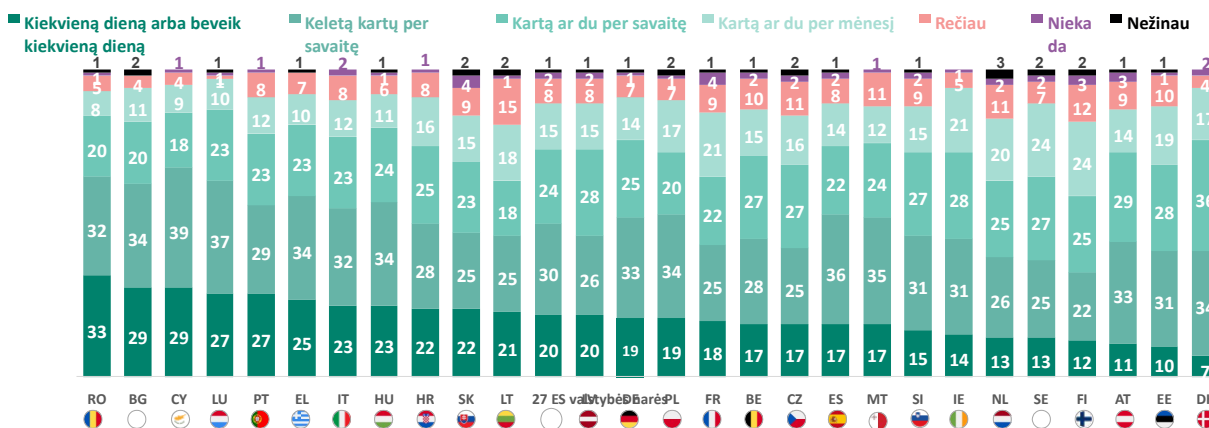
Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Tėvų ir vaikų dialogo dažnumas skiriasi keliais socialiniais ir demografiniais skirtumais. Apie kasdienes pokalbius dažniau praneša motinos nei tėvai (24 proc., palyginti su 15 proc.), 30–39 m. amžiaus tėvai nei vyresnio amžiaus tėvai (23 proc., palyginti su 18 proc.) ir tėvai, turintys bent tris vaikus namuose, nei tie, kurie jų neturi (24 proc., palyginti su 16 proc.). Tačiau laikas, kurį vaikas iš tikrųjų praleidžia ekranuose, turi mažai įtakos pokalbio dažnumui: tėvai, kurių paaugliai naudoja ekranus, ir tėvai, kurių paaugliai juos naudoja, lengvai praneša apie panašius ritmus. Šalies lygmens duomenys rodo, kad tėvų ir vaikų dialogo dėl naudojimosi socialiniais tinklais dažnumas labai skiriasi. Kasdieniniai pokalbiai dažniausiai vyksta Rumunijoje ir Bulgarijoje (atitinkamai 33 proc. ir 29 proc.), po jų eina Kipras, Liuksemburgas, Portugalija ir Graikija (visi 25–29 proc.). Ši tendencija pastebimai retesnė Šiaurės šalyse: Danijoje – 7 proc., Suomijoje – 12 proc., Švedijoje – 13 proc., o Estijoje, Austrijoje ir Airijoje – panašiam lygyje. Kalbant apie bendrą savaitinių pokalbių rodiklį, atotrūkis siekia beveik trisdešimt punktų – nuo 87 proc. Liuksemburge ir 86 proc. Kipre iki 59 proc. Suomijoje. Skirtumas nėra glaudžiai susijęs su šalių paauglių ekrano laiko skirtumais, o tai rodo, kad jis atspindi platesnius šeimos bendravimo modelius.

Q11 Kaip dažnai su savo vaiku kalbate apie tai, ką jie daro ar patiria socialiniuose tinkluose?

Tėvai

Bazė : 10827 Tėvai, kurių vaikas (reguliariai arba retkarčiais) naudoja socialinę žiniasklaidą (%)



