

FLASH EUROBAROMETER 579

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Eurobarometra ziņojums
2026. gada aprīlis



Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Aptauja, ko pēc Eiropas Komisijas Veselības un pārtikas nekaitīguma ģenerāldirektorāta (SANTE ĢD) pieprasījuma veica demoskopija

Aptauja, ko koordinē Eiropas Komisijas Komunikācijas ģenerāldirektors (COMM ĢD Sabiedriskās domas un pilsoņu iesaistes nodaļa)

Šis dokuments neatspoguļo Eiropas Komisijas viedokli. Tajā ietvertās interpretācijas un viedokļi ir tikai autoru interpretācijas un viedokļi.

Projekta nosaukums

Eiropbarometra zibensaptauja Nr. 579 "Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību"

Ziņojums

LV

Kataloga numurs

EW-01-26-076-EN-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Eiropas Savienība, 2026.
gads

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokumentu sagatavoja Pierre Dieumegard Europokune - Europe Together - and [Europe-Democracy-Esperanto](#).

Šā "pagaidu" dokumenta mērķis ir ļaut lielākam skaitam cilvēku Eiropas Savienībā iepazīties ar dokumentiem, ko sagatavojusi Eiropas Savienība (un ko finansē no viņu nodokļiem).

Ja tulkojumu nav, iedzīvotāji tiek izslēgti no debatēm.

Šis dokuments "Eurobaro meter" [bija pieejams tikai angļu valodā](#) pdf datnē. Sākot ar sākotnējo failu, mēs izveidojām nepāra failu, ko sagatavoja Libre Office programmatūra, lai veiktu mašīntulkošanu citās valodās. Rezultāti tagad ir [pieejami visās oficiālajās valodās](#).

Vēlams, lai ES administrācija pārņemtu svarīgu dokumentu tulkošanu. "Svarīgi dokumenti" ir ne tikai tiesību akti un noteikumi, bet arī svarīga informācija, kas vajadzīga, lai kopīgi pieņemtu uz informāciju balstītus lēmumus.

Lai kopīgi apspriestu mūsu kopīgo nākotni un nodrošinātu uzticamus tulkojumus, starptautiskā valoda Esperanto būtu ļoti noderīga tās vienkāršības, regularitātes un precizitātes dēļ.

Sazinieties ar mums:

[Kontaktu nin - Ek ! Eŭropo kune!](#)

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

Eiropas Komisijas ziņojums
Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Satura rādītājs

Ievads.....	4
1. Galvenie konstatējumi.....	6
2. Ekrānos un digitālajās aktivitātēs pavadītais laiks.....	9
2.1 Ikdienu ekrāna laiks.....	9
2.2 Izplatīšana pa digitālajām darbībām.....	11
2.3 Pusaudžu pažiņojumi salīdzinājumā ar vecāku aplēsēm.....	13
3. Ekrānu un sociālo mediju uztvere.....	14
3.1 Pusaudžu uztvere.....	14
3.2 Vecāku uztvere.....	16
3.3 Valsts atšķirības un atšķirības starp paaudzēm.....	17
4. Ietekme uz pusaudžu labklājību.....	20
4.1 - Ziņotie simptomi pusaudžu vidū.....	20
4.2 - Ekrāna laiks un paziņotie labklājības rādītāji.....	22
4.3 - Sociālo mediju lietošanas modeļi un simptomi.....	23
5. Tiešsaistes riski un kaitīga pieredze.....	26
5.1 - Pusaudžu pakļaušana tiešsaistes riskiem.....	26
5.2 - Izmaiņas pēc vecuma, kad pirmo reizi lietoti sociālie mediji.....	28
5.3 - Vecāku bažas un informētība par incidentiem.....	28
6. Aizsardzības stratēģijas un normatīvās prasības.....	31
6.1. - Vecāku reakcija pēc incidentiem tiešsaistē.....	31
6.2. - Aizsardzības stratēģijas un dalībnieku uztvere.....	32
6.3 - Dažādu paaudzju rīcības pilnvaras.....	36
7. Tehniskās specifikācijas.....	37
Piezīmes.....	39
8. Anketa.....	40

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

levads

Saskaņā ar Eiropas Komisijas Kopīgā pētniecības centra 2025. gada politikas kopsavilkumu 15 gadus veciem jauniešiem, kuri sociālajos medijos pavada vairāk nekā trīs stundas dienā, ir par aptuveni 10 procentpunktiem lielāka iespēja ziņot par depresiju vai trauksmi nekā tiem, kuri pavada mazāk nekā vienu stundu dienā.¹ Tāpēc garīgās veselības un sociālo mediju izmantošana arvien vairāk tiek uzskatīta par prioritāti ES līmenī, jo īpaši saistībā ar bērnu drošību tiešsaistē un plašāku digitālo vidi. Ņemot vērā iepriekš minēto, pašreizējā Eiroparometra zibensaptauja ir paredzēta, lai sniegtu informāciju ES politikas debatēm par sabiedrības veselības, tiešsaistes drošības un digitālā regulējuma mijiedarbību.

Aptaujas mērķis ir sniegt strukturētus un salīdzināmus pierādījumus par ekrāna izmantošanas un sociālo mediju izmantošanas izplatību, intensitāti un kontekstu pusaudžu vecumā no 13 līdz 18 gadiem vidū visā Eiropas Savienībā. Tajā aplūkots ne tikai kopējais laiks, kas pavadīts tiešsaistē, lai izpētītu lietošanas modeļus pēc mērķa un konteksta, bet arī izpētītu pašu paziņoto ietekmi uz garīgo labbūtību, tostarp gan pozitīvos aspektus, piemēram, savienotību un pašizpaušmi, gan negatīvo pieredzi, piemēram, stresu, trauksmi, sociālo salīdzinājumu, bailes no pazušanas un koncentrēšanās grūtības. Pētījumā arī pētīta pakļaušana galvenajiem tiešsaistes riskiem, tostarp kiberiebiedēšanai, naida runai, kaitīgiem standartiem vai ķermeņa attēla spiedienam, kā arī maldinošai informācijai vai MI radītam saturam.

Pētījuma galvenā iezīme ir tā divējādā perspektīva: līdztekus pusaudžu aptaujai tika veikta atsevišķa aptauja, kurā piedalījās mājās dzīvojošu apgādājamu bērnu vecāki. Šis divvirzienu modelis ļauj salīdzināt jauniešu paziņoto pieredzi ar vecāku uztveri, gaidām un

bažām, tādējādi nodrošinot bagātīgāku un politikai atbilstošāku pierādījumu bāzi gan par neaizsargātību, gan aizsardzības faktoriem.

Eiropas Komisijas Veselības un pārtikas nekaitīguma ģenerāldirektorāta (SANTE ĢD) vārdā demoskopijā aptaujāja pusaudžus (vecumā no 13 līdz 18 gadiem) un vecākus ar apgādājamajiem bērniem visās 27 Eiropas Savienības (ES) dalībvalstīs.

No 2026. gada 30. marta līdz 16. aprīlim tika veiktas 39 047 intervijas, izmantojot CAWI (datorizētas tīmekļa intervijas) datu vākšanas režīmu: Tika aptaujāti 26 297 pusaudži un 12 750 vecāki, un katrā dalībvalstī tika aptaujāti aptuveni 1000 pusaudžu un 500 vecāku, izņemot Luksemburgu, Kipru un Maltu, kur attiecīgais izlases lielums bija aptuveni 500 un 250 intervijas.

¹ Eiropas Komisija, Kopīgais pētniecības centrs, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media usage and adolescents' mental health in the EU, Ipsa, Eiropas Komisija, 2025, JRC141047.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Piezīmes

Apsekojuma dati ir svērti

Apsekojuma rezultātiem piemēro izlases pielāgšanu, kas nozīmē, ka ne visas acīmredzamās atšķirības starp valstīm vai grupām var būt statistiski nozīmīgas.

Rezultāti apraksta statistikas asociācijas, kas novērotas šķēsgriezuma pašziņotos datus, un tos nevajadzētu interpretēt kā pierādījumus par tiešu cēloņsakarību ietekmi.

Ja respondenti varēja izvēlēties vairāk nekā vienu atbildi, atbilžu procentuālās daļas summa var pārsniegt 100 %.

Šajā ziņojumā valstis ir apzīmētas ar to oficiālo saīsinājumu, kā norādīts turpmāk.

BE	Beļģija	FR	Francija	NL	Nīderlande
BG	Bulgārija	HR	Horvātija	AT	Austrija
CZ	Čehija	IT	Itālija	PL	Polija
DK	Dānija	CY	Kipras Republika*	PT	Portugāle
DE	Vācija	LV	Latvija	RO	Rumānija
EE	Igaunija	LT	Lietuva	SI	Slovēnija
IE	Īrija	LU	Luksemburga	SK	Slovākija
EL	Grieķija	HU	Ungārija	fi	finland
ES	Spānija	MT	Malta	SE	Zviedrija

* Kipra kopumā ir viena no 27 ES dalībvalstīm. Praktisku apsvērumu dēļ intervijas tika veiktas tikai tajā valstī, kuru kontrolēja Kipras Republikas valdība.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

1. Galvenie konstatējumi

Ekrāna laiks ir liela daļa no pusaudža ikdienas dzīves, vidēji 4,5 stundas skolas dienā un 6,1 stunda nedēļas nogalē, un katrs ceturtais jau pārsniedz sešas stundas nedēļas vidū.

- Tipiskā skolas dienā 25 % Eiropas pusaudžu jau pārsniedz sešu stundu ekrāna laiku, kas nedēļas nogalēs pieaug līdz 46 %, kad 14 % pat pārsniedz desmit stundu sliekšni. Valsts variācija ir plaša, sākot no 4,3 stundām Kiprā līdz 7,3 stundām Zviedrijā nedēļas nogales dienā. Tas liecina, ka pusaudžu ekrāna izmantošana dalībvalstīs būtiski atšķiras.
- Dienas laikā sociālie mediji ir vadošā tiešsaistes aktivitāte 2,6 stundu laikā pirms spēlēšanas, skolas darba un straumēšanas (2,2 stundas katrā) un ziņojumapmaiņas (2,0 stundas). 30 % pusaudžu, kuri izmanto sociālos medijus, šajā aktivitātē vien pārsniedz trīs stundas dienā, un motivācijā dominē izklaide (57 %) un kontakti ar draugiem vai ģimeni (53 %), krietni pirms ziņām (35 %) vai statusa virzīti lietojumi, piemēram, "paīk" (26 %).

Vecāki sistemātiski pārāk zemu novērtē sava bērna ekrāna laiku, ar 1,1 stundu pārtraukumu skolas dienā

- Skolas dienā vecāki novērtē 3,4 stundas ekrāna laika salīdzinājumā ar 4,5 stundām, ko deklarējuši paši pusaudži; nedēļas nogales dienā 5,3 stundas pret 6,1 stundu. Kļūdainākais pārpratums ir pašā augšgalā: tikai 10 % vecāku identificē savu bērnu kā smagu lietotāju (vairāk nekā sešas stundas) salīdzinājumā ar 25 % pusaudžu, kuri to deklarē, un šī 15 procentpunktu atšķirība nedēļas nogalēs samazinās līdz 10 punktiem (36 % salīdzinājumā ar 46 %).
- Pirmās sociālo mediju izmantošanas vecums kļūst par spēcīgāko individuālo ekspozīcijas pastiprinātāju: tie, kas sāka pirms 10 gadu vecuma, ziņo par 7,5 stundām nedēļas nogales dienas ekrāna

laika salīdzinājumā ar 5,7 stundām starp tiem, kas sāka pēc 14 gadu vecuma, 1,8 stundu atšķirība, kuras ietekme ilgst vairākus gadus pēc pirmās lietošanas brīža un paliek redzama turpmākajos sociāldemogrāfiskajos salīdzinājumos.

Strukturāla plaisa starp paaudzēm sadala pusaudžus un vecākus uz uztverto ekrānu ietekmi, kas ir vienāda virzienā visās 27 dalībvalstīs.

- Pusaudži uztver ekrānu un sociālo mediju ietekmi daudz pozitīvāk nekā vecāki. Viņi vairāk nekā divas reizes biežāk nekā vecāki redz ekrānus pozitīvi (40 % salīdzinājumā ar 17 %), kā arī vairāk nekā divas reizes biežāk redz sociālo mediju pozitīvo ietekmi uz garīgo labklājību (48 % salīdzinājumā ar 21 %). 48 % pusaudžu uzskata, ka sociālie mediji pozitīvi ietekmē viņu labklājību, savukārt tikai 18 % uzskata, ka tie ir negatīvi, kas ir augstākais novērtējums, kurš reģistrēts visā aptaujā.
 - Vecāku bažas ir koncentrētas uz ārējiem riskiem, nevis iekšējo ietekmi, tas ir, ekrānu ietekmi uz bērna veselību un darbību: 72 % ir nobažījušies par pakļaušanu kaitīgam saturam un 61 % par saskarsmi ar svešiniekiem salīdzinājumā ar 54 %, kas saistīti ar miegu, un 51 %, kas saistīti ar skolas sniegumu. Visaugstākais vecāku kritikas līmenis ir Grieķijā (66 % negatīvs), Portugālē (62 %), Čehijā (60 %) un Polijā (62 %), bet viszemākais — Maltā, Luksemburgā, Dānijā un Īrijā.
- Trešdaļa Eiropas pusaudžu ziņo par galvassāpēm (33 %) vai koncentrācijas problēmām (32 %) pēdējā mēneša laikā, savukārt tikpat liels skaits pusaudžu ziņo par nogurušām acīm (34 %) vai nogurumu (33 %); kopumā tikai 11 % ziņoja, ka nav neviena no divpadsmit izmērtajiem simptomiem
- Uzvedības un dzīvesveida rādītāji veido otro līmeni: 27 % pusaudžu ziņo, ka ēd mazāk veselīgi, 24 % — sāpes mugurā, kaklā vai plaukstās, 21 % — laika trūkums

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

vaļaspriekiem, 19 % — fizisko vingrinājumu trūkums, 19 % — laika trūkums, lai personīgi satiktu draugus, 15 % — ģimenes laika trūkums un 13 % — tādu vielu lietošana kā tabaka, nikotīns, alkohols vai narkotikas.

- Vecāki sistemātiski nenovērtē nevienu simptomu, lielākās absolūtās atšķirības novērotas nogurušām acīm (34 % pret 18 %), galvassāpēm (33 % pret 17 %), muguras, kakla vai plaukstas locītavas sāpēm (24 % pret 10 %) un miega problēmām (30 % pret 16 %); 21 % vecāku ziņo, ka nav pamanījuši simptomus pret 11 % pusaudžu.

Skaidra un stabila devas un reakcijas sakarība saista ekrāna laiku ar simptomiem, sociālajiem medijiem virzot visstraujāko miega un emocionālo rādītāju gradientu, kamēr skolas darbs neuzrāda nevienu

- Visā nedēļas nogales ekrāna laika skavās četri fizioloģiskie un kognitīvie simptomi starp viegliem un smagiem lietotājiem vairāk nekā divas reizes: nogurušas acis pieaug no 17 % līdz 46 %, nogurums no 19 % līdz 46 %, koncentrēšanās grūtības no 18 % līdz 45 % un miega problēmas no 18 % līdz 44 %, bez plato vai inversijas jebkurā līknes punktā līdz pat divpadsmit stundām.
- Darbība pēc darbības, sociālie mediji virza visstraujāko gradientu: grūtības aizmigt pieaug no 28 % līdz 48 % ar ikdienas iedarbību, sociālais salīdzinājums no 36 % līdz 52 %, koncentrācijas grūtības no 30 % līdz 47 %, stress un trauksme no 25 % līdz 39 %. Turpretī laiks, kas pavadīts, strādājot skolā, nav mainīgs (31 % līdz 30 % miega problēmu gadījumā), un tas apstiprina īpašo ieguldījumu, ko sniedz uz izklaidi balstīta lietošana.

Deviņi no desmit Eiropas pusaudžiem pēdējo trīs mēnešu laikā ir saskārušies ar vismaz vienu kaitīgu vai satraucošu saturu tiešsaistē, ko izraisījis MI radīts saturs (39 %) un maldinoša informācija (35 %).

- Otrais riska darījumu līmenis attiecas uz komerciālu un normatīvu spiedienu:

azartspēļu veicināšana (28 %), naida runa (25 %), neveselīgu produktu popularizēšana (25 %), spiediens uz to, kā skatīties vai ko pirkt (24 %), un spiediens ievērot ķermeņa standartus (21 %). Smags starppersonu kaitējums sasniedz 19 % attiecībā uz nevēlamu vardarbīgu saturu, 18 % attiecībā uz seksualizētu saturu, 17 % attiecībā uz iebiedēšanu vai uzmākšanos tiešsaistē un 10 % attiecībā uz spiedienu kopīgot intīmus attēlus.

- Smagie nedēļas nogales lietotāji un agrīnie sociālo mediju starteri tiek sistemātiski vairāk pakļauti visam smagajam starppersonu kaitējumam (nevēlamam vardarbīgam vai seksualizētam saturam, kiberiebiedēšanai, spiedienam kopīgot intīmus attēlus), un naida runas, seksualizēta saturs, vardarbības un kiberiebiedēšanas izplatība vieglo un smago lietotāju vidū aptuveni divkāršojas. 55 % vecāku uzzina par incidentu, galvenokārt paši atklājot informāciju par savu bērnu (32 %), un katru tiešsaistes riska kategoriju novērtē par 4–9 procentpunktiem par zemu.

Attiecībā uz bērna aizsardzību tiešsaistē vecāku atbildes reakcijās dominē dialogs (47 % proaktīvi, 63 % pēc incidenta), krietni pirms piespiedu pasākumiem, savukārt profesionālā palīdzība joprojām ir nenozīmīgs tiesību aizsardzības līdzeklis (9 %).

- Papildus dialogam vecāki ierobežo bērna laiku tiešsaistē (41 %), veicina pārtraukumus sociālajos medijos (40 %), izmanto vecāku kontroles vai ekrāna laika rīkus (33 %), dzēš lietotnes (20 %) vai ziņo par kaitīgu saturu (18 %). 74 % vecāku rīko iknedēļas sarunas ar savu bērnu sociālajos medijos, tostarp 20 % katru dienu, un ikdienas dialogs starp mātiem ir biežāks (24 % pret 15 % tēvu vidū), un tas ievērojami atšķiras dažādās valstīs — no 33 % Rumānijā un 29 % Bulgārijā līdz 12 % Somijā un 7 % Dānijā. Ziņošana par incidentiem platformām (22 %) un saziņa ar valsts iestādi (9 %) joprojām ir mazākuma reakcija.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

- Pusaudži daudz retāk nekā vecāki paļaujas uz dialogu (26 % salīdzinājumā ar 47 %), bet vairāk tiecas ierobežot paziņojumus (26 % salīdzinājumā ar 17 %), ziņot par kaitīgu saturu (25 % salīdzinājumā ar 18 %) un meklēt profesionālu palīdzību (14 % salīdzinājumā ar 9 %). Piekļuve pēdējam minētajam ir četrkārtā visā ES: no 8 % Bulgārijā un Čehijā, 25 % Kiprā, 28 % Maltā un 30 % Luksemburgā.
- Abi iedzīvotāji aizsardzības dalībniekus ierindo vienādi (71–75 % ģimeņu uzskata, ka viņi dara pietiekami daudz, skolas — 56–61 %, publiskās iestādes — 42–53 %, sociālo mediju platformas — 37–52 %),

bet vecāki sistemātiski ir kritiskāki, un platformu 15 procentpunktu atšķirība sasniedz maksimumu. Attiecībā uz darbībām, kas visvairāk palīdzētu, abas iedzīvotāju grupas apvienojas vienā kopīgā prioritātē: 47 % vecāku un 48 % pusaudžu aicina labāk īstenot spēkā esošos platformas noteikumus pirms vecuma ierobežojumiem (vecāki 54 % salīdzinājumā ar pusaudžiem 45 %) un uzlabot piekļuvi garīgās veselības atbalstam (pusaudži 42 % salīdzinājumā ar vecākiem 26 %, kas ir lielākā atšķirība).

