

FLASSI EUROBAROMETER 579

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Rapport ta' EUROBAROMETER
April 2026



L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Stharriġ imwettaq minn Demoscopy fuq talba tal-Kummissjoni Ewropea, id-Direttorat Ġenerali għas-Saħħa u s-Sikurezza Alimentari (DG SANTE)

Stharriġ ikkoordinat mill-Kummissjoni Ewropea, id-Direttorat Ġenerali għall-Komunikazzjoni (DG COMM "L-Opinjoni Pubblika u l-Involviment taċ-Ċittadini")

Dan id-dokument ma jirrappreżentax il-fehma tal-Kummissjoni Ewropea. L-interpretazzjonijiet u l-opinjoni jiet li jinsabu fih huma biss dawk tal-awturi.

Titlu tal-proġett

Ewrobarometru Flash 579 – L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Rapport

MT

Numru tal-katalogu

EW-01-26-076-EN-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© L-Unjoni Ewropea, 2026

<https://europa.eu/eurobarometer>



Dokument imħejji minn Pierre Dieumegard għal [Europokune](#) - Europe Together - u [Europe-Democracy-
Esperanto](#).

L-għan ta' dan id-dokument "provviżorju" huwa li aktar nies fl-Unjoni Ewropea jkunu jistgħu jsiru jafu bid-dokumenti prodotti mill-Unjoni Ewropea (u ffinanzjati mit-taxxi tagħhom).

Jekk ma jkunx hemm traduzzjonijiet, iċ-ċittadini jiġu esklużi mid-dibattitu.

Dan id-dokument "Eurobaro meter" [kien jeżisti biss bl-Ingliż](#), f'fajl pdf. Mill-fajl inizjali, hloqna fajl odt, ippreparat minn softwer Libre Office, għat-traduzzjoni awtomatika għal lingwi oħra. Ir-riżultati issa huma [disponibbli fil-lingwi uffiċjali kollha](#).

Huwa mixtieq li l-amministrazzjoni tal-UE tieħu f'idejha t-traduzzjoni ta' dokumenti importanti. "Dokumenti importanti" mhumix biss liġijiet u regolamenti, iżda wkoll l-informazzjoni importanti meħtieġa biex jittieħdu deċiżjonijiet infurmati flimkien.

Sabiex niddiskutu l-futur komuni tagħna flimkien, u biex nippermettu traduzzjonijiet affidabbli, il-lingwa internazzjonali Esperanto tkun utli ħafna minħabba s-sempliċità, ir-regolarità u l-preċiżjoni tagħha.

Ikkuntattjana:

* [Kontaktu nin - Ek ! Epropo kune !](#)

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

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Il-werrej

Introduzzjoni.....	4
1. Sejbiet ewlenin.....	6
2. Ħin imqatta' fuq l-iskrins u l-attivitajiet diġitali.....	9
2.1 Ħin tal-iskrin ta' kuljum.....	9
2.2 Distribuzzjoni fl-attivitajiet diġitali.....	11
2.3 L-awtorapporti tal-adolexxenti meta mqabbla mal-istimi tal-ġenituri.....	13
3. Perċezzjonijiet tal-iskrins u l-midja soċjali.....	14
3.1 Perċezzjonijiet tal-adolexxenti.....	14
3.2 Perċezzjonijiet tal-ġenituri.....	16
3.3 Il-varjazzjoni fil-pajjiż u d-distakk fil-ġenerazzjoni.....	17
4. Impatt fuq il-benesseri tal-adolexxenti.....	20
4.1 - Sintomi rrapportati fost l-adolexxenti.....	20
4.2 - Ħin tal-iskrin u indikaturi tal-benesseri rrapportati.....	22
4.3 - Tendenzi tal-użu u s-sintomi tal-midja soċjali.....	23
5. Riskji online u esperjenzi dannużi.....	26
5.1 - Esponiment tal-adolexxenti għal riskji online.....	26
5.2 - Varjazzjoni skont l-età tal-ewwel użu tal-midja soċjali.....	28
5.3 - It-tħassib tal-ġenituri u l-għarfien tal-inċidenti.....	28
6. Strateġiji ta' protezzjoni u aspettattivi regolatorji.....	31
6.1 - Reazzjonijiet tal-ġenituri wara inċidenti online.....	31
6.2 - Strateġiji ta' protezzjoni u perċezzjoni tal-atturi.....	32
6.3 - Mandat ta' azzjoni transġenerazzjonali.....	36
7. Speċifikazzjonijiet tekniċi.....	37
Kummenti.....	39
8. Kwestjonarju.....	40