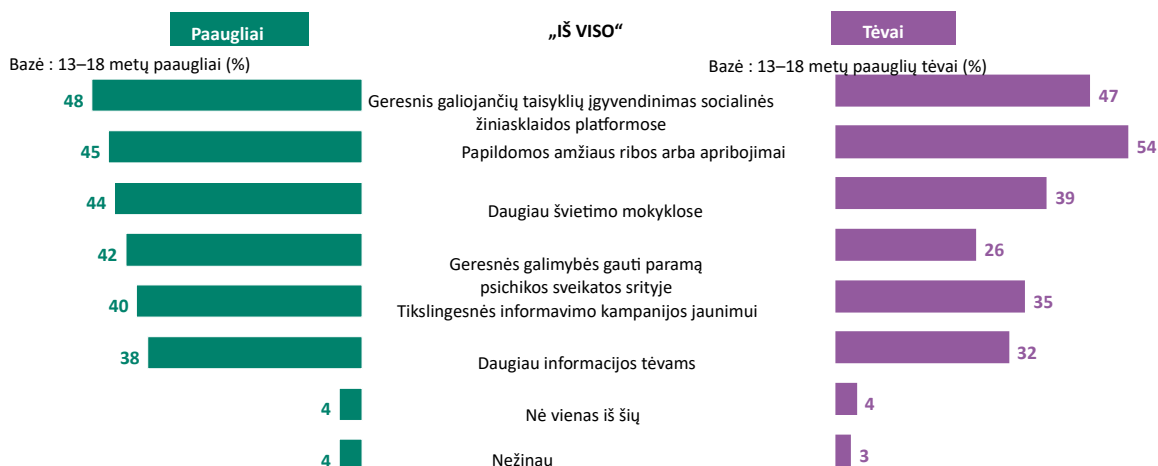
Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

6.3 - Iš kartos į kartą perduodamas įgaliojimas imtis veiksmų

Kalbant apie veiksmus, kurie labiausiai padėtų pagerinti paauglių psichinę gerovę internete, abi populiacijos sutaria dėl vieno bendro prioriteto: 47 proc. tėvų ir 48 proc. paauglių ragina geriau įgyvendinti esamas platformų taisykles

Be šios konvergencijos, išsiskiria du skirtumai. Tėvai labiau pasisako už amžiaus ribas ir apribojimus (54 proc., palyginti su 45 proc. paauglių), kurie yra dažniausiai tėvų minima priemonė. Paaugliai savo ruožtu daug dažniau ragina sudaryti geresnes galimybes naudotis psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis (42 proc., palyginti su 26 proc. tėvų), o tai yra didžiausias skirtumas tarp dviejų gyventojų grupių šiuo klausimu. Likusioms priemonėms, įskaitant didesnę švietimą mokyklose, tikslingesnes informavimo kampanijas ir daugiau informacijos tėvams, pritaria 32–44 proc. abiejų šalių be didelių skirtumų. Tėvų prioritetų sąrašė nurodomas vienas dominuojantis svertas (amžiaus ribos), o paauglių sąrašas yra ypač plokštesnis – keturios priemonės yra 42–48 proc., o tai rodo, kad paaugliai patys reikalauja visapusiško atsako, o ne vieno atsakymo.

Q13 Siekiant pagerinti jaunų žmonių psichinę gerovę internete, kuris iš šių veiksmų, jūsų nuomone, yra effective? Visų pirma? Ir tada?



(*) Iš viso daugiau nei 100 proc., nes respondentams buvo leista pateikti kelis atsakymus.

7. Techninės specifikacijos

Nuo 2026 m. kovo 30 d. iki balandžio 16 d. Europos Komisijos Sveikatos ir maisto saugos generalinio direktorato (SANTE GD) prašymu Demoscopy atliko šią greitąją „Eurobarometro“ apklausą Nr. 579. Tai Komunikacijos generalinio direktorato (COMM GD Viešosios nuomonės ir piliečių dalyvavimo skyriaus) koordinuojama apklausa.

Ši greitoji „Eurobarometro“ apklausa apima paauglius (13–18 metų) ir išlaikomų vaikų turinčius tėvus visose 27 ES valstybėse narėse. Iš viso buvo atliktos 39 047 apklausos (26 297 paaugliai ir 12 750 tėvų) per kompiuterinę internetinę apklausą (CAWI).

Apklausų skaičius pagal šalis

		Jaunimas		Tėvai		Jaunimas		Tėvai	
ES	ES	26297	12750	LV	Latvija	1000	500		
BE	Belgija	1016	500	LT	Lietuva	1000	500		
BG	Bulgarija	1000	500	LU	Liuksemburgas	500	250		
CZ	Čekijos Respublika	1000	500	HU	Vengrija	1000	500		
DK	Danija	1000	500	MT	Malta	595	250		
DE	Vokietija	1121	500	NL	Nyderlandai	1029	500		
EE	Estija	1000	500	AT	Austrija	1040	500		
IE	Airija	1041	500	PL	Lenkija	1000	500		
EL	Graikija	1000	500	PT	Portugalija	1000	500		
ES	Ispanija	1052	500	RO	Rumunija	1042	500		
FR	Prancūzija	1043	500	SI	Slovėnija	1033	500		
HR	Kroatija	1000	500	SK	Slovakija	1000	500		
IT	Italija	1051	500	fi	finland	1000	500		
CY	Kipras	597	250	SE	Švedija	1137	500		

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai**Klaidų riba**

Tyrimo rezultatams taikomos leidžiamosios ėminių ėmimo nuokrypos. „Klaidos riba“ kiekybiškai įvertina neapibrėžtumą dėl tyrimo rezultato (arba pasitikėjimą juo). Paprastai kuo daugiau apklausų atliekama (imties dydis), tuo mažesnė paklaida. Imties, sudarytos iš 500, paklaida bus ne didesnė kaip 4,4 procentinio punkto, o imties, sudarytos iš 1 000, paklaida bus ne didesnė kaip 3,1 procentinio punkto.