2. Ekrānos un digitālajās aktivitātēs pavadītais laiks

2.1 Ikdienas ekrāna laiks

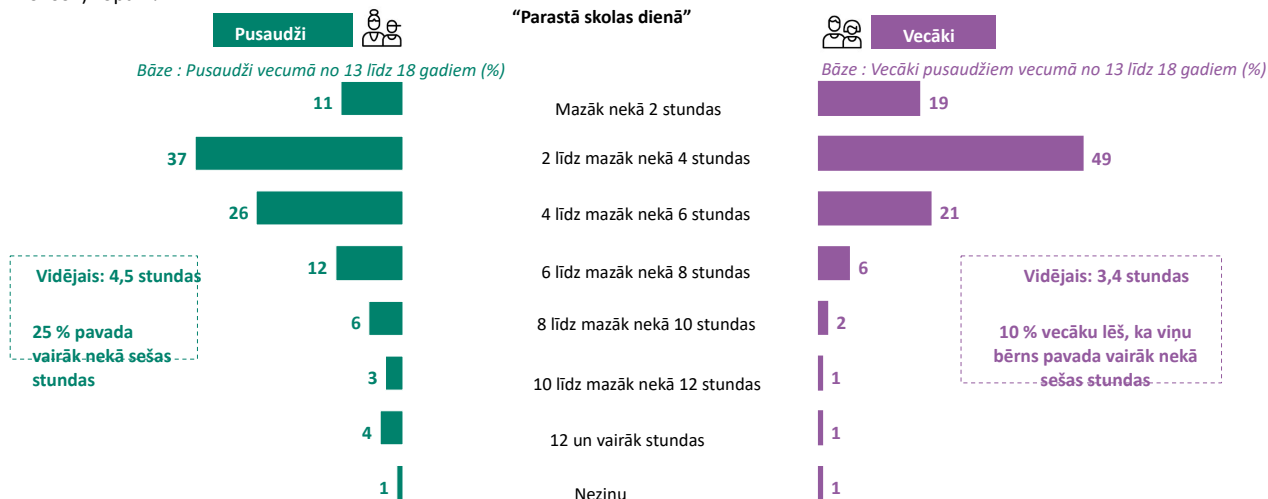
Pusaudži deklarē vidēji 4,5 stundas ekrāna laika tipiskā skolas dienā, palielinoties līdz 6,1 stundai nedēļas nogalē.

Tipiskā skolas dienā Eiropas pusaudži vecumā no 13 līdz 18 gadiem deklarē, ka pavadā vidēji 4,5 stundas ekrānos, visās ierīcēs kopā (viedtālrunī, datorā, planšetdatorā, televizorā, spēļu konsolē). Sadalījums ir sadalīts pa visu skalu: 11 % ziņo mazāk nekā divas stundas, 37 % — no divām līdz četrām stundām, 26 % — no četrām līdz sešām stundām, 12 % — no sešām līdz astoņām stundām, 6 % — no astoņām līdz desmit stundām, 3 % — no desmit līdz divpadsmit stundām un 4 % — no divpadsmit stundām vai ilgāk. Kopumā 25 % pusaudžu (viens no četriem) jau pārsniedz sešas stundas ekrāna laika parastajā skolas dienā. Apvienojumā ar aptuveni septiņām stundām skolas un ieteicamo deviņu stundu miegu tas atstāj gandrīz divas stundas visam

ziņo mazāk nekā divas stundas (salīdzinājumā ar 11 % mācību dienā), 18 % — no divām līdz četrām stundām, 30 % — no četrām līdz sešām stundām, 19 % — no sešām līdz astoņām stundām, 13 % — no astoņām līdz desmit stundām, 7 % — no desmit līdz divpadsmit stundām un 7 % — no divpadsmit stundām vai ilgāk.

Kopumā 46 % pusaudžu nedēļas nogalē pārsniedz sešas stundas ekrāna laika (gandrīz katrs otrais) un 14 % pārsniedz desmit stundas, kas patērē vairāk nekā pusi no nomoda stundām. Tāpēc nedēļas nogales ekrāna laiks, ko mazāk ierobežo skolu grafiki, atklāj pusaudžu digitālās eksponēcijas augšējo robežu pēc institucionālo struktūru likvidēšanas, lai gan vecāku noteikumi un uzraudzība joprojām ir galvenais mērenais faktors.

Q2a/Q2 Cik daudz laika, jūsuprāt, [jūs **tērējat**]/ [jūsu **bērns tērē**] ekrānos (ieskaitot viedtālruni, datoru, planšetdatoru, TV, spēļu konsoli) kopā...?



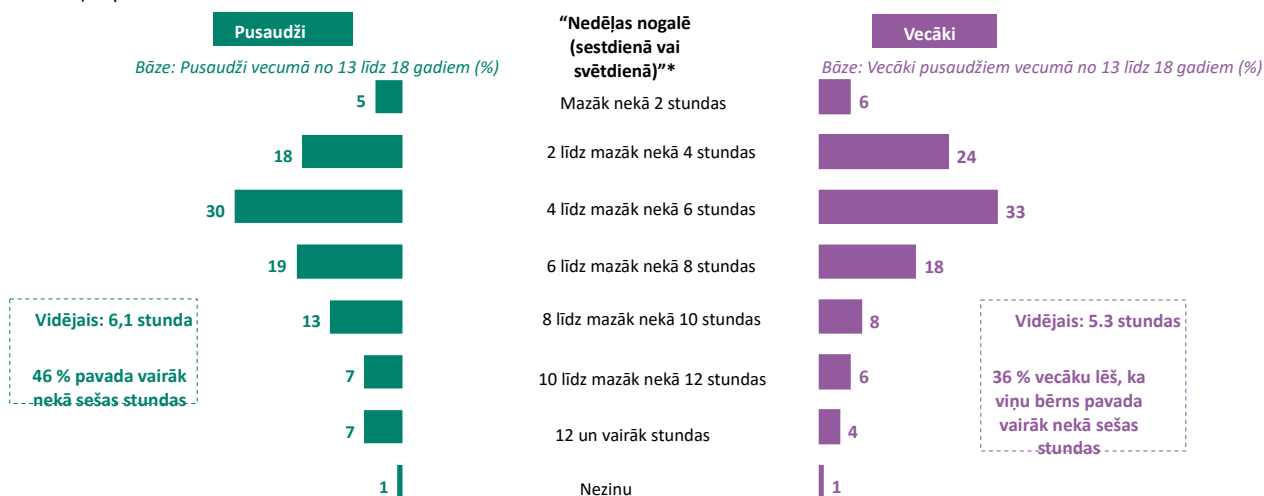
pārējam: mājasdarbus, maltītes, sportu un personisku sabiedriskumu.

Nedēļas nogalē apjoms strauji pieaug. Sestdienās vai svētdienās vidējais pusaudža ekrāna laiks sasniedz 6,1 stundu, kas ir par 1,6 stundām vairāk nekā skolas dienā. Sadalījums pa visām kategorijām mainās uz augšu: 5 %

Eiobarometra zibensap

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

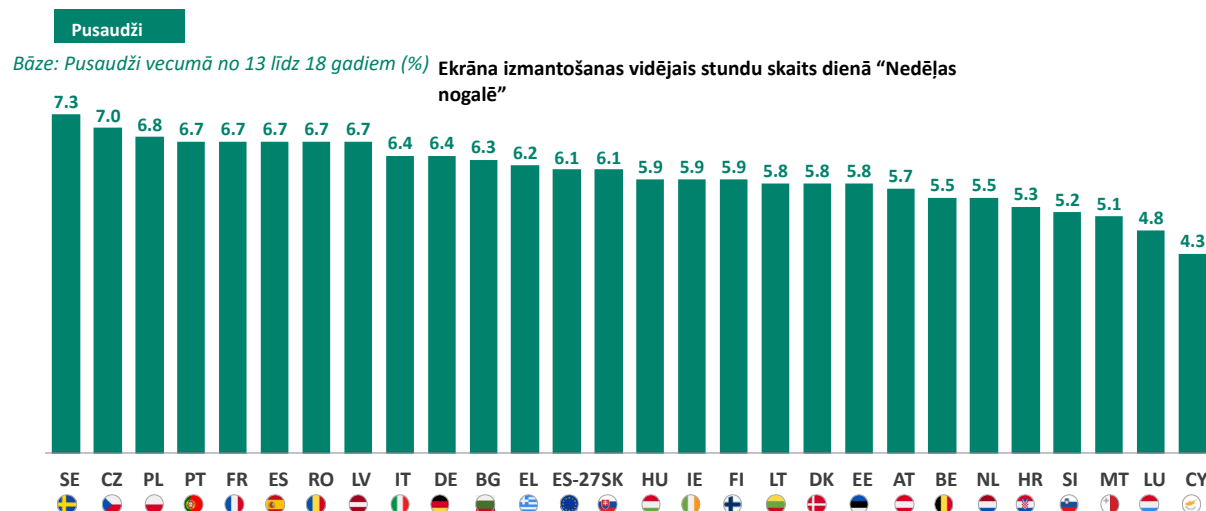
Q2b/Q2 Cik daudz laika, jūsuprāt, [jūs **tērējat**]/ [jūsu **bērns tērē**] ekrānos (ieskaitot viedtālruni, datoru, planšetdatoru, TV, spēļu konsoli) kopā...?



(*) Vienumi attiecas uz ekrāna laiku dienā.

Valstu atšķirības nedēļas nogales ekrāna laikā ir ievērojamas. Ziņotais vidējais rādītājs svārstās no 4,3 stundām Kiprā līdz 7,3 stundām Zviedrijā, aptuveni ES27 vidējais rādītājs ir 6,1 stunda, kas ir trīs stundu atšķirība starp zemāko un augstāko valsti. Reitinga augšgalā ir ģeogrāfiski daudzveidīga valstu grupa (Zviedrija, Čehija, Polija, Portugāle, Francija, Spānija, Rumānija un Latvija), un reitings

Q2b Cik daudz laika, jūsuprāt, **pavadāt ekrānos** (ieskaitot viedtālruni, datoru, planšetdatoru, televizoru, spēļu konsoli) Total...?



pārsniedz 6,5 stundas. Kipra, Malta, Luksemburga, Slovēnija, Horvātija un Nīderlande ir zem ES27 vidējā līmeņa.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Šos vidējos rādītājus strukturē divi sociāldemogrāfiskie gradienti. Pirmais vecums: nedēļas nogales ekrāna laiks palielinās no 5,5 stundām 13–14 gadus vecu jauniešu vidū līdz 7,1 stundai 17–18 gadus vecu jauniešu vidū, un šī atšķirība ir 1,6 stundas, kas atspoguļo vecuma atšķirību starp skolas dienas un nedēļas nogales ekspozīciju jaunākajiem jauniešiem. Otrais dzimumu līdztiesības aspekts: meitenes nedēļas nogalē ziņo vidēji par 6,3 stundām salīdzinājumā ar 5,9 stundām zēniem, atšķirība ir 0,4 stundas, kas ir pieticīga, bet konsekventa. Izglītības līmenim, urbanizācijai un māsaimniecību sastāvam nav salīdzināmas ietekmes. Tomēr spēcīgākais individuālais nedēļas nogales ekrāna laika prognozētājs nav ne vecums, ne dzimums, bet gan vecums, kurā pusaudzis pirmo reizi sāka izmantot sociālos medijus; šis mainīgais lielums ir sīki analizēts 2.3. iedaļā.

2.2 Izplatīšana pa digitālajām darbībām

Visās digitālajās aktivitātēs pusaudži piešķir līdzīgu dienas laika budžetu, un sociālie mediji vada hierarhiju 2,6 stundas vienā skolas dienā pirms spēlēm, skolas darba, straumēšanas un ziņojumapmaiņas.

Kad pusaudžiem tiek lūgts sadalīt viņu ikdienas ekrāna laiku pēc aktivitātes, iegūtā hierarhija ir salīdzinoši plakana. Vidējais laiks, kas pavadīts tipiskā skolas dienā, sasniedz 2,6 stundas sociālajos medijos, salīdzinot ar 2,2 stundām katrā spēlē, skolas darbā vai mājasdarbā, un

TV vai video skatīšanos straumējot, un 2,0 stundām ziņojumapmaiņas lietotņu izmantošanai. Tāpēc sociālie mediji ir vienīgā lielākā digitālā darbība pusaudžu ikdienas dzīvē, bet tikai pusstundas laikā, un visu četru citu darbību kumulatīvais īpatsvars ievērojami pārsniedz to.

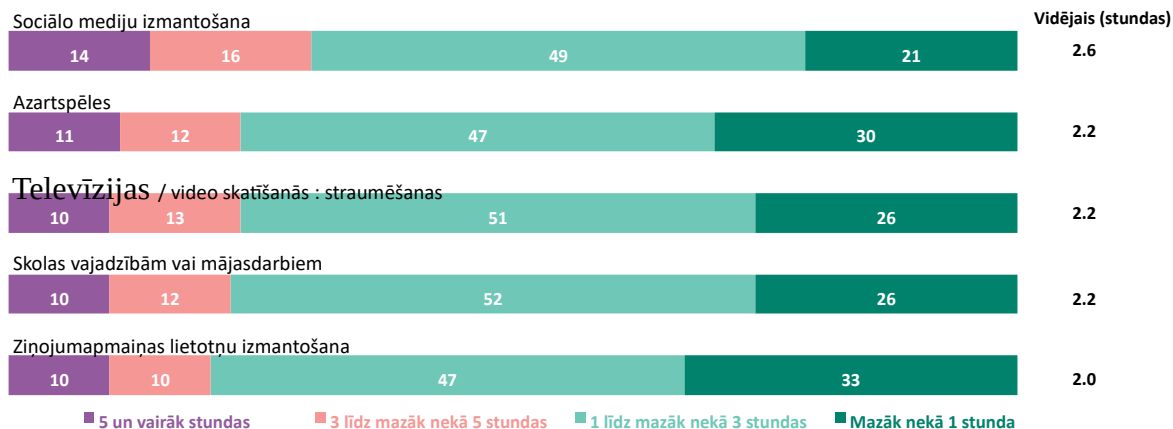
Katrā darbībā sadalījums ir stipri sašķelts. Jo īpaši sociālajos medijos 21 % pusaudžu ziņo par mazāk nekā vienu lietošanas stundu vienā skolas dienā, 49 % — par vienu līdz trim stundām, 16 % — par trim līdz piecām stundām un 14 % — par piecām vai vairāk stundām. To jauniešu kopējais īpatsvars, kuri pavada trīs stundas vai ilgāk, proti, 30 % pusaudžu, kuri izmanto sociālos plašsaziņas līdzekļus tipiskā skolas dienā, ir augstākais no visām piecām pārbaudītajām darbībām, un tas liecina, ka sociālo plašsaziņas līdzekļu intensīva izmantošana nav margināla parādība, bet gan plaši izplatīta tendence Eiropas pusaudžu vidū.

Q3 Tipiskā dienā (no pirmdienas līdz piektdienai) cik daudz laika, jūsuprāt, vidēji pavadāt ekrānos katrā no šiem veidiem?



Pusaudži

Bāze: 25775 Pusaudži, kuri izmanto ekrānus tipiskā skolas dienā (%)



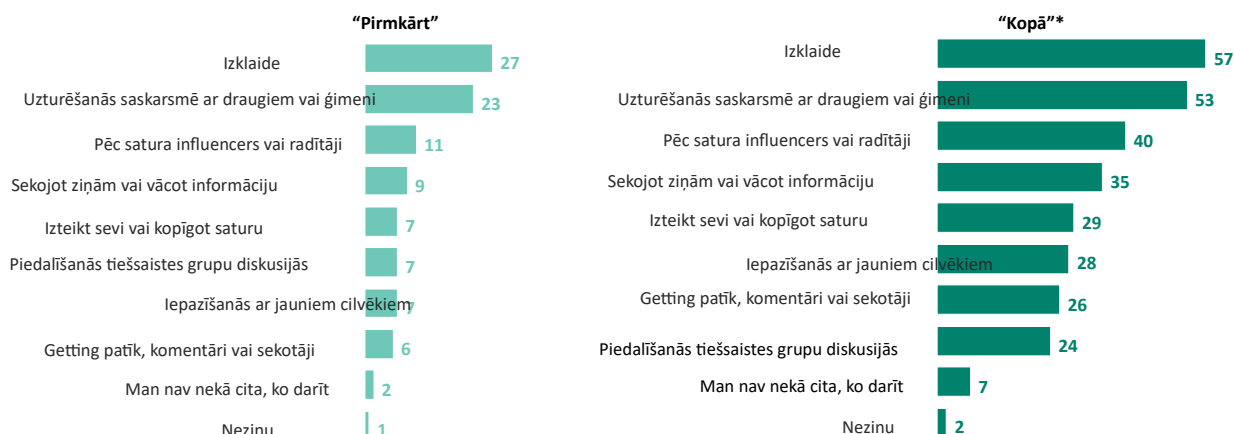
Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Sociālo mediju izmantošanas motivācijā dominē divi mērķi. Izklaide ir galvenais iemesls, ko minēja 57 % pusaudžu (un pirmajā vietā ierindojās 27 %), kam sekoja kontaktu uzturēšana ar draugiem vai ģimeni 53 % apmērā (pirmais iemesls 23 %). Otrais līmenis ietver ietekmētāju vai satura radītāju satura izsekošanu (40 %), ziņu izsekošanu vai informācijas vākšanu (35 %), pašizpausmi vai satura kopīgošanu (29 %) un jaunu cilvēku satikšanu (28 %). Trešais līmenis aptver vairāk ar darījumiem vai statusu saistītu motivāciju: iegūt "patīk", komentārus vai sekotājus (26 %) un piedalīties grupu diskusijās tiešsaistē (24 %). Tikai 7 % pusaudžu apgalvo, ka viņi izmanto sociālos medijus, jo viņiem nav nekā cita, ko darīt, un tas liecina, ka dominējošie lietojumi ir apzināti, nevis paliekoši.

jautājums Galvenie iemesli, kāpēc jūs izmantojat sociālos medijus? Pirmkārt? Un kādu citu iemeslu dēļ jūs izmantojat sociālos medijus?

Pusaudži

Bāze : 23702 Pusaudži, kuri parastā skolas dienā pavada laiku, izmantojot sociālos medijus (%)



(*) Kopā pārsniedz 100%, jo respondents bija atļauts sniegt divas atbildes.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

2.3 Pusaudžu pašziņojumi salīdzinājumā ar vecāku aplēsēm

Vecāki sistemātiski par zemu novērtē sava bērna ekrāna laiku ar 1,1 stundu ilgu pārtraukumu skolas dienā un 0,8 stundām nedēļas nogalē, kā arī piecpadsmit procentpunktu nepareizu priekšstatu par smagu lietošanu.

Vecākiem uzdotais spoguljautājums atklāj sistemātiskas pārāk zemas novērtēšanas modeli, kas pastāv visos ekrāna laika mērījumos. Tipiskā skolas dienā vecāki lēš, ka viņu bērns uz ekrāniem pavada vidēji 3,4 stundas, salīdzinot ar 4,5 stundām, ko deklarējuši paši pusaudži, kas ir 1,1 stundu atstarpe. Nedēļas nogalē vecāki lēš, ka 5,3 stundas, salīdzinot ar 6,1 stundu pusaudžu ziņojumu, ir mazāka, bet joprojām būtiska 0,8 stundu atšķirība. Tas, ka nedēļas nogales atšķirība, visticamāk, ir mazāka, atspoguļo nedēļas nogales ekrāna izmantošanas vienkāršu redzamību mājāsaimniecībā, savukārt

aplēsi uz vidējo pusaudzi, nevis uz sadalījuma augšējo daļu, un to vecāku īpatsvars, kuri atzīst, ka viņu bērns pieder smagākajai lietotāju grupai, ir ievērojami mazāks nekā to pusaudžu īpatsvars, kuri ziņo par to.

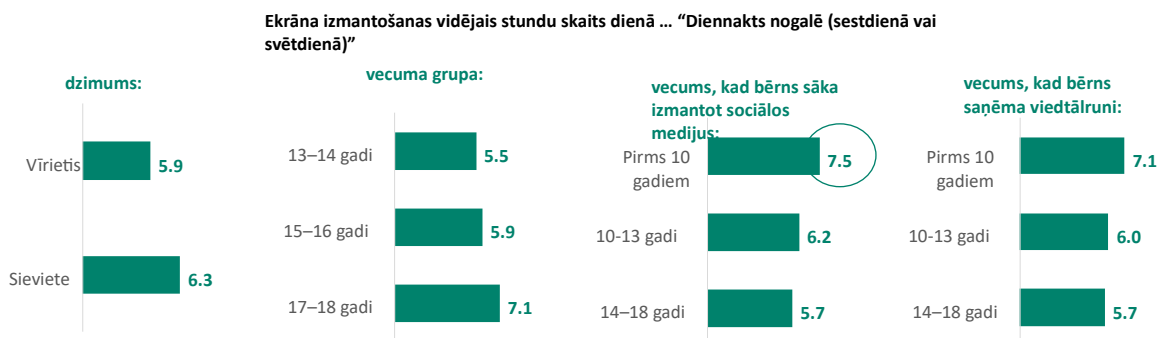
Vienīgais mainīgais, kas visvairāk atšķir pusaudža ekrāna laiku, ir vecums, kurā pusaudzis pirmo reizi sāka izmantot sociālos medijus. Tie, kas sākuši pirms 10 gadu vecuma, nedēļas nogalēs vidēji ziņo par 7,5 stundām ekrāna laika salīdzinājumā ar 6,2 stundām starp tiem, kas sākuši no 10 līdz 13 gadiem, un 5,7 stundām starp tiem, kas sākuši no 14 līdz 18 gadiem, kas ir 1,8 stundu atstarpe starp agrīnajiem un vēlajiem starteriem. Attiecīgais gradients vecumā, kad pusaudzis pirmo reizi saņēma viedtālruni, ir līdzīgs, bet nedaudz vājāks, attiecīgi 7,1 stundas, 6,0 stundas un 5,7 stundas. Tāpēc agrīna ienākšana sociālajos medijos darbojas kā strukturāls digitālās ekspozīcijas pastiprinātājs ar ietekmi, kas ilgst vairākus gadus pēc pirmās lietošanas brīža.

Q2b Cik daudz laika, jūsprāt, **pavadāt ekrānos** (ieskaitot viedtālruni, datoru, planšetdatoru, televizoru, spēļu konsoli) Total...?



Pusaudži

Bāze: Pusaudži vecumā no 13 līdz 18 gadiem (%)



skolas dienas iedarbība daļēji notiek ārpus vecāku novērošanas.

Nepareizais priekšstats ir visstraujākais sadalījuma augstākajā galā. Skolas dienā 25 % pusaudžu deklarē vairāk nekā sešas stundas ekrāna laika, salīdzinot ar tikai 10 % vecāku, kuri novērtē, ka viņu bērns tērē tik daudz, kas ir 15 punktu atšķirība. Nedēļas nogalē 46 % pusaudžu pārsniedz sešas stundas, salīdzinot ar 36 % vecāku, kas ir 10 punktu atšķirība. Citiem vārdiem sakot, vecāki mēdz balstīt savu

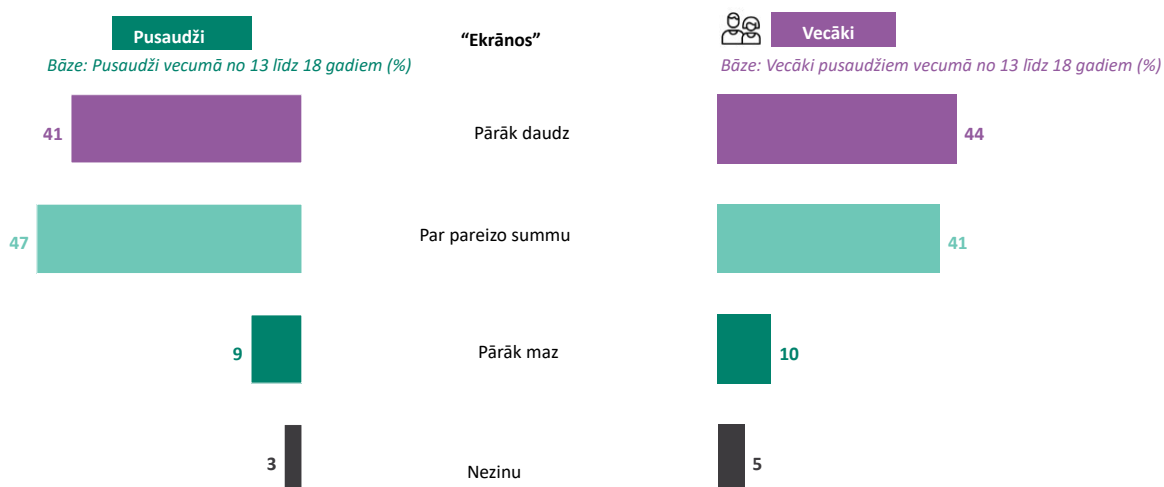
3. Ekrānu un sociālo mediju uztvere

3.1 Pusaudžu uztvere

Pusaudži ir vienmērīgi sadalīti savā ekrānā: 41 % uzskata, ka tas ir pārmērīgi salīdzinājumā ar 47 %, kuri to uzskata par pareizu, bet viņu kvalitatīvais novērtējums par sociālo mediju ietekmi uz viņu labklājību joprojām ir pārsvarā pozitīvs (48 % salīdzinājumā ar 18 %).

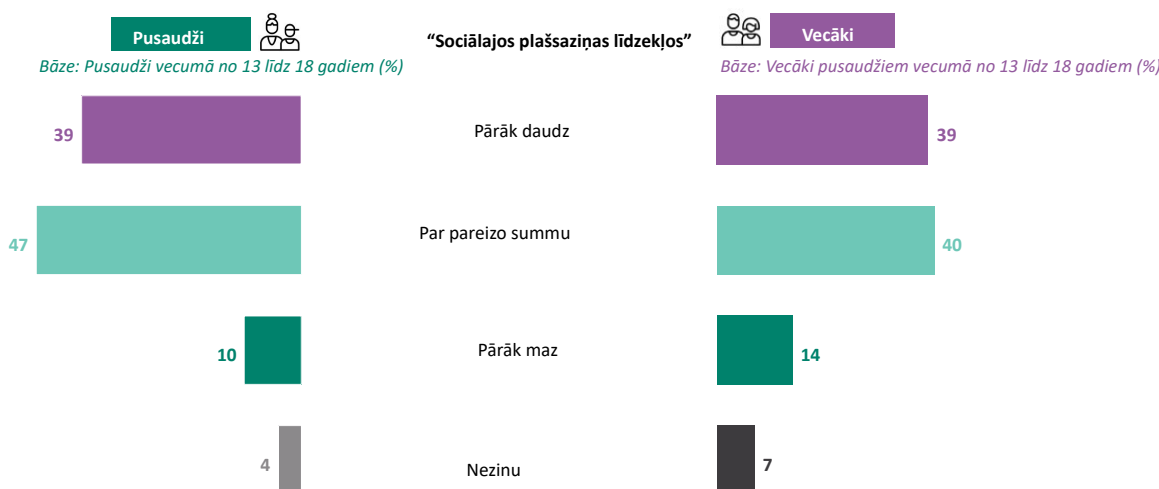
Kad tiek lūgts novērtēt sava ekrāna laika apjomu, Eiropas pusaudži tiek sadalīti divās gandrīz vienādās daļās. Kopumā ekrānos 41 % apgalvo, ka laiks, ko viņi pavada dienā, ir pārāk daudz, 47 % uzskata, ka tas ir pareizi, 9 % pat vēlētos vairāk laika, un 3 % nespēj pateikt. Tas pats jautājums par sociālajiem medijiem rada 39 % par daudz, 47 % par labu un 10 % par maz. Tādējādi attālums starp pusaudžu aprakstošo paziņojumu par smago ekrānu izmantošanu un viņu normatīvo novērtējumu par šo izmantošanu ir būtisks: liela daļa pusaudžu, kuri skolas dienā pārsniedz sešas stundas ekrāna laika, joprojām uzskata, ka viņu skaits ir aptuveni pareizs, kas liecina, ka pusaudžu vidū intensīva lietošana ir daļēji normalizēta.

Q4 /Q3 Un kopumā, vai jūs teiktu, ka laiks, ko [jūs pavadāt] / [jūsu bērns pavada] [uz ekrāniem / sociālajos medijos] dienā, ir...?



Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q4 / Q3 Un kopumā, vai jūs teiktu, ka laiks, ko [jūs pavadāt] / [jūsu bērns pavada] [uz ekrāniem / sociālajos medijos] dienā, ir...?

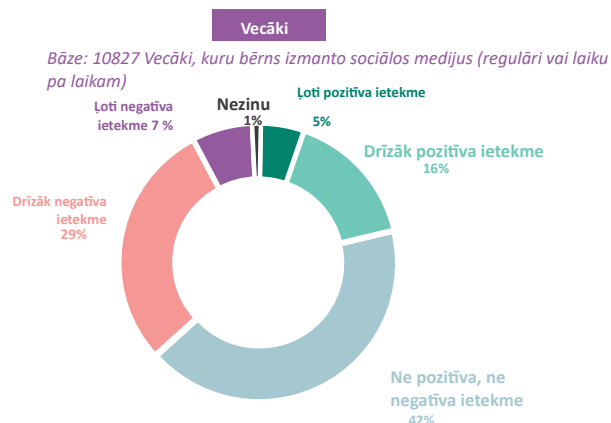
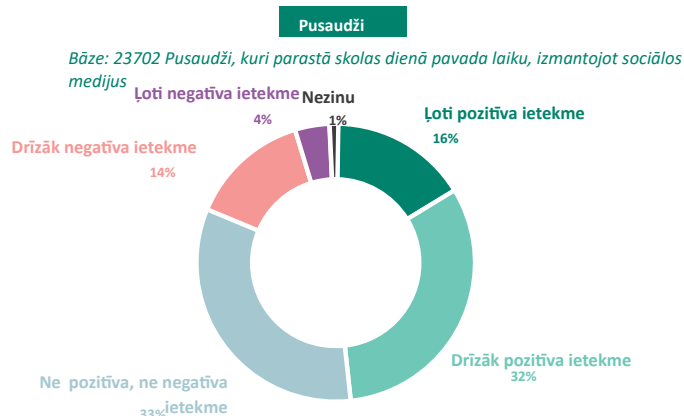


Ekrāna izmantošanas kvalitatīvais novērtējums ir niansētāks. Attiecībā uz ekrānu ietekmi uz jauniešu dzīvi viņu vecumā 14 % pusaudžu saskata ļoti pozitīvu ietekmi un 26 % – diezgan pozitīvu, kopumā 40 % – pozitīvu, savukārt 24 % – diezgan negatīvu un 5 % – ļoti negatīvu, kopumā 29 % – negatīvu. Atlikušie 30 % neredz ne pozitīvu, ne negatīvu ietekmi. Tāpēc pusaudži visā pasaulē ir pozitīvāki nekā negatīvi attiecībā uz ekrāniem, bet ievērojams mazākums atzīst nelabvēlīgo ietekmi.

Attiecībā uz sociālo plašsaziņas līdzekļu ietekmi uz viņu garīgo labklājību līdzsvars kļūst vēl pozitīvāks: 16% ļoti pozitīvi, 32% diezgan pozitīvi (kopā 48%), 14% diezgan negatīvi un 4% ļoti negatīvi (kopā 18%), ar 33% neviens. Pusaudži, citiem vārdiem sakot, skaidri nošķir ekrānus kopumā, kas tiek uztverti caur vispārējā laika piesātinājuma objektīvu, un sociālos medijus, kas tiek uztverti caur personīgās pieredzes un tūlītējas iepriecināšanas objektīvu. **48 % pozitīvs rādītājs par sociālo plašsaziņas līdzekļu ietekmi uz garīgo labklājību ir augstākais novērtējums, kas reģistrēts visā apsekojumā.**

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q7 /Q6 Kopumā, vai jūs teiktu, ka sociālajiem medijiem ir pozitīva vai negatīva ietekme uz [jūsu garīgo labbūtību] / [jūsu bērna garīgo labbūtību] (piemēram, jūsu garastāvokli, stresa līmeni vai [kā jūs jūtaties par sevi] / [pašvērtējumu])?



3.2 Vecāku uztvere

Vecāku viedoklis ir būtiski kritiskāks: 51 % vecāku uzskata, ka ekrāniem ir negatīva ietekme uz jauniešiem, savukārt tikai 17 % — pozitīva, un bažas ir vairāk vērstas uz ārējiem riskiem nekā uz iekšējo ietekmi.

Vecāku novērtējums par ekrāna un sociālo mediju izmantošanu ir ievērojami negatīvāks nekā pusaudžu novērtējums. Par ekrāna laika apjomu 44 % vecāku, kuru bērns izmanto ekrānus, uzskata, ka tas ir pārāk daudz, 41 % par labo, 10 % pārāk maz un 5 % nezina, modelis kopumā ir salīdzināms ar pusaudžu pašziņojumiem, un nedaudz lielāks īpatsvars uzskata, ka lietošana ir pārmērīga. Jo īpaši sociālajos medijos 39 % vecāku uzskata, ka viņu bērna apjoms ir pārmērīgs, 40 % — par labu, 14 % — par mazu, un to vecāku īpatsvars, kuri labprātāk izmantotu sociālos medijus (14 %), ir ievērojami lielāks nekā pašu pusaudžu vidū (10 %), un šis konstatējums var atspoguļot vecāku uzskatus par sociālajiem medijiem kā likumīgu sociālās piederības un komunikācijas kanālu.

Kvalitatīvais novērtējums krasāk atšķiras no pusaudžu uzskatiem. Attiecībā uz ekrānu ietekmi uz sava bērna vecuma jauniešu dzīvi tikai 4 % vecāku redz ļoti pozitīvu ietekmi un 13 % — diezgan pozitīvu (kopumā 17 % — pozitīvu), savukārt 41 % — diezgan negatīvu un

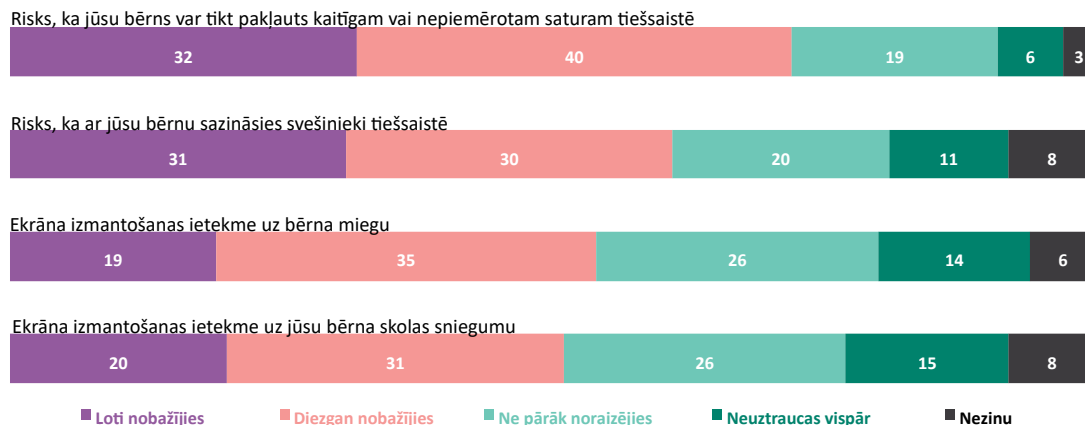
10 % — ļoti negatīvu (51 % — negatīvu), un 31 % — nevienu no tiem. Tāpēc vecāki ir trīs reizes kritiskāki par pozitīviem attiecībā uz ekrāniem, un izteikti negatīvu vērtējumu īpatsvars (10 %) ir divreiz lielāks nekā pusaudžu īpatsvars (5 %). Sociālo mediju ietekme uz bērna garīgo labklājību ir mazāk izteikta, bet joprojām ir negatīva: 21 % pozitīvs pret 36 % negatīvs, 42 % neitrāls.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

jautājums. Vai jūs uztrauc vai neuztrauc katrs no šiem jūsu bērna ekrāna izmantošanas aspektiem?

Vecāki

Bāze: Vecāki pusaudzēm vecumā no 13 līdz 18 gadiem (%)



Vecāku rūpes tomēr nav vienmērīgi sadalītas starp ekrāna izmantošanas dimensijām. Jautāti konkrēti par četriem bažu avotiem, vecāki ārējos riskus nostāda augstāk par iekšējo ietekmi. Risks tikt pakļautam kaitīgam vai nepiemērotam saturam tiešsaistē koncentrējas uz 72 % bažu (32 % ļoti, 40 % taisnīgi), un risks, ka ar svešiniekiem sazināsies tiešsaistē, ir 61 % (31 % ļoti, 30 % taisnīgi). Ekrāna izmantošanas iekšējā ietekme nepārprotami ir aiz muguras: ietekme uz miegu attiecas uz 54 % vecāku (19 % ļoti, 35 % diezgan), bet ietekme uz skolas sniegumu — uz 51 % (20 % ļoti, 31 % diezgan).

Vecāki ir vairāk nobažījušies par redzamiem ārējiem riskiem, piemēram, kaitīgu saturu un saskarsmi ar svešiniekiem, nekā par mazāk tieši novērojamiem jautājumiem, piemēram, miegu vai skolas sniegumu. Mainīgie lielumi, kas visvairāk saistīti ar pusaudžu garīgās veselības simptomiem apsekojumā, proti, ekrāna laika ikdienas apjoms, intensīva sociālo mediju izmantošana un pirmās lietošanas vecums, rada akumulatīvu ietekmi, ko ir grūti noteikt no ārpuses. Savukārt ārējo draudu vecāku prioritātes (kaitīgs saturs, svešinieki) ir redzamākas, mediētākas un kolektīvā trauksme tos vieglāk mobilizēt. Pastāv risks, ka vecāku uzmanība tiek pievērsta pēdējam, vienlaikus nepietiekami novērtējot pirmo, kas ir neatbilstība, kura sīki izklāstīta šā ziņojuma 4. iedaļā.

3.3 Valstu atšķirības un atšķirības starp paaudzēm.

Vecāku kritika par ekrāniem ir plaši izplatīta 27 ES dalībvalstīs, bet visaugstāko līmeni tā sasniedz Grieķijā un Portugālē (66 % un 62 % negatīvi) un zemāko līmeni Maltā un Īrijā, savukārt paaudžu atšķirība starp pusaudžiem un vecākiem ir strukturāla un pastāvīga visās dalībvalstīs.