Statistinės paklaidos dėl leidžiamųjų ėminių ėmimo nuokrypių

(95 % pasiklovimo lygiu)

įvairūs imties dydžiai yra išdėstyti eilėmis

įvairūs stebimi rezultatai pateikiami stulpeliuose

	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

Pastabos

Įdomus pranešimas su mokslinėmis nuorodomis kai kuriose išnašose.

Šiek tiek gaila, kad iliustracijų antraštės yra tokios mažos (kartais 5.4 arba 6.2), tačiau gerai, kad jos parašytos naudojant tinkamas teksto eilutes.

8. Klausimynas

Interviu režimas: Internetu (CAWI)

Tikslinė grupė: Paaugliai (13–18 metų amžiaus) ir tėvai, turintys išlaikomų vaikų

Aprėptis: 27 ES valstybės narės

duomenų rinkimo vietoje datos: 2026 m. kovo 30–balandžio 16 d.

Ėminio dydis: 39 047 pokalbiai: 26 297 paaugliai (maždaug 1 000 iš kiekvienos šalies) ir 12 750 tėvai (maždaug 500 iš kiekvienos šalies)

Aptarti socialiniai ir demografiniai klausimai: amžius, lytis, gyvenamosios vietos regionas, išsilavinimo lygis, urbanizacija, namų ūkio sudėtis.

A KLAUSIMAS. JAUNIMAS (13–18 m.)

Psichikos ar fizinių sutrikimų patirtis

1 ketvirtis. Kuri iš šių situacijų, jei tokių yra, jums nutiko per pastarąsias 30 dienų?

(Nukreipta iš puslapio Visa tai)

(Braižymo instrukcijos: MULTIPLE – RANDOMIZED – Nė vienas iš pirmiau nurodytų & DK = IŠSKYRUS)

1. Neturi pakankamai laiko susitikti su draugais asmeniškai
2. Neturi pakankamai laiko praleisti su šeima
3. Neturite pakankamai laiko savo pomėgiams (pavyzdžiui, sportui, muzikai, skaitymui ar kitai mėgstamai veiklai)
4. Neturi pakankamai laiko fiziniams pratimams
5. sunku susikaupti ar likti sutelktas
6. Jausmas labai pavargęs ar priblokštas
7. Skausmas nugaroje, kakle ar riešuose
8. Pavargusios akys
9. Galvos skausmas
10. miego sutrikimai (pvz., sunku užmigti arba blogai miegoti);
11. Valgyti mažiau sveikai nei įprasta (pvz., praleisti maistą arba valgyti daugiau nesveiko maisto)
12. Medžiagų (pvz., tabako ar nikotino gaminių, alkoholio ar narkotikų) vartojimas
13. Nė vienas iš pirmiau nurodytų variantų
14. Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

U se ekranų

Q2a. Kiek vidutiniškai laiko, jūsų nuomone, praleidžiate ekranuose (išmaniajame telefone, kompiuteryje, planšetiniame kompiuteryje, televizoriuje, žaidimų konsolėje) iš viso...?

(tik vienas atsakymas)

Jei nesinaudojate skaitytuvais, 0 tipas valandoms ir 0 tipas minutėms

Jei SCREENS naudojate trumpiau nei vieną valandą, 0 tipas valandomis ir minučių skaičius

Jei per 99 valandas ir minutes nežinote apie tipą

Valandų skaičius Minučių skaičius

Laiko skambučiai per dieną

1. Tipiška mokyklos diena

2. Savaitgaliais (šeštadieniais arba sekmadieniais)

T laikas, praleidžiamas ant ekranų įvairiems tikslams

ISK IF Q2 <> 0 ARBA 99

III ketvirtis. Įprastą dieną (nuo pirmadienio iki penktadienio), kiek laiko, jūsų nuomone, vidutiniškai praleidžiate ekranuose, kiekvienam iš šių dalykų?