Vecāku skatījumu sadalījums pa valstīm uz ekrāniem ir plašs un strukturēts pēc ģeogrāfiskās atrašanās vietas. Katrā ES-27 dalībvalstī vismaz viens no trim vecākiem uzskata, ka ekrāniem ir negatīva ietekme uz jauniešu dzīvi, taču to īpatsvars ir ļoti dažāds. Grieķijas (66 % negatīvs), Portugāles un Polijas (62 % katrs) un Francijas, Spānijas un Čehijas (59 % katrs) kopa kritiskās hierarhijas augšgalā. Savukārt Maltai, Luksemburgai, Dānijai un Īrijai ir vispozitīvākie vecāku viedokļi, un to kopējais pozitīvais īpatsvars pārsniedz 30 %.

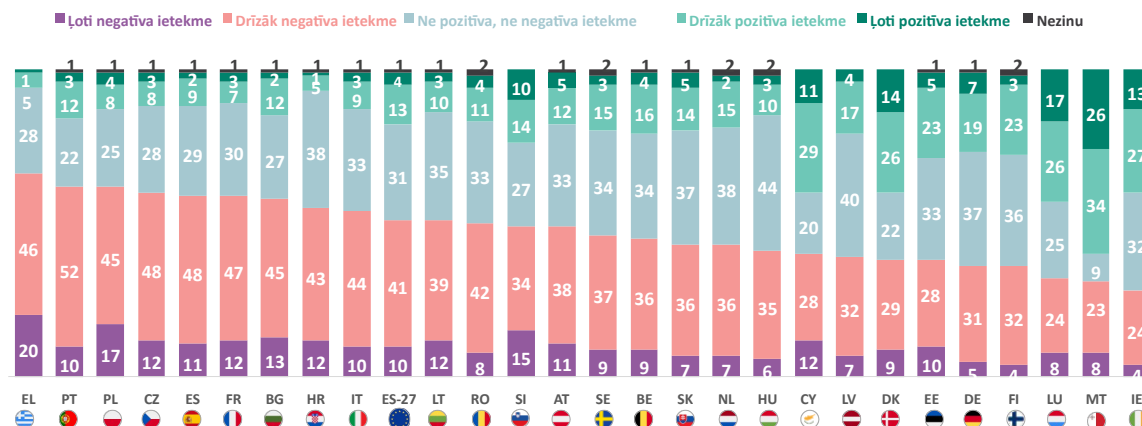
Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Vai uzskatāt, ka ekrāniem kopumā ir pozitīva vai negatīva ietekme uz jūsu bērna vecuma jauniešu dzīvi?



Vecāki

Bāze: Vecāki pusaudžiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem (%)



Paaudžu atšķirība starp pusaudžiem un vecākiem dalībvalstīs ir konsekventa, kas liecina par plašu un atkārtotu modeli, nevis par ietekmi uz konkrētām valstīm. Attiecībā uz ekrānu ietekmi pusaudži ir par 23 procentpunktiem pozitīvāki nekā vecāki ES27 līmenī (40 % pret 17 %) un par 22 punktiem mazāk negatīvi (29 % pret 51 %). Attiecībā uz sociālo mediju ietekmi uz garīgo labbūtību plaša samazinās, bet joprojām ir ievērojama: 27 procentpunkti ir pozitīvāki pusaudžu vidū (48 % salīdzinājumā ar 21 %) un 18 procentpunkti ir mazāk negatīvi (18 % salīdzinājumā ar 36 %). Atšķirības virziens ir vienāds visās ES27 valstīs, lai gan tās lielums ir atšķirīgs. Valstīs, kurās vecāki mazāk kritizē ekrānus, piemēram, Īrijā, Maltā un Luksemburgā, paaudžu atšķirības šķiet mērenākas. Turpretī valstīs, kurās vecāku negatīvie novērtējumi ir visaugstākie, jo īpaši Grieķijā, Portugālē un Polijā, kam seko Francija, Spānija un Čehija, šī atšķirība parasti ir lielāka. Modelis atbalsojas ilglaicīgā atradnē plašsaziņas līdzekļu socializācijas pētījumos: katru jaunu dominējošu vidi paaudze, kas aug kopā ar to, vērtē pozitīvāk nekā paaudze, kas novēro tās parādīšanos². Tomēr ekrāniem un sociālo

mediju momentam raksturīga spēcīga paaudžu pozitīva skatījuma sasaiste ar jau tā būtisko pusaudžu negatīvo seku atpazīšanu (29 % ekrānos, 18 % sociālajos medijos). Paaudžu plaša, citiem vārdiem sakot, nav bināra pretestība starp pozitīvu pusaudžu bloku un kritisku vecāku bloku. Abās populācijās ir ievērojams iekšēji kritisku viedokļu mazākums, un no aptaujas izrietošās starppaaudžu pilnvaras rīkoties balstās uz šo kopīgo, ja asimetriski sadalīto, informētību.

2 Skatīt Drotner, K. (1999), "Dangerous Media? panikas diskursi un modernitātes dilemmas", *Paedagogica Historica*, 35. panta 3. punkts, 593.–619. lpp., kas dokumentē atkārtoto modeli, saskaņā ar kuru katru jauno dominējošo mediju (jaunu, kino, televīziju, internetu) atzinīgi vērtē paaudze, kas ar to aug, un ar aizdomām uzlūko

paaudze, kas novēro tā parādīšanos.

Eiropas Komisijas ziņojums

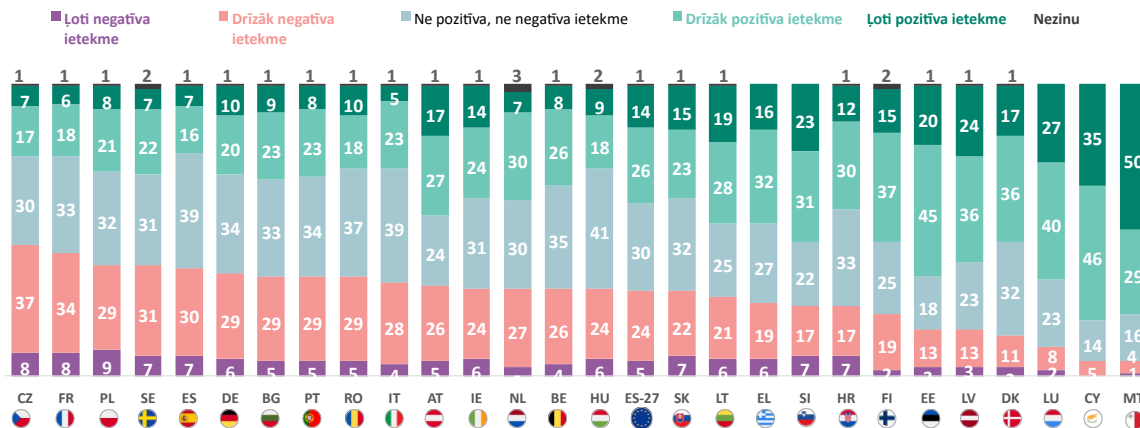
Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q5 Kopumā, vai jūs domājat, ka ekrāniem ir pozitīva vai negatīva ietekme uz jauniešu dzīvi jūsu vecumā ?



Pusaudži

Bāze: Pusaudži vecumā no 13 līdz 18 gadiem (%)



4. Ietekme uz pusaudžu labklājību

4.1 - Ziņotie simptomi pusaudžu vidū

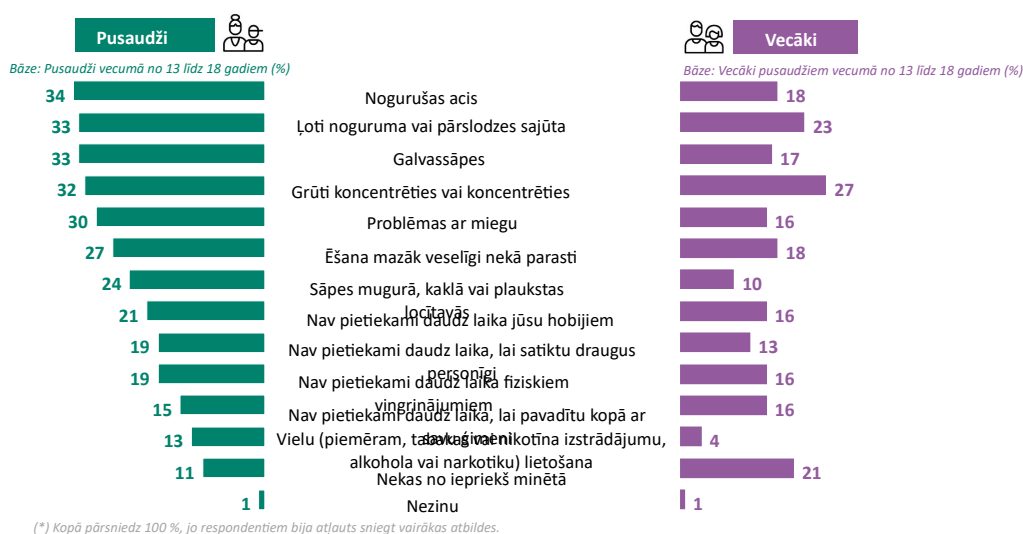
Trešdaļa Eiropas pusaudžu ziņo par nogurušām acīm (34 %), nogurumu (33 %), galvassāpēm (33 %) vai koncentrēšanās problēmām (32 %) pēdējā mēneša laikā, un vecāki sistemātiski pārāk zemu novērtē katru no šiem simptomiem.

Aptaujā tiek reģistrēta pusaudžu garīgā un fiziskā veselība, izmantojot divpadsmit pašziņotas situācijas, kas pieredzētas pēdējās 30 dienās, kuras pusaudžiem un vecākiem tiek jautātas spoguļformātā par viņu bērnu. Pusaudžu pašziņojumu hierarhiju nosaka četri fizioloģiskie un kognitīvie rādītāji, kas visi ir sagrupēti no 30 % līdz 35 %. Nogurušas acis ir visbiežāk minētais rādītājs, par ko ziņo 34 % pusaudžu. Ļoti noguruma vai pārslodzes sajūta un galvassāpes sasniedz 33%, un grūtības koncentrēties vai koncentrēties sasniedz 32%. Nedaudz atpaliek, miega problēmas ietekmē 30% pusaudžu. Apkopojot, aptuveni deviņi pusaudži no desmit ziņo par vismaz vienu no divpadsmit situācijām, kas pārbaudītas pēdējā mēneša laikā, un tikai 11 % apgalvo, ka nav. Šajā posmā šie konstatējumi būtu jāsaprot kā

rādītāji neatkarīgi no jebkāda konkrēta attiecinājuma uz ekrāna vai sociālo mediju izmantošanu. To saistība ar digitālās ekspozīcijas modeļiem ir aplūkota turpmākajās iedaļās.

Otrais līmenis aptver uzvedības un dzīvesveida rādītājus. Par mazāk veselīgu uzturu nekā parasti ziņo 27% pusaudžu, sāpes mugurā, kaklā vai plaukstas locītavās par 24%, laika trūkums vaļaspriekiem par 21%, laika trūkums, lai satiktu draugus personīgi, un fizisko vingrinājumu trūkums par 19% katrs, un ģimenes laika trūkums par 15%. Par tādu vielu kā tabaka, nikotīns, alkohols vai narkotikas lietošanu ziņo 13 %. Vecākiem uzdotsais spoguļjautājums atklāj sistemātisku pārāk zemu novērtējumu, kas attiecas uz visiem pārbaudītajiem simptomiem. Lai gan 11 % pusaudžu neziņo par simptomiem, 21 % vecāku ziņo, ka viņu bērnam nav pamanījuši nevienu simptomu, atšķirība ir desmit procentpunkti. Lielākajā daļā gadījumu vecāku aplēses pastāvīgi ir zemākas par pusaudžu pašziņojumiem, un lielākās absolūtās atšķirības

Q1 Kuras no šādām situācijām (ja tādas ir) [ir bijušas ar jums] / [ir pamanījušas, ka ar jūsu bērnu] pēdējo 30 dienu laikā?



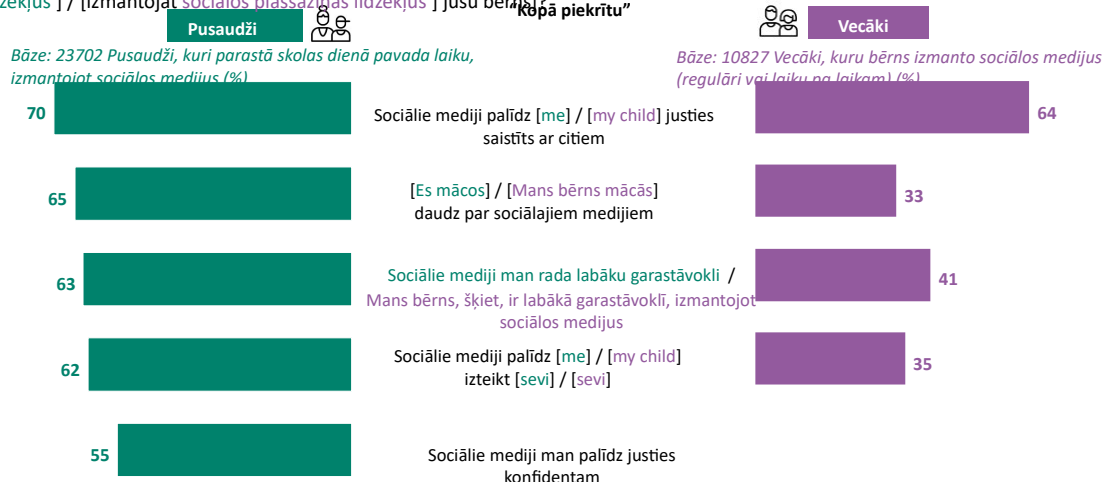
plaši pašnovērtēti labklājības un dzīvesveida novērotas nogurušām acīm (34 % pret 18 %, 16

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

punktu atstarpe), galvassāpēm (33 % pret 17 %, arī 16 punkti), sāpēm mugurā, kaklā vai plaukstas locītavās (24 % pret 10 %, 14 punkti) un miega problēmām (30 % pret 16 %, 14 punkti). Vecāki ir vistuvāk pusaudžu pašiņojumiem par ģimenes laika trūkumu (15 % pret 16 %) un par koncentrācijas grūtībām (32 % pret 27 %), kas ir divi rādītāji, kurus var tieši novērot māsaimniecībā.

atzīst, ka jūtas saspringts, skumjš vai sociāli atstumts sociālo mediju dēļ.

jautājums / 7. jautājums. Cik lielā mērā piekrītat vai nepiekrītat šādiem apgalvojumiem saistībā ar [izmantojat sociālos plašsaziņas līdzekļus] / [izmantojat sociālos plašsaziņas līdzekļus] jūsu bērnam?

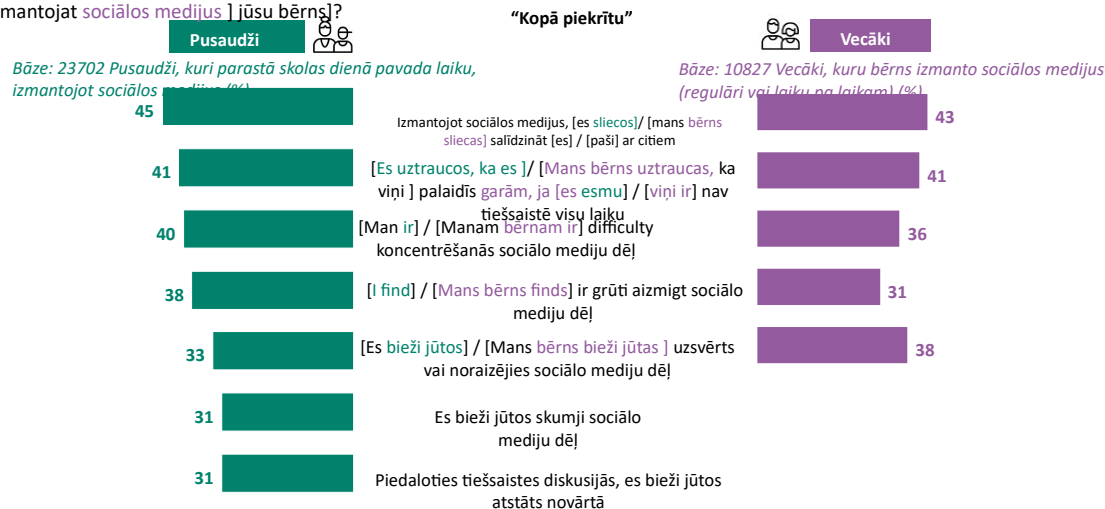


Pusaudžu veiktajā sociālo mediju ietekmes kvalitatīvajā novērtējumā ir apvienoti atzītie ieguvumi un atzītie negatīvie aspekti. Pozitīvi ir tas, ka 70 % pusaudžu, kuri izmanto sociālos plašsaziņas līdzekļus, piekrīt, ka tas palīdz viņiem justies savienotiem ar citiem, 65 % piekrīt, ka viņi ar to daudz mācās, 63 % piekrīt, ka tas viņiem rada labāku garastāvokli, 62 % piekrīt, ka tas palīdz viņiem izpausties, un 55 % piekrīt, ka tas palīdz viņiem justies pārliecinātākiem.

No negatīvās puses 45 % atzīst, ka, izmantojot sociālos medijus, viņi mēdz salīdzināt sevi ar citiem, 41 % uztraucas, ka viņi visu laiku palaidīs garām, ja ne tiešsaistē, 40 % ir grūtības koncentrēties, tāpēc 38 % uzskata, ka ir grūti aizmigt, 33 % jūtas saspringti vai noraizējušies, 31 % jūtas skumji un 31 % jūtas atstāti bez ievērtības tiešsaistes diskusijās. Tāpēc gandrīz katrs trešais pusaudzis skaidri

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Jautājums / 8. jautājums. Kādā mērā jūs piekrītat vai nepiekrītat šādiem apgalvojumiem attiecībā uz [izmantojat sociālos medijus] / [izmantojat sociālos medijus] jūsu bērns)?



4.2 - Ekrāna laiks un paziņotie labjutības rādītāji

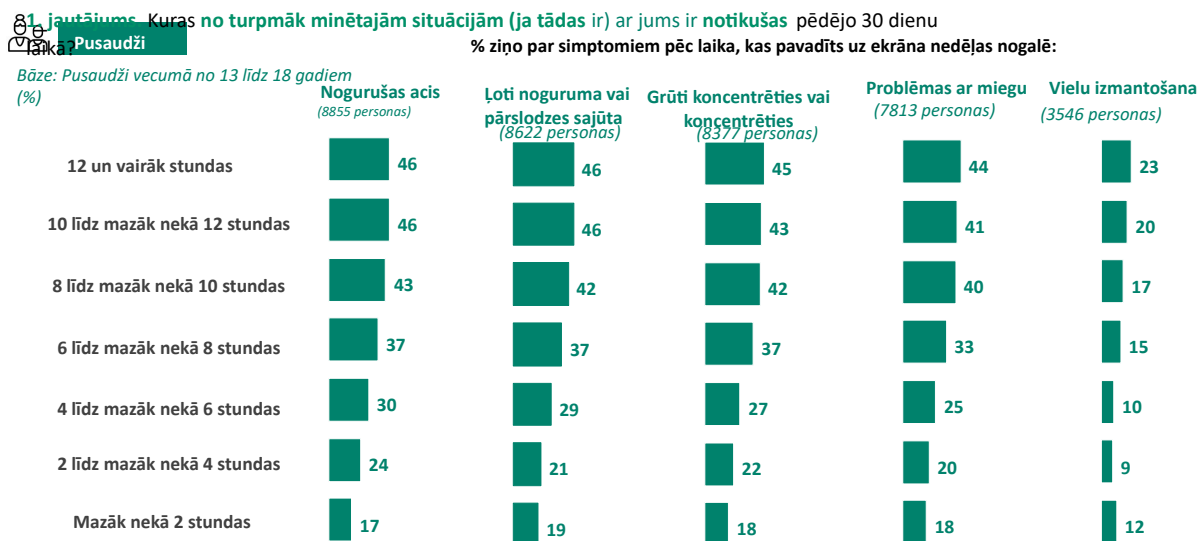
procentpunktiem un gandrīz trīskārša izplatība starp vieglākajām un smagākajām kategorijām.

Skaidra saikne starp ekrāna laiku un paziņotajiem labjutības rādītājiem

Aprakstošie rezultāti liecina par skaidru saikni starp nedēļas nogales ekrāna laiku un vairākiem ziņotajiem labklājības un dzīvesveida rādītājiem pusaudžu vidū. Tā kā šā apsekojuma pamatā ir pašu paziņotie šķērsgriezuma dati, šie rezultāti būtu jāinterpretē kā statistikas asociācijas, nevis kā pierādījumi par tiešu cēloņsakarību starp ekrāna laiku un paziņotajiem rezultātiem.

Piecos rādītājos, kas pārbaudīti pēc ekrāna laika skalas, izplatība parasti palielinās līdz ar nedēļas nogales ekrāna laiku. Tomēr modelis nav pilnīgi lineārs katram rādītājam: nogurušas acis un sajūta, ka pēdējās divās ekrāna laika iekavās ir ļoti noguris vai pārslogots plato, savukārt vielas lietošana liecina par nelielu inversiju starp pirmo un otro iekavu. Nogurušas acis pieaug no 17 % pusaudžu vidū, kuriem ir mazāk nekā divas nedēļas nogales ekrāna stundas, līdz 24 % divu līdz četru stundu grupā, 30 % četru līdz sešu stundu grupā, 37 % sešu līdz astoņu stundu grupā, 43 % astoņu līdz desmit stundu grupā, 46 % desmit līdz divpadsmit stundu grupā un 46 % divpadsmit vai vairāk stundu grupā, pieaugums par 29

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību



Tas pats gradients ar salīdzināmu amplitūdu attiecas uz nogurumu (19 % līdz 46 %), koncentrēšanās grūtībām (18 % līdz 45 %) un miega problēmām (18 % līdz 44 %). Tādu vielu kā tabaka, nikotīns, alkohols vai narkotikas lietošana notiek tāpat ar mazāku absolūto atšķirību, bet strauju relatīvo pieaugumu no 12 % vieglāko lietotāju vidū līdz 23 % smagāko lietotāju vidū, kas gandrīz divkārtšojas.

Četri fizioloģiskie un kognitīvie rādītāji, citiem vārdiem sakot, vairāk nekā divas reizes pārsniedz nedēļas nogales ekspozīcijas skalas apakšējo un augšējo galējību, savukārt vielu lietošana arī ievērojami pieaug. Gradients nedaudz izlīdzinās virs desmit stundām dienā, kas liecina par piesātinājuma efektu pašā izkliedes augšdaļā, jo īpaši nogurušām acīm un ļoti noguruma vai pārslodzes sajūtu.

Tomēr būtiska ietekme ir ievērības cienīga. Dimensija, kurai 3.2. iedaļā tika pievērsta vismazākā uzmanība vecāku rūpēs, proti, iekšējā ietekme uz miegu, nogurumu un koncentrēšanos, ir arī dimensija, kurā apsekojumā tiek novērotas spēcīgākās statistiskās asociācijas ar ekrāna laiku, salīdzinot ar sajūtu, ka tās tiek atstātas novārtā, vai bailēm no pazušanas. Savukārt vecāku bažas par kaitīgu saturu un tiešsaistes plēsoņām neatspoguļo kumulatīvo dinamiku, uz kuru norāda dati par simptomiem.

4.3 - Sociālo mediju lietošanas modeļi un simptomi

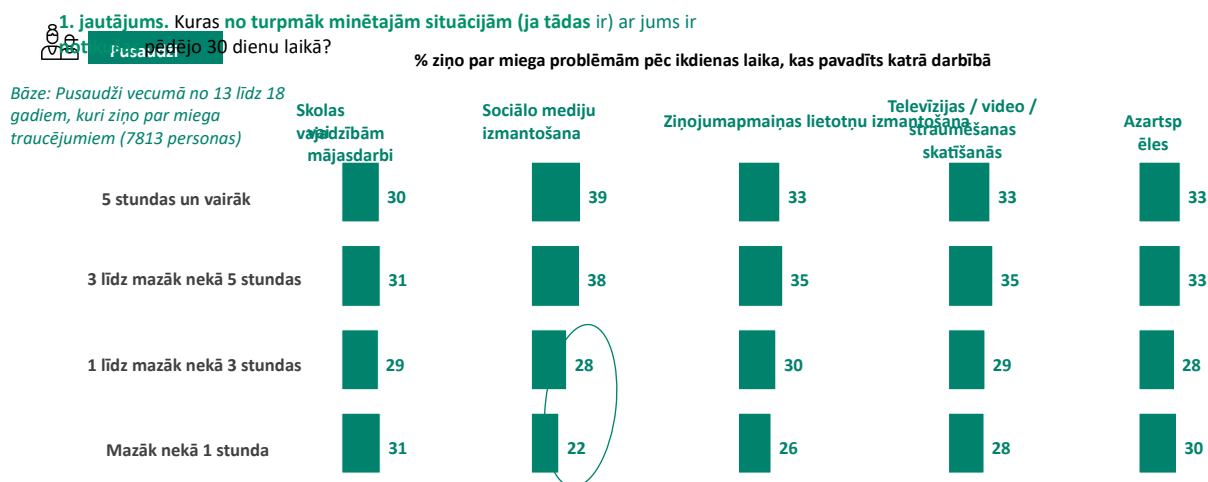
Digitālo aktivitāšu vidū sociālo mediju izmantošana ir visciešāk saistīta ar miegu un emocionāliem simptomiem.

Ja devas un atbildes reakcijas analīzi sadala pēc digitālās aktivitātes veida, ar katru aktivitāti saistītie modeļi krasi atšķiras. Miega problēmu gadījumā gradients ir visstraujākais sociālajos medijos: 22 % pusaudžu, kuri izmanto sociālos medijus mazāk nekā vienu stundu dienā, ziņo par miega problēmām, salīdzinot ar 28 % stundu grupā no vienas līdz trim stundām, 38 % stundu grupā no trim līdz piecām stundām un 39 % virs piecām stundām, kas ir 17 punktu pieaugums. Ziņapmaiņas lietotnēm ir mērenāks, bet joprojām pamanāms gradients (26 %, 30 %, 35 %, 33 %), tāpat kā TV vai video skatīšanai straumējot (28 %, 29 %, 35 %, 33 %). Spēļu gradients ir neliels (30 %, 28 %, 33 %, 33 %), savukārt laiks, kas pavadīts, veicot skolas vai mājas darbus, nav gradients (31 %, 29 %, 31 %, 30 %). ar skolu saistītais ikdienas ekrāna ilgums neliecina par tādu pašu statistisku saistību ar pusaudžu miega problēmām, kas ir krasā kontrastā ar lietošanu izklaides nolūkos. Tāpat kā visā šajā ziņojumā, šie rezultāti apraksta statistikas asociācijas, kas

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

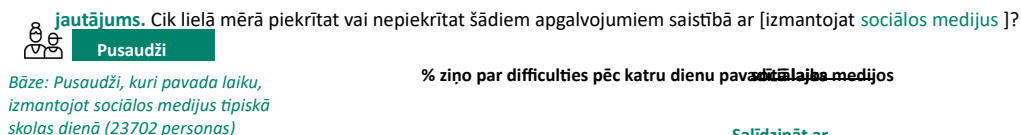
novērotas pašziņotos šķērsgriezuma datus, un tos nevajadzētu interpretēt kā pierādījumus par tiešu cēloņsakarību starp konkrētām digitālajām darbībām un labjutības rezultātiem.

vārdiem sakot, devas un atbildes reakcijas sakarība neaprobežojas tikai ar vienu labklājības dimensiju. Tas vienlaicīgi skar miegu, izziņu, sociālo salīdzinājumu un emocionālo regulējumu, un četri rādītāji pieaug kopā, palielinoties iedarbībai.



Tāda pati hierarhija pastāv attiecībā uz simptomiem, kas ir vistiešāk saistīti ar sociālajiem medijiem. Attiecībā uz grūtībām aizmigt to pusaudžu īpatsvars, kuri piekrīt, palielinās no 28 % to pusaudžu vidū, kuri sociālajos medijos pavada mazāk nekā vienu stundu dienā, līdz 48 % to pusaudžu vidū, kuri pārsniedz piecas stundas, kas ir divdesmit punktu atšķirība. Attiecībā uz grūtībām koncentrēties sociālo mediju dēļ gradients svārstās no 30 % līdz 47 %. Salīdzinot sevi ar citiem, no 36% līdz 52%. Pēc stresa vai trauksmes sajūtas, no 25% līdz 39%.

Šie modeļi apstiprina sociālo mediju īpašo ieguldījumu plašākā ekrāna darbību kategorijā. Pusaudži paši netieši atzīst šo atšķirību: kā norādīts 2.1. iedaļā, sociālo mediju kvalitatīvais novērtējums ir pozitīvāks nekā ekrānu kvalitatīvais novērtējums kopumā, taču to pašu ziņotie sociālo mediju lietošanas simptomi ir būtiski. 31 % uzskata, ka ir skumji, 33 % ir uztraukušies vai satraukušies, 38 % uzskata, ka ir grūti aizmigt, 40 % ir grūtības koncentrēties. Atšķirība starp dominējošo pozitīvo kadrējumu un negatīvo pašziņojumu izplatību ir viena no galvenajām problēmām, kas konstatēta



Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

apsekojumā: pusaudži novērtē sociālos medijus kā saiknes un pašizpausmes vektoru, vienlaikus atzīstot to emocionālās un kognitīvās izmaksas savā ikdienas dzīvē.

5. Tiešsaistes riski un kaitīga pieredze

5.1 - Pusaudžu pakļaušana tiešsaistes riskiem

Pēdējo trīs mēnešu laikā deviņi pusaudži no desmit ziņo, ka ir saskārušies ar vismaz vienu potenciāli kaitīgu, maldinošu vai satraucošu tiešsaistes saturu.

Jautājums tika apzināti uzdots spoguļformātā un īsā trīs mēnešu laikposmā, lai aptvertu neseno un konkrēto ekspozīciju, nevis dzīves laikā gūto pieredzi. Tikai 10 % pusaudžu, kuri izmanto sociālos medijus tipiskā skolas dienā, ziņo, ka nav redzējuši vai pieredzējuši nevienu no 11 pārbaudītajām kategorijām. Tas nozīmē, ka tikai pēdējo trīs mēnešu laikā vien deviņi no desmit Eiropas pusaudžiem ir saskārušies ar vismaz vienu potenciāli problemātisku saturu. Riska darījumu hierarhiju nosaka divas salīdzinoši jaunas kategorijas. Mākslīgā intelekta radīts saturs, ko bija grūti atpazīt, ir pirmais, ko minēja 39 % pusaudžu. Nepatiesa vai maldinoša informācija veido 35 %. Lai gan ne viss MI radītais saturs pats par sevi ir kaitīgs, šo divu kategoriju izplatība liecina par pusaudžu tiešsaistes vides piesātinātību ar saturu, kura autentiskumu ir grūti novērtēt. Otrs iedarbības līmenis — no katra piektā līdz katram ceturtajam pusaudžim — ietver azartspēļu veicināšanu (28 %), naida runu (25 %), neveselīgu produktu, piemēram, alkohola vai neveselīgas pārtikas, popularizēšanu (25 %), spiedienu uz to, kā meklēt vai ko pirkt (24 %), un spiedienu ievērot noteiktus ķermeņa standartus (21 %). Katrs no tiem vien skar ievērojamu pusaudžu iedzīvotāju daļu, un kopumā tie ir gandrīz sistemātiski pakļauti komerciālam, normatīvam vai naidīgam spiedienam sociālo mediju regulāras lietošanas laikā.

Trešais līmenis aptver klīniski smagāko starppersonu kaitējumu. Nevēlams vardarbīgs saturs sasniedz 19 % pusaudžu, nevēlams seksualizēts saturs — 18 %, kiberiebiedēšana vai uzmākšanās — 17 % un spiediens kopīgot intīmus attēlus — 10 %. Pat skalas apakšējā

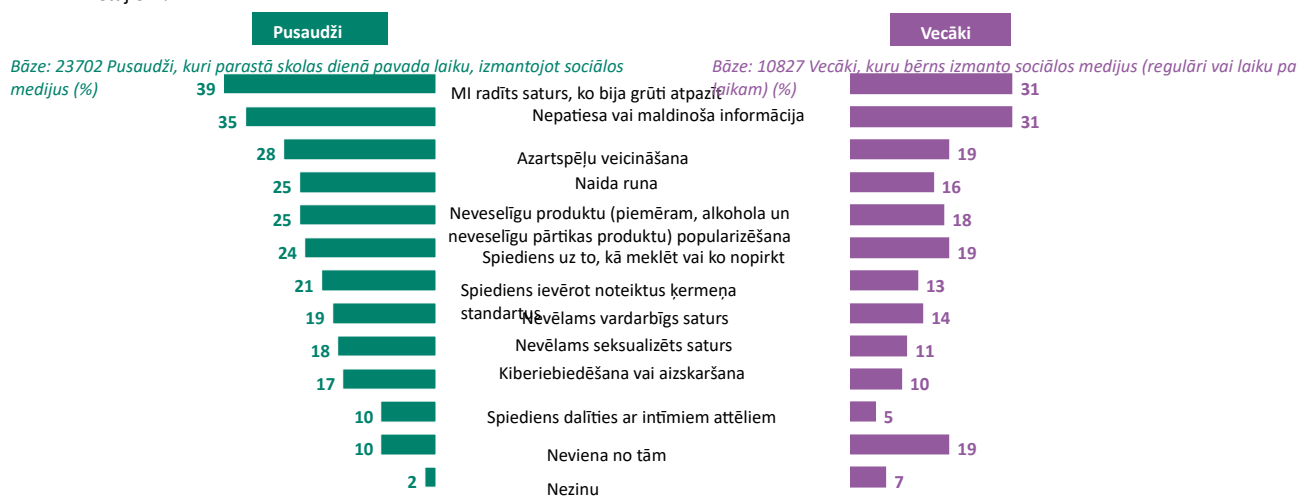
daļā desmit procenti Eiropas pusaudžu, kas izmanto sociālos medijus, pārstāv vairākus miljonus cilvēku, kas nozīmē, ka neviens no šiem riska darījumiem nav nenozīmīgs, jo īpaši ņemot vērā trīs mēnešu termiņu.

Vecākiem uzdots spoguļjautājums atklāj sistemātisku pārāk zemu novērtējumu, kas attiecas uz visām vienpadsmit kategorijām. Deviņpadsmit procenti vecāku, kuru bērns izmanto sociālos medijus, ziņo, ka viņu bērns nav bijis pakļauts nekādam šādam saturam, pretstatā 10 % pusaudžu; papildu 7 % vecāku apgalvo, ka viņi nezina, salīdzinot ar 2 % pusaudžu. Attiecībā uz katru posteni vecāku aplēses pastāvīgi ir zemākas par pusaudžu pašziņojumiem, un absolūtās atšķirības svārstās no četriem līdz deviņiem procentpunktiem. Lielākās nepilnības ir saistītas ar azartspēļu veicināšanu un naida runas pakļaušanu (katrs 9 punkti), MI radītu saturu un spiedienu ievērot ķermeņa standartus (katrs 8 punkti). Vecāki ir vistuvāk pusaudžu pašziņojumiem par nepatiesas informācijas izplatīšanos (4 punkti) un par tādiem jautājumiem kā spiediens uz to, kā skatīties vai ko pirkt, pakļautība vardarbīgam saturam vai spiediens kopīgot intīmus attēlus (katrs 5 punkti). Izceļas tas, ka atšķirības starp posteņiem ir mazākas nekā pārāk zemu novērtēto posteņu regularitāte: neatkarīgi no pārbaudītā satura veida vecāki uztver mazāk izplatītu tiešsaistes riska vidi nekā tā, par kuru viņu bērni faktiski ziņo.

Eiropbarometra zibensap

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q10/Q9c Pēdējos 3 mēnešos, izmantojot sociālos medijus, [vai jūs esat]/ [vai jūsu bērns ir] redzējis vai pieredzējis kādu no turpmāk minētajiem?

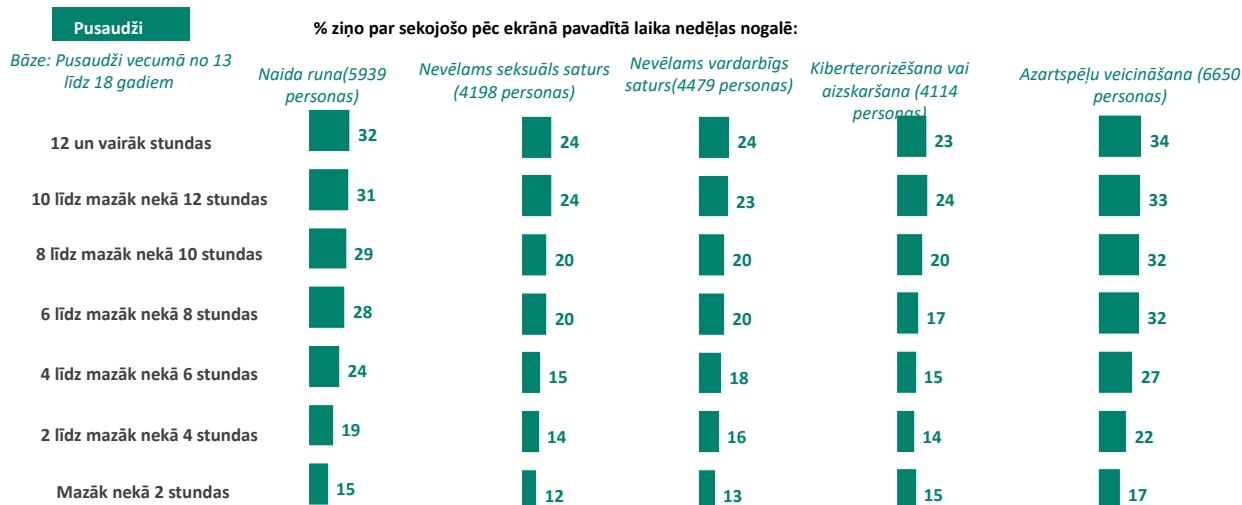


Attiecība starp nedēļas nogales ekrāna laiku un kaitīga satura iedarbību ir monotoniska un nepārtraukta četrās klīniski smagākajās kategorijās. Naida runas iedarbība pieaug no 15 % pusaudžu vidū, kuri nedēļas nogales dienā pavada mazāk nekā divas stundas uz ekrāniem, līdz 32 % to pusaudžu vidū, kuri pavada divpadsmit vai vairāk stundas, kas vairāk nekā divkārtšo izplatību. Nevēlams seksuālais saturs palielinās no 12 % līdz 24 % tajā pašā diapazonā, kas ir tieši divkārtšojies. Nevēlamam vardarbīgam saturam ir tāds pats modelis, proti, no 13 % līdz 24 %. Kiberiebiedēšana vai uzmākšanās pieaug no 15 % līdz 23 %, gradientam saplacinoties lejasdaļā un pieaugot vairāk nekā sešas stundas dienā.