(Vienas atsakymas per eilutę – nurodykite valandų skaičių)

Jei JŪS NENAUDOJATE SCREENŲ šiam naudojimui, 0 TIPAS Valandoms ir 0 TIPAS minutėms

Jei SCREENS naudojate trumpiau nei vieną valandą, 0 tipas valandomis ir minučių skaičius

Jei per 99 valandas ir minutes nežinote apie tipą

(Braižymo instrukcijos: IŠIMTINIS ATSAKYMAS PER LINE – RANDOMIZE 2–5)

Valandų skaičius Minučių skaičius

Mokyklos tikslai arba namų darbai

Naudojimasis socialine žiniasklaida

Pranešimų siuntimo programėlių naudojimas

Televizijos / vaizdo įrašų / transliacijos žiūrėjimas

Žaidimų

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

[sivertinimas

IV ketvirtis. Ir apskritai, ar galėtumėte pasakyti, kiek laiko praleidžiate [ekranuose / socialinėje žiniasklaidoje] per dieną yra ...?

(tik vienas atsakymas vienai eilutei)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKYRUS – 1 ir 2 RANDOMIZĖS

- Per daug
- Apie tinkamą sumą
- Per mažai
- Nežinau

1. Ekranuose
2. Socialiniuose tinkluose

Aš mpact ekranų

Prašyti visų

5 klausimas. Apskritai, ar manote, kad ekranai daro teigiamą ar neigiamą poveikį jūsų amžiaus jaunuolių gyvenimui?

(tik vienas atsakymas)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Labai teigiamas poveikis
2. Gana teigiamas poveikis
3. Nei teigiamas, nei neigiamas poveikis
4. Gana neigiamas poveikis
5. Labai neigiamas poveikis
6. Nežinau

Socialinės žiniasklaidos naudojimo priežastys

Klausti, jei Q3.2 <> 0 ARBA 99

6 klausimas. Kokios yra pagrindinės priežastys, kodėl naudojotės socialine žiniasklaida? Dėl kokių kitų priežasčių naudojotės socialiniais tinklais?

(Galimi DAUGIAŠALIAI ATSAKYMAI) – (Skritulinės instrukcijos: fiRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Palaikyti ryšį su draugais ar šeima
- Pramogos
- Sekti nuomonės formuotojų ar kūrėjų turinį
- Sekti naujienas arba rinkti informaciją
- Išreikšti save arba dalintis turiniu
- Dalyvavimas internetinėse grupių diskusijose
- Patinka, komentarų ar pasekėjų gavimas
- Susitikimas su naujais žmonėmis
- Daugiau neturiu ką veikti
- Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

1. pirmiausia
2. Ir dėl kokių kitų priežasčių?

Bendras socialinės žiniasklaidos poveikio psichikos sveikatai vertinimas

Klausti, jei Q3.2 <> 0 ARBA 99

7 klausimas. Apskritai, ar sakytumėte, kad socialinė žiniasklaida turi teigiamą ar neigiamą poveikį jūsų psichinei gerovei (pvz., Nuotaiką, streso lygį ar tai, kaip jaučiatės apie save)?

(tik vienas atsakymas)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Labai teigiamas
2. Gana teigiamas
3. Nei teigiamas, nei neigiamas
4. Gana neigiamas
5. Labai neigiamas
6. Nežinau

Požiūris į teigiamą patirtį socialiniuose tinkluose

(STRAIPSNIO INSTRUKCIJOS: RANDOMIZE Q8 ir Q9)

Klausti, jei Q3.2 <> 0 ARBA 99

8 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais, susijusiais su jūsų naudojimu socialine žiniasklaida?

(vienas atsakymas per vieną eilutę)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKIRTINIS ATSAKYMAS PER LINE - RANDOMIZUOTA)

Visiškai sutinku	Tendencija sutikti	Polinkis nesutikti	Visiškai nesutinku	DK
---------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----

Socialinė žiniasklaida padeda man pajusti
ryšį su kitais

Socialiniai tinklai mane pavertė geresne
nuotaika

Socialiniai tinklai padeda išreikšti save

Socialiniai tinklai padeda jaustis labiau
pasitikintiems

Daug ko išmokau socialiniuose tinkluose

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Požiūris į neigiamą socialinės žiniasklaidos poveikį psichikos sveikatai

Klausti, jei Q3.2 <> 0 ARBA 99

9 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais, susijusiais su jūsų naudojimusi socialine žiniasklaida?

(vienas atsakymas per vieną eilutę)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKIRTINIS ATSAKYMAS PER LINE - RANDOMIZUOTA)

	Visiškai sutinku	Tendencija sutikti	Polinkis nesutikti	Visiškai nesutinku	DK
Aš dažnai jaučiu stresą ar nerimą dėl socialinės žiniasklaidos					
Naudodamasis socialiniais tinklais, esu linkęs lyginti save su kitais.					
Nerimauju, kad pasiilgsiu, jei nebūsiu prisijungęs					
Man sunku susikaupti dėl socialinės žiniasklaidos					
Dažnai jaučiuosi paliktas nuošalyje dalyvaudamas internetinėse diskusijose					
Man sunku užmigti dėl socialinės žiniasklaidos					
Aš dažnai jaučiu liūdesį dėl socialinės žiniasklaidos.					

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Rizikos poveikis socialiniuose tinkluose

Klausti, jei Q3.2 <> 0 ARBA 99

10 klausimas. Ar per pastaruosius 3 mėnesius, naudodamiesi socialine žiniasklaida, matėte ar patyrėte kurį nors iš šių dalykų?

(Nukreipta iš puslapio Visa tai)

(Braižymo instrukcijos: DAUGIAU – RANDOMIZUOTA – DK = IŠSKYRUS)

1. Priekabiavimas arba patyčios kibernetinėje erdvėje
2. Spaudimas laikytis tam tikrų kūno standartų
3. Spaudimas, kaip atrodyti ar ką pirkti
4. Spaudimas dalintis intymiomis nuotraukomis
5. Nepageidaujamas seksualizuotas turinys
6. Nepageidaujamas smurtinis turinys
7. Neapykantos kalba
8. Klaidinga ar klaidinanti informacija
9. Dirbtinio intelekto sukurtas turinys, kurį buvo sunku atpažinti
10. Azartinių lošimų skatinimas
11. Nesveikų produktų (pvz., alkoholio ir nesveikų maisto produktų) propagavimas
12. Nė vienas iš šių
13. Nežinau

Kovos su klimato kaita strategijos

Klausti, jei Q3.2 <> 0 ARBA 99

11 klausimas. Ar jūs darote bet kurį iš šių veiksmų, kad apsaugotumėte savo psichinę gerovę, kai naudojate socialinę žiniasklaidą?

(Nukreipta iš puslapio Visa tai)

(Braižymo instrukcijos: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „DK“ = EXCLUSIVE“)

1. Atriboti mano laiką internete
2. Paimkite pertrauką iš socialinės žiniasklaidos
3. Praneškite apie žalingą turinį arba paskyras
4. Pasikalbėkite su vienu iš tėvų, mokytoju ar kitu suaugusiuoju
5. Ieškokite profesionalios pagalbos kaip mokyklos patarėjas ar psichologas
6. Programėlių išjungimas arba ištrynimasis
7. Pranešimų apribojimas
8. Ekrano laiko įrankių naudojimas
9. Kitos išlaidos
10. Ne, aš nieko nedarau
11. Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Suaugusiųjų vaidmuo

Prašyti visų

12 klausimas. Ar manote, kad kiekvienas iš toliau nurodytų veiksmų yra pakankamas jaunimo psichikos gerovei internete apsaugoti?

(vienas atsakymas per vieną eilutę)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKIRTINIS ATSAKYMAS PER LINE - RANDOMIZUOTA)

- Taip, tikrai
- Taip, iš dalies
- Ne, tikrai ne
- Ne, visiškai ne
- Nežinau / nenorėčiau pasakyti

1. Tėvai arba giminaičiai
2. Mokyklos arba mokytojai
3. Socialinės žiniasklaidos platformos
4. Valdžios institucijos

Veiksmingiausia priemonė jaunimui apsaugoti

13 klausimas. Siekiant pagerinti jaunimo psichinę gerovę internete, kuris iš šių veiksmų, jūsų nuomone, yra veiksmingiausias? pirma? Ir tada?

(Braižymo instrukcijos: „Ir tada: MAX 2“ – RANDOMIZED – pirmiausia = IŠSKIRTINIS / Nė vienas iš jų / DK =

IŠSKYRUS)

- Daugiau švietimo mokyklose
- Geresnis galiojančių taisyklių įgyvendinimas socialinės žiniasklaidos platformose
- Papildomos amžiaus ribos arba apribojimai
- Daugiau informacijos tėvams
- Geresnės galimybės gauti paramą psichikos sveikatos srityje
- Tikslingesnės informavimo kampanijos jaunimui
- Nė vienas iš šių
- Nežinau

1. pirmiausia
2. Ir tada?

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Papildomi galimi kontekstiniai klausimai

Amžius, kai pradėjote naudotis socialine žiniasklaida

DX1. Kokio amžiaus pradėjote naudotis socialiniais tinklais?