Mehānisms ir intuitīvs: vairāk laika, kas pavadīts ekrānos, mehāniski palielina varbūtību saskarties ar jebkāda veida saturu, tostarp kaitīgu saturu. Mainīgais lielums, kas šā ziņojuma iepriekšējās sadaļās ir visvairāk saistīts ar pusaudžu garīgās veselības simptomiem, ir arī mainīgais lielums, kas visvairāk saistīts ar konkrētu pakļautību riskam. Tāpēc smags nedēļas nogales ekrāna laiks ir divkārtšs sods: tas ir saistīts ar iekšējiem simptomiem (miegs, nogurums, koncentrēšanās) un ārēju pakļautību satura riskiem (naida runa, seksualizēts saturs, vardarbība, iebiedēšana tiešsaistē).

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q10 Pēdējos 3 mēnešos, izmantojot sociālos medijus, [vai **esat**] redzējis vai pieredzējis kādu no šiem notikumiem?



5.2 - Izmaiņas pēc vecuma, kad pirmo reizi lietoti sociālie mediji

Līdzīga korelācija ir novērota ar vecumu, kurā pusaudži sāka izmantot sociālos medijus.

Tie, kas sākuši darbību pirms 10 gadu vecuma, ir vairāk pakļauti iedarbībai visās četrās smagajās kategorijās nekā tie, kas sākuši darbību pēc 14 gadu vecuma: 34 % pret 19 % par naida runu, 28 % pret 17 % par spiedienu ievērot ķermeņa standartus, 25 % pret 16 % par nevēlamu seksualizētu saturu un 23 % pret 16 % par iebiedēšanu vai uzmākšanos tiešsaistē. Šie divi mainīgie lielumi, nedēļas nogales ekrāna laiks un vecums, kad pirmo reizi tika izmantoti sociālie mediji, paši par sevi ir savstarpēji saistīti: agrīnie starteri nedēļas nogalēs uz ekrāniem pavada vidēji 7,5 stundas salīdzinājumā ar 5,7 stundām tiem, kas sākuši darbu pēc 14 gadu vecuma.

Papildus ekrāna laikam un pirmās lietošanas vecumam uzmanība jāpievērš diviem sociāldemogrāfiskiem modeļiem. Spiediens ievērot noteiktus ķermeņa standartus ir izteikti dzimums, sasniedzot 25 % meiteņu vidū salīdzinājumā ar 17 % zēnu vidū, kas ir astoņu punktu atšķirība; pārējās desmit pārbaudītajās kategorijās dzimumam ir nenožīmīga nozīme. Svarīgs ir arī vecums: 17–18 gadus veci

jaunieši ir vairāk pakļauti iedarbībai nekā 13–14 gadus veci visās smagajās kategorijās, un lielākās atšķirības novērotas attiecībā uz nevēlamu seksualizētu saturu (23 % pret 14 %) un spiedienu ievērot ķermeņa standartus (26 % pret 18 %). Turpretī izglītības līmenim, urbanizācijai un māsaimniecību sastāvam ir minimāla ietekme.

5.3 - Vecāku bažas un informētība par incidentiem

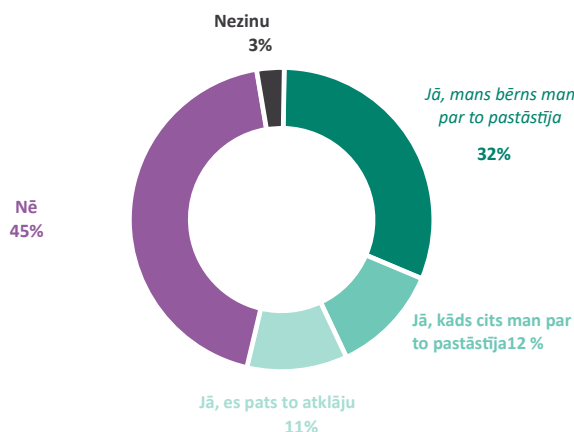
Lielākā daļa vecāku, kuru bērns izmanto sociālos plašsaziņas līdzekļus (55 %), ziņo, ka ir uzzinājuši, ka viņu bērnam tiešsaistē ir bijusi negatīva pieredze.

Atklāšanas modelis ir informatīvs: 32 % gadījumu bērns tieši pastāstīja vecākam, 12 % gadījumu atklājums notika caur kādu citu personu, un 11 % gadījumu vecāks pats identificēja incidentu. Tāpēc vecāku informētība, ja tāda pastāv, galvenokārt ir atkarīga no bērna paša vēlmes atklāt informāciju, kas atspoguļo iepriekš novēroto sistemātisko pārāk zemo novērtējumu vienpadsmit satura kategorijās: Vecāki lielā mērā redz, ko viņu bērni izvēlas viņiem parādīt.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q9a Vai jūsu bērns kādreiz ir ieradies pie jums vai esat kādreiz atklājis, ka jūsu bērnam ir negatīva pieredze tiešsaistē?
 **Vecāki**

Bāze : 10827 Vecāki, kuru bērns izmanto sociālos medijus
 (regulāri vai laiku pa laikam)



No datiem izriet trīs sociāldemogrāfiskie modeļi: pirmkārt, vecāku informētība par negatīvu pieredzi palielinās līdz ar to bērnu skaitu, kas jaunāki par 15 gadiem, no 45 % vecāku vidū, kuriem nav citu bērnu, kas jaunāki par 15 gadiem, līdz 65 % to vecāku vidū, kuriem ir trīs vai vairāk gadi. Šis gradients, visticamāk, atspoguļo incidentu rašanās iespēju mehānisko pieaugumu. Otrkārt un intuitīvāk, vecāki, kuriem ir pozitīvs skatījums uz sociālajiem medijiem, ir ievērojami labāk informēti par incidentiem (76 %) nekā vecāki, kuriem ir neitrāls vai negatīvs skatījums (attiecīgi 46 % un 54 %). Šo tendenci hipotētiski varētu izskaidrot ar to, ka pusaudži vairāk sliecas uzticēties vecākiem, kuri nestigmatizē sociālo mediju izmantošanu. Visbeidzot, vecāki, kuru bērns sāka izmantot sociālos medijus pirms 10 gadu vecuma, ziņo par vairāk incidentiem (69 %) nekā tie, kuru bērns sākās vecumā no 10 līdz 13 gadiem (53 %), kas atbilst pusaudžu datiem, kuri iepriekš parādīja, ka agrīna ienākšana sociālajos medijos ir saistīta ar lielāku negatīva satura iedarbību.

Valstu līmeņa dati par vecāku informētību par incidentiem liecina par būtiskām atšķirībām. Malta, Dānija, Luksemburga, Igaunija, Īrija, Kipra, Zviedrija atrodas saraksta augšgalā, savukārt Grieķija, Itālija, Francija, Portugāle un Spānija — saraksta apakšgalā. Visās dalībvalstīs tieša informācijas izpaušana no bērna ir galvenais atklāšanas veids, lai gan tās īpatsvars dažādās valstīs ievērojami atšķiras.

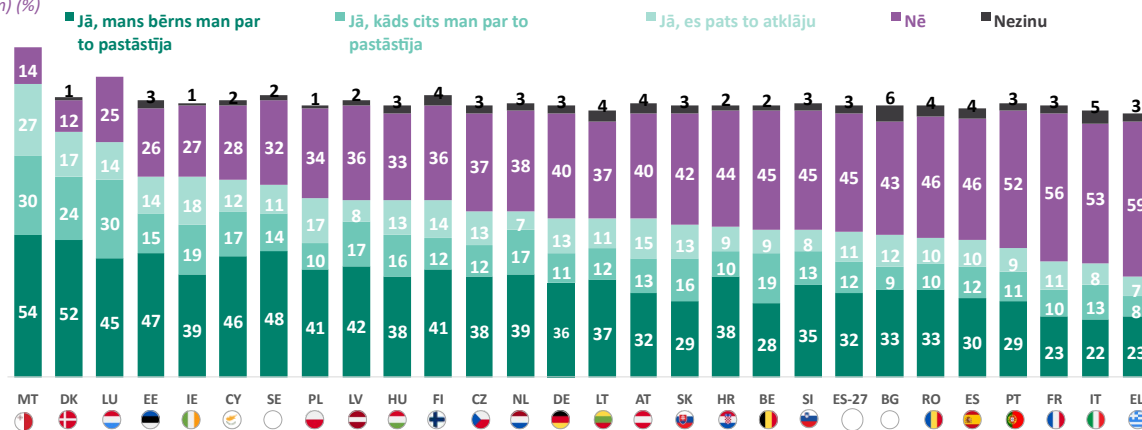
Eiobarometra zibensap

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Q9a Vai jūsu bērns kādreiz ir ieradies pie jums vai esat kādreiz atklājis, ka jūsu bērnam ir negatīva pieredze tiešsaistē?

Vecāki

Bāze : 10827 Vecāki, kuru bērns izmanto sociālos medijus (regulāri vai laiku pa laikam) (%)



(*) Kopā pārsniedz 100 %, jo respondentiem bija atļauts sniegt vairākas atbildes.

6. Aizsardzības stratēģijas un normatīvās prasības

6.1. - Vecāku reakcija pēc incidentiem tiešsaistē

Kad vecāki uzzina par negatīvu tiešsaistes pieredzi, kurā iesaistīts viņu bērns, dialogs neapšaubāmi ir visizplatītākā atbilde.

63 % vecāku, kuri konstatēja incidentu, pirms jebkādas citas darbības bija apsprieduši situāciju ar savu bērnu. Šis modelis sasaucas ar dominējošo izpratnes veidu, kas identificēts iepriekšējā sadaļā, kurā vecāki galvenokārt uzzina par incidentiem, izmantojot bērna paša sniegto informāciju: viņi vispirms atbild, no jauna atverot šo sarunu kanālu. Noteikumu pielāgošana vai tiešsaistes darbību uzraudzība ir otrā darbība, ko min 36 % respondentu un kas ievērojami atpaliek no dialoga. Ziņošana par incidentu platformā vai tīmekļa vietnē ir minēta 22 % vecāku, 21 % vecāku, kas lūdz padomu draugiem, ģimenei vai profesionāļiem, un tikai 9 % vecāku, kas sazinās ar valsts iestādi. Tāpēc institucionāla un uz platformām balstīta eskalācija joprojām ir mazākuma reakcija vecāku vidū, kuri uzzina par incidentu.

vecāku vidū (kuru bērni parasti ir arī vecāki) un to vecāku vidū, kuru bērns saņēma viedtālruni pirms 10 gadu vecuma. Savukārt jaunākie vecāki nedaudz vairāk tiecas pielāgot uzraudzības noteikumus vai ziņot par incidentu platformai. Šīs atšķirības joprojām ir nelielas, kas liecina, ka vispārējā atbilžu hierarhija (dialogs pirmais, noteikumu pielāgošana otrais, institucionālā eskalācija pēdējais) pastāv lielākajā daļā sociāldemogrāfisko grupu.

Tāda pati stabilitāte ir vērojama valstu līmenī. Lai gan katras atbildes precīzais īpatsvars dažādās dalībvalstīs atšķiras, visbiežāk minētā reakcija ir situācijas apspriešana ar bērnu visās valstīs, izņemot Maltu, kur noteikumu pielāgošana vai uzraudzība ir pirmajā vietā. Lielākajā daļā valstu noteikumu vai uzraudzības pielāgošana ir otrajā vietā, savukārt ziņošana par šo jautājumu platformai un sazināšanās ar valsts iestādi joprojām ir mazākuma reakcija.

Q9b. Ko jūs darījat, kad uzzinājat, ka jūsu bērnam ir negatīva pieredze tiešsaistē?
Vecāki

Bāze : 5665 Vecāki, kuri apzinās, ka viņu bērnam ir bijusi negatīva tiešsaistes pieredze (%)



(*) Kopā pārsniedz 100 %, jo respondentiem bija atļauts sniegt vairākas atbildes.

Rodas dažas sociāldemogrāfiskās atšķirības. Dialogs ar bērnu ir nedaudz biežāks māšu vidū,

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

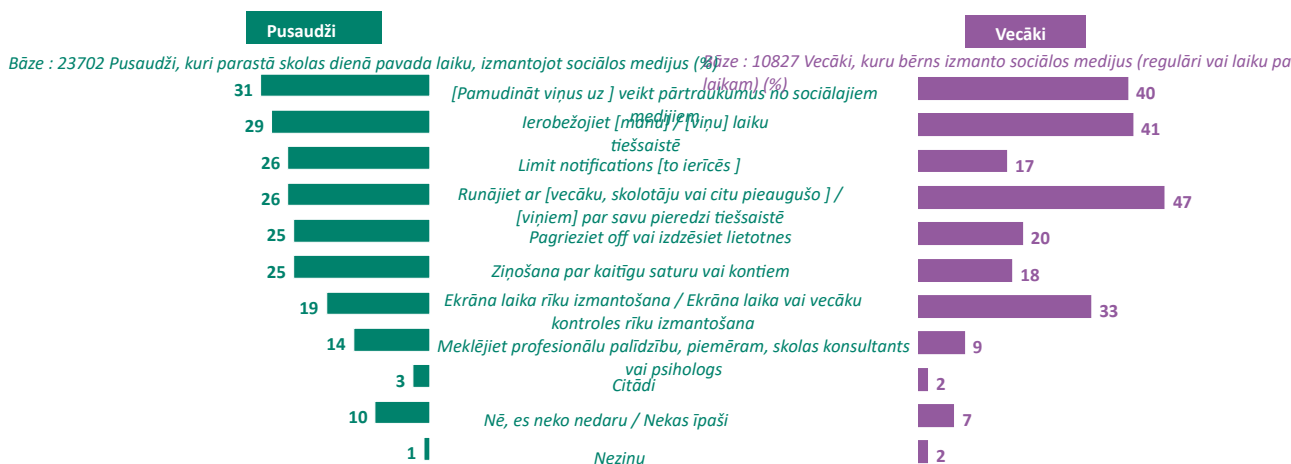
6.2. - Aizsardzības stratēģijas un dalībnieku uztvere

Aizsardzības pasākumu modeļi liecina, ka vecāki pieņem daudzveidīgu stratēģiju kopumu, kurā dominē dialogs un iedrošinājums, nevis stingra piespiedšana.

Visvairāk minētais pasākums ir saziņa ar bērnu par viņa pieredzi tiešsaistē (47 %), kam seko laika ierobežošana tiešsaistē (41 %) un pārtraukumu veicināšana sociālajos medijos (40 %). Jo īpaši retāk tiek veikti piespiedu vai ārēji pasākumi: 33 % vecāku atsaucas uz vecāku kontroles rīkiem, 20 % — uz lietotņu dzēšanu, 18 % — uz ziņošanu par kaitīgu saturu un tikai 9 % — uz profesionālas palīdzības meklēšanu, kas ir zemākais īpatsvars starp visiem pasākumiem. Pusaudžu pusē, un kā ziņo paši pusaudži, hierarhija ir ievērojami mazāk izteikta: lielāko daļu pasākumu min viens no pieciem līdz viens no trim respondentiem, un tikai 10 % apgalvo, ka neko nedara. Tomēr dialogā rodas relatīva asimetrija: tikai 26 % pusaudžu saka, ka viņi runā ar vecāku, skolotāju vai citu pieaugušo par to, ko viņi piedzīvo tiešsaistē, pretstatā 47 % vecāku, kuri saka, ka viņiem ir šī saruna. Pusaudži, šķiet, arī vairāk nekā viņu vecāki tiecas ierobežot paziņojumus (26 % pret 17 %), ziņot par kaitīgu saturu (25 % pret 18 %) un meklēt profesionālu palīdzību (14 % pret 9 %).

kas norāda uz paš aizsardzības veidu, kurš papildina vecāku rīcību.

Q11/Q10 Vai jūs veicat kādu no turpmāk minētajām darbībām, lai aizsargātu [Jūsu] / [Jūsu bērna] garīgo labbūtību, [izmantojot] / [viņi izmanto] sociālos medijus?



(*) Kopā pārsniedz 100 %, jo respondentiem bija atļauts sniegt vairākas atbildes.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Sociāldemogrāfiskā analīze vecāku pusē izceļas ar diviem modeļiem. Vecāki, kuriem ir pozitīvs skatījums uz ekrāniem, ir ievērojami mazāk iesaistīti lielākajā daļā pasākumu, ar aptuveni piecpadsmit procentu punktu atstarpi salīdzinājumā ar Eiropas vidējo rādītāju attiecībā uz dialogu, laika ierobežojumiem un pārtraukumu veicināšanu. Savukārt vecāki, kuru bērns sāka izmantot sociālos medijus pirms 10 gadu vecuma, par prioritāti izvirza dialogu (52 %) un pārtraukumu veicināšanu (51 %) vairāk nekā vidēji, un nedaudz mazāk palaujas uz vecāku kontroles rīkiem, kas liecina par eksperimentālu pielāgošanos maigākai praksei laika gaitā.

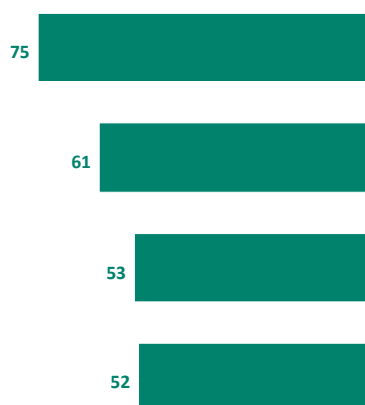
Divi modeļi izceļas pusaudžu vidū. Tie, kas sākuši izmantot sociālos medijus pirms 10 gadu vecuma, mazāk palaujas uz strukturētiem rīkiem (ekrānlaika lietotnes — 14 % salīdzinājumā ar vidēji 19 %) un profesionālu palīdzību (10 % salīdzinājumā ar 14 %) un, visticamāk, nedarīs neko, jo īpaši (13 % salīdzinājumā ar 10 %), kas liecina par pieradumu, kurš laika gaitā mīkstina paš aizsardzības refleksus. Jaunākie pusaudži (13–14 gadus veci) ziņo par augstākiem dialoga rādītājiem ar vecāku, skolotāju vai citu pieaugušo (32 % salīdzinājumā ar vidēji 26 %), kas liecina, ka agrīnie pusaudži joprojām ir atvērtas saziņas periods ar pieaugušajiem, kas

Uzskatiem par rīcībspēkiem, kas aizsargā jauniešu garīgo labbūtību tiešsaistē, abās populācijās ir vienāda hierarhija: ģimene pirmajā vietā, skolas otrajā vietā, publiskās iestādes trešajā vietā, sociālo mediju platformas pēdējā vietā. 71 % vecāku un 75 % pusaudžu uzskata, ka vecāki un radnieki dara pietiekami daudz, un neliels pārsniegums no pusaudža puses atspoguļo starp abiem izveidoto dialogu. Skolas un skolotāji seko salīdzināmā līmenī, un 56 % vecāku un 61 % pusaudžu viņiem piešķir nepārprotamu pārlicību. Uzticēšanās ievērojami samazinās valsts iestādēm (42 % vecāku, 53 % pusaudžu) un vēl vairāk sociālo mediju platformām (37 % vecāku, 52 % pusaudžu), kas ir viszemāk novērtētais dalībnieks no visiem.