(tik vienas atsakymas)

(Braižymo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Iki 10 metų
2. 10 metų
3. 11 metų
4. 12 metų
5. 13 metų
6. 14 metų
7. 15 metų
8. 16 metų
9. 17 metų
10. 18 metų
11. Aš nesinaudoju socialiniais tinklais
12. Nežinau

B KLAUSIMAS. 13–18 metų paauglių tėvai

Ekranų naudojimas

Prašyti visų

Psichikos ar fizinių sutrikimų patirtis

1 ketvirtis. Kurioje iš šių situacijų, jei tokių yra, pastebėjote, kad per pastarąsias 30 dienų susidūrėte su savo vaiku?

(NURODYTI VISĄ, KURIĄ TAIKOME) (Skritulinės instrukcijos: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of the above“ & „Don’t know“ = EXCLUSIVE)

1. Neturi pakankamai laiko susitikti su draugais asmeniškai
2. Neturi pakankamai laiko praleisti su šeima
3. Neturi pakankamai laiko pomėgiams (pavyzdžiui, sportui, muzikai, skaitymui ar kitai jiems patinkančiai veiklai)
4. Neturi pakankamai laiko fiziniams pratimams
5. sunku susikaupti ar likti sutelktas
6. Jausmas labai pavargęs ar priblokštas
7. Skausmas nugaroje, kakle ar riešuose
8. Pavargusios akys
9. Galvos skausmas
10. miego sutrikimai (pvz., sunku užmigti arba blogai miegoti);
11. Valgyti mažiau sveikai nei įprasta (pvz., praleisti maistą arba valgyti daugiau nesveiko maisto)
12. Medžiagų (pvz., tabako ar nikotino gaminių, alkoholio ar narkotikų) vartojimas
13. Nė vienas iš pirmiau nurodytų variantų
14. Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

2 ketvirtis. Kiek laiko, jūsų vertinimu, jūsų vaikas praleidžia ekranuose (išmanusis telefonas, kompiuteris, planšetinis kompiuteris, televizorius, žaidimų konsolė) iš viso...?

(tik vienas atsakymas vienai eilutei)

JŪSŲ VAIKAMS NENAUDOJANT VAIKŲ, 0 SKIRSNIS Valandoms ir 0 SKIRSNIS MĖNESIOMS

Jei jūsų vaikas naudojasi skaitymais mažiau nei vieną valandą, 0 tipas valandomis ir minučių skaičius

Jei per 99 valandas ir minutes nežinote apie tipą

Valandų skaičius

Minučių skaičius

Laiko skambučiai per dieną

1. Tipiška mokyklos diena
2. Savaitgaliais (šeštadieniais arba sekmadieniais)

Įsivertinimas

III ketvirtis. Ir apskritai, ar galėtumėte pasakyti, kiek laiko jūsų vaikas praleidžia [ekranuose / socialinėje žiniasklaidoje] per dieną yra ...?

(TIK VIENAS ATSAKYMAS VIENOJE LENTELĖJE) (Skritulinės instrukcijos: IŠSKYRUS – 1 ir 2 RANDOMIZĖS

- Per daug
 - Apie tinkamą sumą
 - Per mažai
 - Nežinau
1. Ekranuose
 2. Socialiniuose tinkluose

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Bendras ekranų poveikis

Prašyti visų

IV ketvirtis. Apskritai, ar manote, kad ekranai daro teigiamą ar neigiamą poveikį jūsų vaiko amžiaus jaunuolių gyvenimui?

(TIK VIENAS ATSAKYMAS) (Šrifto naudojimo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Labai teigiamas poveikis
2. Gana teigiamas poveikis
3. Nei teigiamas, nei neigiamas poveikis
4. Gana neigiamas poveikis
5. Labai neigiamas poveikis
6. Nežinau

Susirūpinimo lygis

Prašyti visų

5 klausimas. Ar esate susirūpinęs (-usi) dėl kiekvieno iš toliau nurodytų jūsų vaiko ekrano naudojimo aspektų?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rašymo instrukcijos: IŠSKYRUS ATSAKYMAS PER LINE – RANDOMIZUOTA)

	Labai susirūpinęs	Gana susirūpinę	Nelabai rūpi	Visiškai nerūpi	DK
Pavojus, kad jūsų vaikas susidurs su žalingu ar netinkamu turiniu internete					
Ekrano naudojimo poveikis vaiko miegui					
Ekrano naudojimo poveikis jūsų vaiko mokymosi rezultatams					
Rizika, kad jūsų vaikas susisieks su nepažįstamais žmonėmis internete					

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Naudojimasis socialine žiniasklaida

Prašyti visų

Dabar pakalbėkime konkrečiai apie socialinę žiniasklaidą.

DX1. Kiek jums žinoma, ar jūsų vaikas naudojasi socialine žiniasklaida?

(TIK VIENAS ATSAKYMAS) (Šrifto naudojimo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Taip, reguliariai
2. Taip, kartais
3. Ne
4. Nežinau

Kontekstinis – filtravimo klausimas socialinės žiniasklaidos skyriui

KLAUSIMAS Q6 IF DX1 = 1 ARBA 2

Bendras socialinės žiniasklaidos poveikio psichikos sveikatai vertinimas

6 klausimas. Apskritai, ar manote, kad socialinė žiniasklaida daro teigiamą arba neigiamą poveikį jūsų vaiko emocinei gerovei (pvz., nuotaikai, streso lygiui ar savigarbai)?

(TIK VIENAS ATSAKYMAS) (Šrifto naudojimo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Labai teigiamas
2. Gana teigiamas
3. Nei teigiamas, nei neigiamas
4. Gana neigiamas
5. Labai neigiamas
6. Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

(STRAIPSNIO INSTRUKCIJOS: RANDOMIZE Q7 ir Q8)

KLAUSIMAS Q7 IF DX1 = 1 ARBA 2

Suvokiama teigiama patirtis socialiniuose tinkluose

7 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais apie tai, kaip jūsų vaikas naudojasi socialine žiniasklaida?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rašymo instrukcijos: IŠSKYRUS ATSAKYMUS PER LINE – RANDOMIZUOTA)

	Visiškai sutinku	Tendencija sutikti	Polinkis nesutikti	Visiškai nesutinku	DK
Socialiniai tinklai padeda vaikui pajusti ryšį su kitais					
Mano vaikas, atrodo, yra geresnės nuotaikos, kai naudoja socialinę žiniasklaidą					
Socialiniai tinklai padeda vaikui išreikšti save					
Vaikas daug išmoka socialiniuose tinkluose					

Suvokiamas neigiamas socialinės žiniasklaidos poveikis psichikos sveikatai

ASK Q8 IF DX1 = 1 arba 2

8 klausimas. Ar sutinkate su toliau pateiktais teiginiais apie tai, kaip jūsų vaikas naudojasi socialine žiniasklaida?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rašymo instrukcijos: IŠSKYRUS ATSAKYMUS PER LINE – RANDOMIZUOTA)

	Visiškai sutinku	Tendencija sutikti	Polinkis nesutikti	Visiškai nesutinku	DK
Mano vaikas dažnai jaučia stresą ar nerimą dėl socialinės žiniasklaidos					
Naudodamasis socialiniais tinklais, mano vaikas linkęs lyginti save su kitais.					
Mano vaikas nerimauja, kad jie bus praleisti, jei jie nėra internete visą laiką					
Vaikui sunku susikaupti dėl socialinės žiniasklaidos					
Mano vaikui sunku užmigti dėl socialinės žiniasklaidos					

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Vaiko neigiamos patirties internete patirtis

SKYRIUS Q9a IF DX1 = 1 ARBA 2

9a klausimas. Ar jūsų vaikas kada nors atėjo pas jus, ar kada nors atradote, kad jūsų vaikas turėjo neigiamą patirtį internete?

(Galimi DAUGIAŠALIAI ATSAKYMAI) (Skritulinės instrukcijos: DAUGIAU – NE / DK = IŠSKYRUS)

1. Taip, mano vaikas man apie tai papasakojo
2. Taip, kažkas man apie tai papasakojo
3. Taip, aš pats jį atradau
4. Ne
5. Nežinau

ASK Q9b IF Q9a = 1, 2 arba 3

9b klausimas. Ką padarėte, kai sužinojote, kad jūsų vaikas turėjo neigiamą patirtį internete?

(NURODYTI VISA, KURIA TAIKOME) (Skritulinės instrukcijos: DAUGIAU – „Nežinau“ = IŠSKYRUS)

1. Aptariau situaciją su savo vaiku
2. Pakoregavau veiklos internete taisykles arba priežiūrą
3. Apie problemą pranešiau platformai arba interneto svetainei
4. Kreipiausi į valdžios instituciją
5. Kreipiausi patarimo į draugus, šeimos narius ar specialistus
6. Visų pirma nieko nedariau
7. Kitos išlaidos
8. Nežinau

Rizikos poveikis socialiniuose tinkluose

KLAUSIMAS Q9c IF DX1 = 1 ARBA 2

9c klausimas. Ar per pastaruosius 3 mėnesius jūsų vaikas, naudodamasis socialine žiniasklaida, matė ar patyrė kurį nors iš šių dalykų?