Konsekvents modelis ir raksturīgs visiem četriem dalībniekiem: vecāki sistemātiski ir kritiskāki nekā pusaudži, un plaša palielinās, jo notiek pāreja no tuviem dalībniekiem (vecākiem, skolām) uz institucionāliem dalībniekiem (iestādēm, platformām). Visplašākā plaša, kas platformās novērota 15 procentpunktos, liecina par paaudžu atšķirībām attiecībā uz šo dalībnieku.

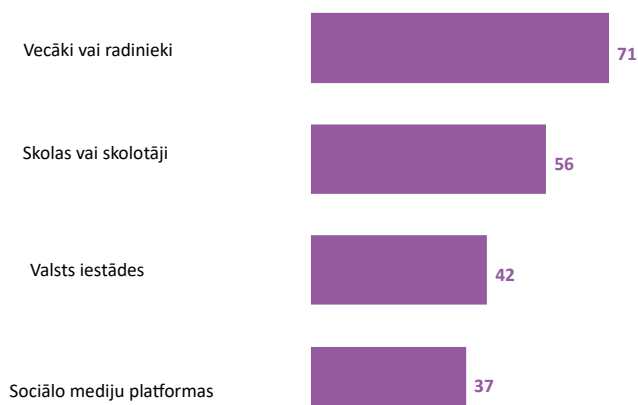
jautājums. Vai, jūsuprāt, ar katru no turpmāk minētajiem pasākumiem pietiek, lai aizsargātu pusaudžu garīgo labbūtību tiešsaistē?

Pusaudži
Bāze : 26297 Pusaudži vecumā no 13 līdz 18 gadiem (%)



"Kopā jā"

Vecāki
Bāze : 12750 Vecāki pusaudžiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem (%)



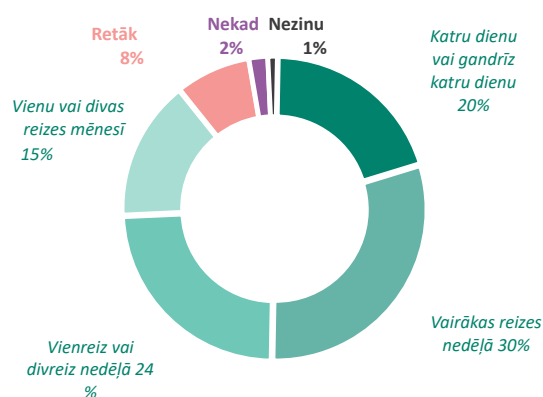
līdz ar vecumu pakāpeniski sašaurinās.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Šie dati apstiprina iepriekš noteikto dialoga centrālo vietu. Trīs ceturtdaļas vecāku (74 %) vismaz reizi nedēļā ziņo par savām darbībām vai pieredzi sociālajos medijos, tostarp viens no pieciem vecākiem (20 %) to dara katru dienu vai gandrīz katru dienu, 30 % vairākas reizes nedēļā un 24 % vienu vai divas reizes nedēļā. Atlikušais ceturksnis (25%) ziņo par retāku ritmu, 15% runā vienu vai divas reizes mēnesī, 8% retāk un 2% nekad. Tādējādi visā ES vecāku dialogs par sociālo mediju izmantošanu šķiet ierasta un iesakņojusies prakse lielākajai daļai mājsaimniecību, kuru pusaudži ir sociālajos medijos.

Vecāki

Bāze : 10827 Vecāki, kuru bērns izmanto sociālos medijus
(regulāri vai laiku pa laikam)



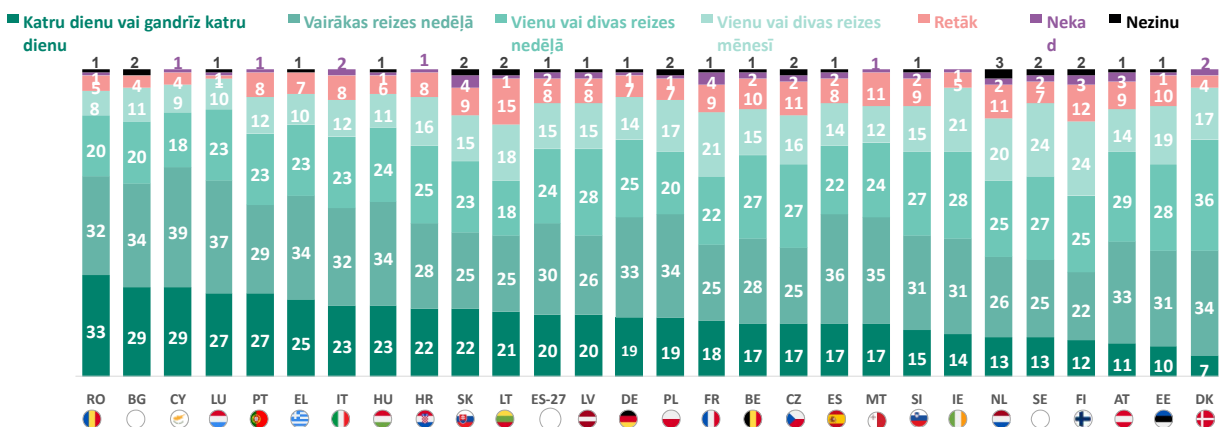
Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Vecāku un bērnu dialoga biežumā parādās dažas sociāldemogrāfiskās atšķirības. Par ikdienas sarunām biežāk ziņo mātes nekā tēvi (24 % pret 15 %), vecāki vecumā no 30 līdz 39 gadiem nekā vecāki (23 % pret 18 %) un vecāki, kuriem mājās ir vismaz trīs bērni, nekā tie, kuriem tādu nav (24 % pret 16 %). Tomēr laiks, ko bērns faktiski pavada ekrānos, maz ietekmē sarunu biežumu: vecāki, kuru pusaudži intensīvi izmanto ekrānus, un vecāki, kuru pusaudži tos izmanto, viegli ziņo par līdzīgiem ritmiem. Valstu līmeņa dati liecina, ka vecāku un bērnu dialoga biežums par sociālo mediju izmantošanu ir ļoti atšķirīgs. Ikdienas sarunas visbiežāk notiek Rumānijā un Bulgārijā (attiecīgi 33 % un 29 %), kam seko Kipra, Luksemburga, Portugāle un Grieķija (visas no 25 % līdz 29 %). Tās ir ievērojami retāk sastopamas Ziemeļvalstīs: Dānijā 7 %, Somijā 12 % un Zviedrijā 13 %, un līdzīgā līmenī Igaunijā, Austrijā un Īrijā. Attiecībā uz iknedēļas sarunu kopējo rādītāju atšķirība sasniedz gandrīz trīsdesmit punktus — no 87 % Luksemburgā un 86 % Kiprā līdz 59 % Somijā. Atšķirības nav cieši saistītas ar valstu atšķirībām pusaudžu ekrāna laikā, kas liecina, ka tās atspoguļo plašākus ģimenes saziņas modeļus.

Q11 Cik bieži jūs runājat ar savu bērnu par to, ko viņš dara vai piedzīvo sociālajos medijos?

Vecāki

Bāze : 10827 Vecāki, kuru bērns izmanto sociālos medijus (regulāri vai laiku pa laikam) (%)



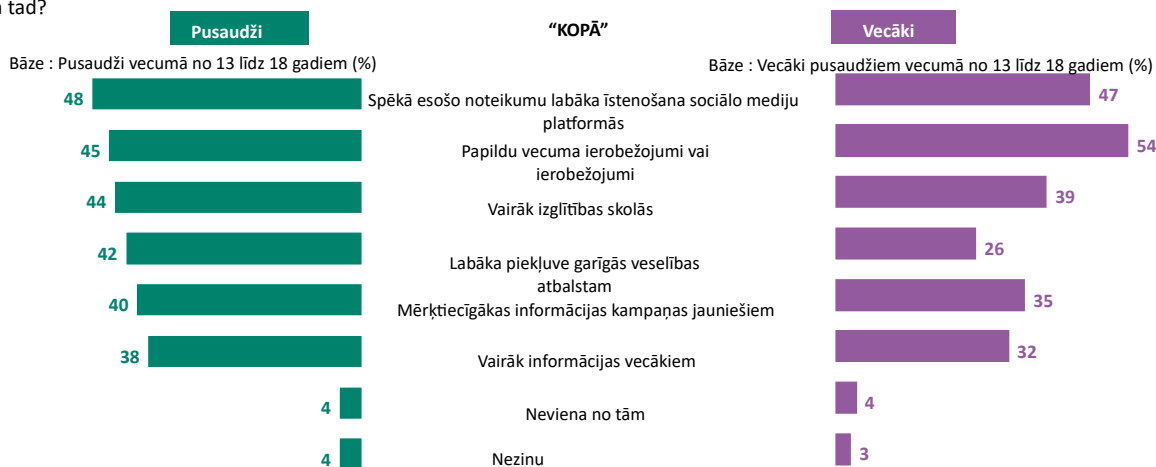
Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

6.3 - Dažādu paaudžu rīcības pilnvaras

Attiecībā uz darbībām, kas visvairāk palīdzētu uzlabot pusaudžu garīgo labklājību tiešsaistē, abas iedzīvotāju grupas apvienojas vienā kopīgā prioritātē: 47 % vecāku un 48 % pusaudžu aicina labāk īstenot spēkā esošos platformas noteikumus

Papildus šai konverģencei izceļas divas atšķirības. Vecāki stingrāk atbalsta vecuma ierobežojumus un ierobežojumus (54 % pret 45 % pusaudžu), kas ir visbiežāk minētais pasākums vecāku pusē. Savukārt pusaudži daudz biežāk aicina nodrošināt labāku piekļuvi garīgās veselības atbalstam (42 % salīdzinājumā ar 26 % vecāku), kas ir lielākā atšķirība starp abām iedzīvotāju grupām šajā jautājumā. Pārējos pasākumus, tostarp plašāku izglītību skolās, mērķtiecīgākas informācijas kampaņas un plašāku informāciju vecākiem, abas puses atbalsta 32–44 % apmērā bez būtiskām atšķirībām. Vecāku prioritāšu saraksts norāda uz vienu dominējošu sviru (vecuma ierobežojumiem), savukārt pusaudžu saraksts ir ievērojami glaimīgāks, ar četriem pasākumiem no 42 % līdz 48 %, kas liecina, ka pusaudžiem pašiem ir nepieciešama visaptveroša atbilde, nevis viena atbilde.

jautājums. Lai uzlabotu jauniešu garīgo labklājību tiešsaistē, kura no turpmāk minētajām darbībām, jūsuprāt, ir visefektīvākā? Pirmkārt? Un tad?



(*) Kopā pārsniedz 100 %, jo respondentiem bija atļauts sniegt vairākas atbildes.

7. Tehniskās specifikācijas

Laikposmā no 2026. gada 30. marta līdz 16. aprīlim demoskopija pēc Eiropas Komisijas Veselības un pārtikas nekaitīguma ģenerāldirektorāta (SANTE ĢD) pieprasījuma veica šo Eiropas Komisijas ziņojumu Nr. 579. Tā ir aptauja, ko koordinē Komunikācijas ģenerāldirektorāts (COMM ĢD) Sabiedriskās domas un pilsoņu iesaistes nodaļā).

Šī Eiropas Komisijas ziņojuma aptver pusaudžus (vecumā no 13 līdz 18 gadiem) un vecākus ar apgādājamiem bērniem visās 27 ES dalībvalstīs. Kopumā tika pabeigtas 39 047 intervijas (26 297 pusaudži un 12 750 vecāki), izmantojot datorizētu interviju tīmeklī (CAWI).

Interviju skaits pa valstīm

		Jaunieši	Vecāki			Jaunieši	Vecāki
ES	ES	26297	12750	LV	Latvija	1000	500
BE	Beļģija	1016	500	LT	Lietuva	1000	500
BG	Bulgārija	1000	500	LU	Luksemburga	500	250
CZ	Čehijas Republika	1000	500	HU	Ungārija	1000	500
DK	Dānija	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Vācija	1121	500	NL	Nīderlande	1029	500
EE	Igaunija	1000	500	AT	Austrija	1040	500
IE	Īrija	1041	500	PL	Polija	1000	500
EL	Grieķija	1000	500	PT	Portugāle	1000	500
ES	Spānija	1052	500	RO	Rumānija	1042	500
FR	Francija	1043	500	SI	Slovēnija	1033	500
HR	Horvātija	1000	500	SK	Slovākija	1000	500
IT	Itālija	1051	500	fi	finland	1000	500
CY	Kipra	597	250	SE	Zviedrija	1137	500

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību**Kļūdas robeža**

Apsekojumu rezultātiem piemēro paraugu ņemšanas pielaidi. "Kļūdas robeža" izsaka neskaidrību par apsekojuma rezultātu (vai pārliecību par to). Parasti, jo vairāk interviju (izlases lielums), jo mazāka ir kļūdas robeža. Izlasē, kuras lielums ir 500, kļūdas robeža nepārsniedz 4,4 procentpunktus, un izlasē, kuras lielums ir 1000, kļūdas robeža nepārsniedz 3,1 procentpunktu.

Statistiskās robežas paraugu ņemšanas pielaižu dēļ

(ar 95 % ticamību)

dažādi paraugu lielumi ir rindās	dažādi novērotie rezultāti ir norādīti slejās						
	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

Piezīmes

Interesants ziņojums ar zinātniskām atsaucēm dažās zemsvītras piezīmēs.

Ir mazliet kauns, ka ilustrāciju paraksti ir tik mazi (dažreiz 5.4. vai 6.2.), bet ir labi, ka tie ir uzrakstīti, izmantojot atbilstošas teksta virknes.

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

8. Anketa

Intervijas režīms: Tiešsaistē (CAWI)

Mērķa populācija: Pusaudži (vecumā no 13 līdz 18 gadiem) un vecāki ar apgādājamiem bērniem

Aptvērums: 27 ES dalībvalstis

datumi, kad veikts darbs uz vietas: 2026. gada 30. marts – 16. aprīlis

Parauga lielums: 39 047 intervijas: 26 297 pusaudži (aptuveni 1000 katrā valstī) un 12 750 vecāki (aptuveni 500 katrā valstī)

Aptvertie sociāldemogrāfiskie jautājumi: vecums, dzimums, dzīvesvietas reģions, izglītības līmenis, urbanizācija, mājsaimniecības sastāvs.

A JAUTĀJUMS – JAUNATNE (13–18 gadus veci)

Garīgu vai fizisku traucējumu pieredze

jautājums. Kuras no turpmāk minētajām situācijām (ja tādas ir) ar jums ir notikušas pēdējo 30 dienu laikā?

(Norādiet visas šīs lietojumprogrammas)

(Rakstīšanas norādījumi: MULTIPLE – RANDOMIZED – Neviens no iepriekš minētajiem & DK = EXCLUSIVE)

1. Nav pietiekami daudz laika, lai satiktu draugus personīgi
2. Nav pietiekami daudz laika, lai pavadītu kopā ar savu ģimeni
3. Nav pietiekami daudz laika jūsu hobijiem (piemēram, sportam, mūzikai, lasīšanai vai citām aktivitātēm, kas jums patīk)
4. Nav pietiekami daudz laika fiziskiem vingrinājumiem
5. atrast to grūti koncentrēties vai palikt vērsta
6. Ļoti noguruma vai pārslodzes sajūta
7. Sāpes mugurā, kaklā vai plaukstas locītavās
8. Nogurušas acis
9. Galvassāpes
10. miega traucējumi (piemēram, grūtības aizmigt vai miega traucējumi);
11. Ēst mazāk veselīgi nekā parasti (piemēram, izlaist maltītes vai ēst neveselīgāku pārtiku)
12. Vēlu (piemēram, tabakas vai nikotīna izstrādājumu, alkohola vai narkotiku) lietošana
13. Nekas no iepriekš minētā
14. Nezinu

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

U se no ekrāniem

Q2a. Cik daudz laika, jūsuprāt, vidēji pavadāt ekrānos (ieskaitot viedtālruni, datoru, planšetdatoru, televizoru, spēļu konsoli) kopā...?

(Tikai viens skatītājs)

Ja neizmantojat skenerus, veids 0 stundām un 0 minūtēm

Ja jūs izmantojat SCREENS mazāk nekā vienu stundu, veids 0 stundas un skaits minūtes

Ja nezināt veidu 99 stundās un minūtēs

Stundu skaits Minūšu skaits

Laiks, kas pavadīts vienā dienā

1. Tipiskā skolas dienā

2. Nedēļas nogalē (sestdienā vai svētdienā)

T laiks, kas pavadīts uz ekrāniem dažādiem mērķiem

ASK IF Q2 <> 0 VAI 99

jautājums. Tipiskā dienā (no pirmdienas līdz piektdienai) cik daudz laika, jūsuprāt, vidēji pavadāt ekrānos katrā no turpmāk minētajiem gadījumiem?

(viens ANSWER per LINE – norādīt stundu skaitu)

Ja neizmantojat skenerus šim amerikānim, 0 veids stundām un 0 minūtes

Ja jūs izmantojat SCREENS mazāk nekā vienu stundu, veids 0 stundas un skaits minūtes

Ja nezināt veidu 99 stundās un minūtēs

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS ANSWER PER LINE – 2.–5. kalibrs)

Stundu skaits Minūšu skaits

Skolas vajadzībām vai mājasdarbiem

Sociālo mediju izmantošana

Ziņojumapmaiņas lietotņu izmantošana

Televīzijas / video / straumēšanas skatīšanās

Azartspēles

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Pašnovērtējums

jautājums. Un kopumā, vai jūs teiktu, ka laiks, ko pavadāt [uz ekrāniem / sociālajos medijos] dienā, ir ...?

(viens ANSWER per LINE TIKAI)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS – 1. un 2. grozījums)

- Pārāk daudz
- Par pareizo summu
- Pārāk maz
- Nezinu

1. Ekrānos
2. Sociālajos plašsaziņas līdzekļos

Impact no ekrāniem

ASK visi

jautājums. Vai uzskatāt, ka ekrāniem kopumā ir pozitīva vai negatīva ietekme uz jūsu vecuma jauniešu dzīvi?

(Tikai viens skatītājs)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS)

1. Ļoti pozitīva ietekme
2. Drīzāk pozitīva ietekme
3. Ne pozitīva, ne negatīva ietekme
4. Drīzāk negatīva ietekme
5. Ļoti negatīva ietekme
6. Nezinu

Sociālo mediju izmantošanas iemesli

ASK IF Q3.2 <> 0 VAI 99

jautājums. Kādi ir galvenie iemesli, kāpēc jūs izmantojat sociālos medijus? Un kādu citu iemeslu dēļ jūs izmantojat sociālos medijus?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) - (Norādījumu uzņemšana: FIRSTLY IR IZSLĒGTS – 2 ir daudzkārtējs – pielāgots 1TO 8 – DK = IZSLĒGTS)

- Uzturēšanās saskarsmē ar draugiem vai ģimeni
- Izklaide
- Ietekmētāju vai radītāju satura ievērošana
- Sekojot ziņām vai vācot informāciju
- Izteikt sevi vai kopīgot saturu
- Piedalīšanās tiešsaistes grupu diskusijās
- Patīk, komentāru vai sekotāju iegūšana
- Tikšanās ar jauniem cilvēkiem
- Man nav nekā cita, ko darīt
- Nezinu

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

1. pirmkārt
2. Un kādu citu iemeslu dēļ?

Vispārējs novērtējums par sociālo mediju ietekmi uz garīgo veselību

ASK IF Q3.2 <> 0 VAI 99

jautājums. Kopumā, vai jūs teiktu, ka sociālajiem medijiem ir pozitīva vai negatīva ietekme uz jūsu garīgo labklājību (piemēram, jūsu garastāvokli, stresa līmeni vai to, kā jūs jūtaties par sevi)?