(NURODYTI VISA, KURIA TAIKOME) (Skritulinės instrukcijos: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of these“ & „Don't know“ = EXCLUSIVE)

1. Priekabiavimas arba patyčios kibernetinėje erdvėje
2. Spaudimas laikytis tam tikrų kūno standartų
3. Spaudimas, kaip atrodyti ar ką pirkti
4. Spaudimas dalintis intymiomis nuotraukomis
5. Nepageidaujamas seksualizuotas turinys
6. Nepageidaujamas smurtinis turinys
7. Neapykantos kalba
8. Klaidinga ar klaidinanti informacija
9. Dirbtinio intelekto sukurtas turinys, kurį buvo sunku atpažinti
10. Azartinių lošimų skatinimas
11. Nesveikų produktų (pvz., alkoholio ir nesveikų maisto produktų) propagavimas
12. Nė vienas iš šių
13. Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Tėvų tarpininkavimas ir problemų sprendimo strategijos

ASK Q10 IF DX1 = 1 arba 2

10 klausimas. Ar darote kurį nors iš toliau nurodytų veiksmų, kad apsaugotumėte savo vaiko psichinę gerovę, kai jis naudojasi socialine žiniasklaida?

(NURODYTI VISĄ, KURIĄ TAIKOME) (Skritulinės instrukcijos: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „Don’t know“ = EXCLUSIVE)

- a. Apriboti savo laiką internete
- b. Skatinti juos daryti pertraukas iš socialinės žiniasklaidos
- c. Praneškite apie žalingą turinį arba paskyras
- d. Pasikalbėkite su jais apie jų patirtį internete
- e. Praneškite apie žalingą turinį arba paskyras
- f. Ieškokite profesionalios pagalbos, pavyzdžiui, mokyklos patarėjo ar psichologo
- g. Išjunkite arba ištrinkite programėles
- h. Riboti pranešimus savo įrenginiuose
- i. Naudokite ekrano laiko arba tėvų kontrolės priemones
- j. Kita
- k. Ypatingai nieko
- l. Nežinau

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Komunikacija apie patirtį internete

ASK Q11 IF DX1 = 1 arba 2

11 klausimas. Kaip dažnai kalbate su savo vaiku apie tai, ką jis daro ar patiria socialiniuose tinkluose?

(TIK VIENAS ATSAKYMAS) (Šrifto naudojimo instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Kiekvieną dieną arba beveik kiekvieną dieną
2. Keletą kartų per savaitę
3. Kartą ar du per savaitę
4. Kartą ar du per mėnesį
5. Rečiau
6. Niekada
7. Nežinau

Aktorių vaidmuo

Prašyti visų

12 klausimas. Ar manote, kad kiekvienas iš toliau nurodytų veiksmų yra pakankamas jaunimo psichikos gerovei internete apsaugoti?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rašymo instrukcijos: IŠSKYRUS ATSAKYMAS PER LINE – RANDOMIZUOTA)

	Taip, tikrai	Taip, iš dalies	Ne, tikrai ne	Ne, visiškai ne	DK
--	--------------	-----------------	---------------	-----------------	----

Tėvai arba giminaičiai

Mokyklos arba mokytojai

Socialinės žiniasklaidos platformos

Valdžios institucijos

Veiksmingiausios jaunimo apsaugos priemonės

13 klausimas. Siekiant pagerinti jaunimo psichinę gerovę internete, kuris iš šių veiksmų, jūsų nuomone, yra veiksmingiausias? pirma? Ir tada?

Pernelyg ilgo ekrano laiko ir socialinės žiniasklaidos poveikis jaunimo psichikos sveikatai

Scenarijų instrukcijos: „Ir tada: MAX 2“ – RANDOMIZED – pirmiausia = IŠSKYRUS / DK = IŠSKYRUS)

- Daugiau švietimo mokyklose
- Geresnis galiojančių taisyklių įgyvendinimas socialinės žiniasklaidos platformose
- Papildomos amžiaus ribos arba apribojimai
- Daugiau informacijos tėvams
- Geresnės galimybės gauti paramą psichikos sveikatos srityje
- Tikslingesnės informavimo kampanijos jaunimui
- Nė vienas iš šių
- Nežinau

1. pirmiausia

2. Ir tada?

Papildomi kontekstiniai klausimai

Prašyti visų

DX2. Kiek jums žinoma, nuo kokio amžiaus jūsų vaikas pradėjo naudotis socialine žiniasklaida?

(TIK VIENAS ATSAKYMAS) (Skritulinės instrukcijos: IŠSKYRUS)

1. Iki 10 metų
2. 10 metų
3. 11 metų
4. 12 metų
5. 13 metų
6. 14 metų
7. 15 metų
8. 16 metų
9. 17 metų
10. 18 metų
11. Vaikas nesinaudoja socialiniais tinklais
12. Nežinau