(Tikai viens skatītājs)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS)

1. Ļoti pozitīvi
2. Drīzāk pozitīvi
3. Ne pozitīvi, ne negatīvi
4. Drīzāk negatīvi
5. Ļoti negatīvi
6. Nezinu

Attieksme pret pozitīvu pieredzi sociālajos medijos

(APRĪKOJUMS: RANDOMIZE Q8 un Q9)

ASK IF Q3.2 <> 0 VAI 99

jautājums. Cik lielā mērā piekrītat vai nepiekrītat šādiem apgalvojumiem saistībā ar sociālo mediju izmantošanu?

(viena ANSWER līnija)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS PĀRVADĀTĀJS LĪNIJA - RANDOMIZĒTS)

Pilnībā piekrītu	Piekrīst	Tendēt nepiekrīst	Pilnīgi nepiekrītu	DK
---------------------	----------	----------------------	-----------------------	----

Sociālie mediji man palīdz justies
savienotam ar citiem

Sociālie mediji mani nostāda labākā
noskaņojumā

Sociālie mediji man palīdz izteikt sevi

Sociālie mediji man palīdz justies
pārliecinātākam

Es daudz mācos sociālajos medijos

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Attieksme pret sociālo mediju negatīvo ietekmi uz garīgo veselību

ASK IF Q3.2 <> 0 VAI 99

jautājums. Cik lielā mērā piekrītat vai nepiekrītat turpmāk minētajiem apgalvojumiem attiecībā uz to, kā izmantojat sociālos medijus?

(viena ANSWER līnija)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS PĀRVADĀTĀJS LĪNIJA - RANDOMIZĒTS)

	Pilnībā piekrītu	Piekrīst	Tendēt nepiekrīst	Pilnīgi nepiekrītu	DK
Es bieži jūtu stresu vai satraukumu sociālo mediju dēļ					
Izmantojot sociālos medijus, es mēdzu salīdzināt sevi ar citiem					
Es uztraucos, ka es palaidīšu garām, ja es neesmu tiešsaistē					
Man ir grūtības koncentrēties sociālo mediju dēļ					
Piedaloties tiešsaistes diskusijās, es bieži jūtos atstāts novārtā					
Man ir grūti aizmigt sociālo mediju dēļ					
Es bieži jūtos skumji sociālo mediju dēļ					

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Risku iedarbība sociālajos medijos

ASK IF Q3.2 <> 0 VAI 99

jautājums. Vai pēdējo 3 mēnešu laikā, izmantojot sociālos medijus, esat redzējis vai pieredzējis kādu no šādiem notikumiem?

(Norādiet visas šīs lietojumprogrammas)

(Rakstīšanas norādījumi: DAUDZVALSTS – RAŽOTS – DK = EKSKLUZĪVS)

1. Kiberiebiedēšana vai aizskaršana
2. Spiediens ievērot noteiktus ķermeņa standartus
3. Spiediens uz to, kā meklēt vai ko nopirkt
4. Spiediens dalīties ar intīmiem attēliem
5. Nevēlams seksualizēts saturs
6. Nevēlams vardarbīgs saturs
7. Naida runa
8. Nepatiesa vai maldinoša informācija
9. Mī radīts saturs, ko bija grūti atpazīt
10. Azartspēļu veicināšana
11. Neveselīgu produktu (piemēram, alkohola un neveselīgu pārtikas produktu) popularizēšana
12. Neviena no tām
13. Nezinu

Pārvarēšanas stratēģijas

ASK IF Q3.2 <> 0 VAI 99

jautājums. Vai jūs veicat kādu no šīm darbībām, lai aizsargātu savu garīgo labklājību, izmantojot sociālos medijus?

(Norādiet visas šīs lietojumprogrammas)

(Rakstīšanas norādījumi: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Nothing in particular” & “DK” = EXCLUSIVE)

1. Ierobežot savu laiku tiešsaistē
2. Veikt pārtraukumus no sociālajiem medijiem
3. Ziņošana par kaitīgu saturu vai kontiem
4. Runāties ar vecāku, skolotāju vai citu pieaugušo
5. Meklēt profesionālu palīdzību, piemēram, skolas konsultants vai psihologs
6. Programmu izslēgšana vai dzēšana
7. Paziņojumu ierobežošana
8. Ekrāna laika rīku izmantošana
9. Citādi
10. Nē, es neko nedaru
11. Nezinu

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Pieaugušo loma

ASK visi

jautājums. Vai, jūsuprāt, ar katru no turpmāk minētajiem pasākumiem pietiek, lai aizsargātu jauniešu garīgo labbūtību tiešsaistē?

(viena ANSWER līnija)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS PĀRVADĀTĀJS LĪNIJA - RANDOMIZĒTS)

- Jā, noteikti
- Jā, zināmā mērā
- Nē, nav īsti
- Nē, nepavisam
- Nezinu / nevēlos atbildēt

1. Vecāki vai radnieki
2. Skolas vai skolotāji
3. Sociālo mediju platformas
4. Valsts iestādes

Visefektīvākais pasākums jauniešu aizsardzībai

jautājums. Kuras no turpmāk minētajām darbībām, jūsuprāt, ir visefektīvākās, lai uzlabotu jauniešu garīgo labbūtību tiešsaistē? Un tad?

(Rakstīšanas norādījumi: "Un tad: MAX 2" – ROBEŽOTS – pirmkārt = EKSKLUZĪVS / Neviena no tām / DK =

EKSKLUZĪVS)

- Vairāk izglītības skolās
- Spēkā esošo noteikumu labāka īstenošana sociālo mediju platformās
- Papildu vecuma ierobežojumi vai ierobežojumi
- Vairāk informācijas vecākiem
- Labāka piekļuve garīgās veselības atbalstam
- Mērķtiecīgākas informācijas kampaņas jauniešiem
- Neviena no tām
- Nezinu

1. pirmkārt
2. Un tad?

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Papildu iespējamie kontekstuālie jautājumi

Vecums, kad sāka izmantot sociālos medijus

DX1. Kādā vecumā jūs sākat izmantot sociālos medijus?

(Tikai viens skatītājs)

(Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS)

1. Pirms 10 gadu vecuma
2. 10 gadi
3. 11 gadi
4. 12 gadi
5. 13 gadi
6. 14 gadi
7. 15 gadi
8. 16 gadi
9. 17 gadi
10. 18 gadi
11. Es neizmantoju sociālos medijus
12. Nezinu

B JAUTĀJUMS – Vecāki pusaudžiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem

Ekrānu izmantošana

ASK visi

Garīgu vai fizisku traucējumu pieredze

jautājums. Kuras no turpmāk minētajām situācijām (ja tādas ir) pēdējo 30 dienu laikā esat ievērojis(-usi) attiecībā uz savu bērnu?

(IZMANTOJIET VISUS PIETEIKUMUS) (Norādījumu rakstīšana: MULTIPLE – RANDOMIZED – “None of the above” & “Don’t know” = EXCLUSIVE)

1. Nav pietiekami daudz laika, lai satiktu draugus personīgi
2. Nav pietiekami daudz laika, lai pavadītu kopā ar ģimeni
3. Nav pietiekami daudz laika vaļaspriekiem (piemēram, sportam, mūzikai, lasīšanai vai citām aktivitātēm, ko viņi bauda)
4. Nav pietiekami daudz laika fiziskiem vingrinājumiem
5. atgrāb to grūti koncentrēties vai palikt vērsta
6. Ļoti noguruma vai pārslodzes sajūta
7. Sāpes mugurā, kaklā vai plaukstas locītavās
8. Nogurušas acis
9. Galvassāpes
10. miega traucējumi (piemēram, grūtības aizmigt vai miega traucējumi);
11. Ēst mazāk veselīgi nekā parasti (piemēram, izlaist maltītes vai ēst neveselīgāku pārtiku)
12. Vēlu (piemēram, tabakas vai nikotīna izstrādājumu, alkohola vai narkotiku) lietošana
13. Nekas no iepriekš minētā
14. Nezinu

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

jautājums. Cik daudz laika jūsu bērns pavada ekrānos (ieskaitot viedtālruni, datoru, planšetdatoru, televizoru, spēļu konsoli) kopā...?

(viens ANSWER per LINE TIKAI)

Ja jūsu bērns neizmanto skenerus, veids 0 stundās un 0 minūtēs

Ja jūsu bērns izmanto skenerus mazāk nekā vienu stundu, 0 veids stundām un minūšu skaits

Ja nezināt veidu 99 stundās un minūtēs

Stundu skaits

Minūšu skaits

Laiks, kas pavadīts vienā dienā

1. Tipiskā skolas dienā
2. Nedēļas nogalē (sestdienā vai svētdienā)

Pašnovērtējums

jautājums. Un kopumā, vai jūs teiktu, ka laiks, ko jūsu bērns pavada [uz ekrāniem / sociālajos medijos] dienā, ir...?

(ONE ANSWER PER LINE ONLY) (Norādījumu rakstīšana: EKSKLUZĪVS – 1. un 2. grozījums)

- Pārāk daudz
- Par pareizo summu
- Pārāk maz
- Nezinu

1. Ekrānos
2. Sociālajos plašsaziņas līdzekļos

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Ekrānu kopējā ietekme

ASK visi

jautājums. Vai uzskatāt, ka ekrāniem kopumā ir pozitīva vai negatīva ietekme uz jūsu bērna vecuma jauniešu dzīvi?

(VIENS ANSWER TIKAI) (Norādījumu rakstīšana: EKSKLUZĪVS)

1. Ļoti pozitīva ietekme
2. Drīzāk pozitīva ietekme
3. Ne pozitīva, ne negatīva ietekme
4. Drīzāk negatīva ietekme
5. Ļoti negatīva ietekme
6. Nezinu

Bažu līmenis

ASK visi

jautājums. Vai jūs uztrauc vai neuztrauc katrs no šādiem jūsu bērna ekrāna izmantošanas aspektiem?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS ANSWER PER LINE (RANDOMIZĒTS))

	Ļoti nobažījies	Diezgan nobažījies	Ne pārāk noraizējies	Neuztraucas vispār	DK
Risks, ka jūsu bērns var tikt pakļauts kaitīgam vai nepiemērotam saturam tiešsaistē					
Ekrāna izmantošanas ietekme uz bērna miegu					
Ekrāna izmantošanas ietekme uz jūsu bērna skolas sniegumu					
Risks, ka ar jūsu bērnu sazināsies svešinieki tiešsaistē					

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Sociālo plašsaziņas līdzekļu izmantošana

ASK visi

Tagad runāsim konkrēti par sociālajiem medijiem.

DX1. Cik jums zināms, vai jūsu bērns izmanto sociālos medijus?

(VIENS ANSWER TIKAI) (Norādījumu rakstīšana: EKSKLUZĪVS)

1. Jā, regulāri
2. Jā, reizēm
3. Nē
4. Nezinu

Kontekstuāls — filtra jautājums sociālo mediju sadaļai

ASK Q6 IF DX1 = 1 VAI 2

Vispārējs novērtējums par sociālo mediju ietekmi uz garīgo veselību

jautājums. Vai kopumā, jūsuprāt, sociālajiem medijiem ir pozitīva vai negatīva ietekme uz jūsu bērna fizisko labsajūtu (piemēram, garastāvokli, stresa līmeni vai pašcieņu)?

(VIENS ANSWER TIKAI) (Norādījumu rakstīšana: EKSKLUZĪVS)

1. Ļoti pozitīvi
2. Drīzāk pozitīvi
3. Ne pozitīvi, ne negatīvi
4. Drīzāk negatīvi
5. Ļoti negatīvi
6. Nezinu

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

(APRĪKOJUMS: RANDOMIZE Q7 un Q8)

ASK Q7, ja DX1 = 1 VAI 2

Uztvertā pozitīvā pieredze sociālajos medijos

jautājums. Cik lielā mērā piekrītat vai nepiekrītat turpmāk minētajiem apgalvojumiem par to, ka jūsu bērns izmanto sociālos medijus?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS ANSWER PER LINE (RANDOMIZĒTS))

	Pilnībā piekrītu	Piekrīst	Tendēt nepiekrīst	Pilnīgi nepiekrītu	DK
Sociālie mediji palīdz manam bērnam justies savienotam ar citiem					
Manam bērnam, šķiet, ir labāks garastāvoklis, lietojot sociālos medijus					
Sociālie mediji palīdz manam bērnam izpausties					
Mans bērns daudz mācās sociālajos medijos					

Sociālo mediju šķietamā negatīvā ietekme uz garīgo veselību

ASK Q8, ja DX1 = 1 VAI 2

jautājums. Cik lielā mērā piekrītat vai nepiekrītat turpmāk minētajiem apgalvojumiem par to, ka jūsu bērns izmanto sociālos medijus?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS ANSWER PER LINE (RANDOMIZĒTS))

	Pilnībā piekrītu	Piekrīst	Tendēt nepiekrīst	Pilnīgi nepiekrītu	DK
Mans bērns bieži jūtas saspringts vai noraizējies sociālo mediju dēļ					
Izmantojot sociālos medijus, mans bērns mēdz salīdzināt sevi ar citiem					
Mans bērns uztraucas, ka viņi palaidīs garām, ja viņi nav tiešsaistē visu laiku					
Manam bērnam ir grūtības koncentrēties sociālo mediju dēļ					
Manam bērnam ir grūti aizmigt sociālo mediju dēļ					

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Bērna negatīvā pieredze tiešsaistē

ASK Q9a, ja DX1 = 1 VAI 2

jautājums. Vai jūsu bērns kādreiz ir ieradies pie jums vai esat kādreiz atklājis, ka jūsu bērnam ir negatīva pieredze tiešsaistē?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (Norādījumu uzņemšana: DAUDZVALSTS - NĒ / DK = EKSKLUZĪVS)

1. Jā, mans bērns man par to pastāstīja
2. Jā, kāds cits man par to pastāstīja
3. Jā, es pats to atklāju
4. Nē
5. Nezinu

ASK Q9b, ja Q9a = 1, 2 vai 3

jautājums. Ko jūs darījāt, kad uzzinājāt par to, ka jūsu bērnam tiešsaistē bija negatīva pieredze?

(ATMANTOJIET VISUS PIETEIKUMUS) (Norādījumu rakstīšana: DAUDZVALSTS – “Nezinu” = EKSKLUZĪVS)

1. Es apspriedu situāciju ar savu bērnu
2. Es pielāgoju noteikumus vai tiešsaistes darbību uzraudzību
3. Es ziņoju par problēmu platformai vai tīmekļa vietnei
4. Sazinājos ar valsts iestādi
5. Es meklēju padomu no draugiem, ģimenes vai profesionāļiem
6. Es neko īpaši nedarīju
7. Citādi
8. Nezinu

Risku iedarbība sociālajos medijos

ASK Q9c, ja DX1 = 1 VAI 2

Q9c. Vai pēdējo 3 mēnešu laikā jūsu bērns, izmantojot sociālos medijus, ir redzējis vai pieredzējis kādu no turpmāk minētajiem?

(ATMANTOJIET VISUS PIETEIKUMUS) (Norādījumu rakstīšana: DAUDZVALSTS – NOSAUKUMS – “None of these” & “Don’t know” = EXCLUSIVE)

1. Kiberiebiedēšana vai aizskaršana
2. Spiediens ievērot noteiktus ķermeņa standartus
3. Spiediens uz to, kā meklēt vai ko nopirkt
4. Spiediens dalīties ar intīmiem attēliem
5. Nevēlams seksualizēts saturs
6. Nevēlams vardarbīgs saturs
7. Naida runa
8. Nepatiesa vai maldinoša informācija
9. Mī radīts saturs, ko bija grūti atpazīt
10. Azartspēļu veicināšana
11. Neveselīgu produktu (piemēram, alkohola un neveselīgu pārtikas produktu) popularizēšana
12. Neviena no tām

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

13. Nezinu

Vecāku starpniecība un risināšanas stratēģijas

ASK Q10, ja DX1 = 1 VAI 2

jautājums. Vai jūs veicat kādu no turpmāk minētajām darbībām, lai aizsargātu jūsu bērna garīgo labbūtību, kad viņš izmanto sociālos medijus?

(ATMANTOJIET VISUS PIETEIKUMUS) (Norādījumu rakstīšana: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Nothing in particular” & “Don’t know” = EXCLUSIVE)

- a. Ierobežot savu laiku tiešsaistē
- b. Mudiniet viņus ņemt pārtraukumus no sociālajiem medijiem
- c. Ziņošana par kaitīgu saturu vai kontiem
- d. Runājiet ar viņiem par savu pieredzi tiešsaistē
- e. Ziņošana par kaitīgu saturu vai kontiem
- f. Meklējiet profesionālu palīdzību, piemēram, skolas konsultants vai psihologs
- g. Programmu izslēgšana vai dzēšana
- h. Ierobežot paziņojumus savās ierīcēs
- i. Izmantojiet ekrāna laika vai vecāku kontroles rīkus
- j. citādi
- k. Nekas jo īpaši
- l. Nezinu

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Komunikācija par tiešsaistes pieredzi

ASK Q11, ja DX1 = 1 VAI 2

jautājums. Cik bieži jūs runājat ar savu bērnu par to, ko viņi dara vai piedzīvo sociālajos medijos?

(VIENS ANSWER TIKAI) (Norādījumu rakstīšana: EKSKLUZĪVS)

1. Katru dienu vai gandrīz katru dienu
2. Vairākas reizes nedēļā
3. Vienu vai divas reizes nedēļā
4. Vienu vai divas reizes mēnesī
5. Retāk
6. Nekad
7. Nezinu

Dalībnieku loma

ASK visi

jautājums. Vai, jūsu prātā, ar katru no turpmāk minētajiem pasākumiem pietiek, lai aizsargātu jauniešu garīgo labbūtību tiešsaistē?

(ONE ANSWER PER LINE) (Rakstīšanas norādījumi: EKSKLUZĪVS ANSWER PER LINE (RANDOMIZĒTS))

	Jā, noteikti	Jā, zināmā mērā	Nē, nav īsti	Nē, nepavisam	DK
--	--------------	-----------------	--------------	---------------	----

Vecāki vai radnieki

Skolas vai skolotāji

Sociālo mediju platformas

Valsts iestādes

Visefektīvākie pasākumi jauniešu aizsardzībai

jautājums. Kuras no turpmāk minētajām darbībām, jūsu prātā, ir visefektīvākās, lai uzlabotu jauniešu garīgo labbūtību tiešsaistē? Un tad?

Pārmērīga ekrāna laika un sociālo mediju ietekme uz jauniešu garīgo veselību

Skriptēšanas instrukcijas: "Un tad: MAX 2" – REĢISTRĒTS – pirmkārt = EKSKLUZĪVS / DK = EKSKLUZĪVS)

- Vairāk izglītības skolās
- Spēkā esošo noteikumu labāka īstenošana sociālo mediju platformās
- Papildu vecuma ierobežojumi vai ierobežojumi
- Vairāk informācijas vecākiem
- Labāka piekļuve garīgās veselības atbalstam
- Mērķtiecīgākas informācijas kampaņas jauniešiem
- Neviena no tām
- Nezinu

1. pirmkārt
2. Un tad?

Papildu kontekstuālie jautājumi

ASK visi

DX2. Cik jums zināms, kādā vecumā jūsu bērns sāka izmantot sociālos medijus?

(ONE ANSWER ONLY) (Norādījumu rakstīšana: EKSKLUZĪVS)

1. Pirms 10 gadu vecuma
2. 10 gadi
3. 11 gadi
4. 12 gadi
5. 13 gadi
6. 14 gadi
7. 15 gadi
8. 16 gadi
9. 17 gadi
10. 18 gadi
11. Mans bērns neizmanto sociālos medijus
12. Nezinu