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Introduzzjoni

Skont nota ta' politika tal-2025 miċ-Ċentru Kongunt tar-Riċerka tal-Kummissjoni Ewropea, iż-żgħażaġħ ta' 15-il sena li jgħaddu aktar minn tliet sigħat kuljum fuq il-media soċjali huma madwar 10 punti perċentwali aktar probabbli li jirrapportaw dipressjoni jew ansjetà minn dawk li jgħaddu inqas minn siegħa kuljum.¹ Għalhekk, is-saħħa mentali u l-użu tal-media soċjali qed jiġu ttrattati dejjem aktar bħala prijorità fil-livell tal-UE, b'mod partikolari fir-rigward tas-sikurezza online tat-tfal u l-ambjent diġitali usa'. F'dan l-isfond, dan l-Ewrobarometru Flash huwa maħsub biex jinforma d-dibattitu ta' orjentazzjoni tal-UE fl-intersezzjoni tas-saħħa pubblika, is-sikurezza online u r-regolamentazzjoni diġitali.

L-istħarriġ huwa mfassal biex jipprovdi evidenza strutturata u komparabbli dwar il-prevalenza, l-intensità u l-kuntesti tal-użu tal-iskrin u l-użu tal-midja soċjali fost l-adolesxenti ta' bejn it-13 u t-18-il sena madwar l-Unjoni Ewropea. Dan iħares lil hinn miż-żmien ġenerali mqatta' online biex jiġu eżaminati x-xejriet tal-użu skont l-iskop u l-kuntest, filwaqt li jiġu esplorati wkoll l-impatti awtorapportati fuq il-benesseri mentali, inklużi kemm id-dimensjonijiet pożittivi bħall-konnessjoni u l-awtoespressjoni, kif ukoll l-esperjenzi negattivi bħall-istress, l-ansjetà, it-tqabbil soċjali, il-biża' li wieħed jitlef u d-diffikultajiet ta' konċentrazzjoni. L-istudju jinvestiga wkoll l-esponiment għal riskji online ewlenin, inkluż il-bullying ċibernetiku, id-diskors ta' mibegħda, l-istandards dannużi jew il-persjoni tal-immaġni tal-ġisem, u l-miżinformazzjoni jew il-kontenut iġġenerat mill-IA.

Karatteristika ċentrali tal-istudju hija l-perspettiva doppja tiegħu: flimkien mal-istħarriġ tal-adolesxenti, sar stħarriġ separat fost il-ġenituri ta' tfal dipendenti li jgħixu d-dar. Dan it-tfassil b'żewġ fergħat jagħmilha possibbli li jitqabblu l-esperjenzi rrapportati taż-żgħażaġħ

mal-perċezzjonijiet, l-aspettattivi u t-tħassib tal-ġenituri, u b'hekk jipprovdi bażi ta' evidenza aktar rikka u aktar rilevanti għall-politika kemm dwar il-vulnerabbiltajiet kif ukoll dwar il-fatturi protettivi.

F'isem il-Kummissjoni Ewropea, id-Direttorat Ġenerali għas-Saħħa u s-Sikurezza Alimentari (DG SANTE), Demoscopy intervistat adolesxenti (ta' bejn it-13 u t-18-il sena) u ġenituri bi tfal dipendenti, fis-27 Stat Membru kollha tal-Unjoni Ewropea (UE).

Bejn it-30 ta' Marzu u s-16 ta' April 2026, saru 39,047 intervista bl-użu tal-modalità ta' ġbir tad-data CAWI (Intervista tal-Web Assistita mill-Kompjuter): Ġew intervistati 26,297 adolesxent u 12,750 ġenitur, b'madwar 1,000 adolesxent u 500 ġenitur mistħarrġa f'kull Stat Membru, ħlief fil-Lussemburgu, f'Ċipru u f'Malta, fejn id-daqsijiet tal-kampjuni korrispondenti kienu ta' madwar 500 u 250 intervista.

¹ Il-Kummissjoni Ewropea, iċ-Ċentru Kongunt tar-Riċerka, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and teen' mental health in the EU, Ispra, il-Kummissjoni Ewropea, 2025, JRC141047.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Noti

Id-data tal-Istħarriġ tal-ħija ponderata

Ir-riżultati tal-Istħarriġ huma soġġetti għal tolleranzi tal-kampjunar li jfisser li mhux id-differenzi apparenti kollha bejn il-pajjiżi jew il-gruppi jistgħu jkunu statistikament sinifikanti.

Ir-riżultati tal-ħid jiddeskrivu l-assocjazzjonijiet tal-istatistika osservati f'data rappreżentattiva awtorapportata u m'għandhomx jiġu interpretati bħala evidenza ta' effetti kawżali diretti.

Meta r-rispondenti jkunu jistgħu jagħżlu aktar minn tveġiba waħda, is-somma tal-perċentwali tar-rispons tista' taqbez il-100%.

F'dan ir-rapport, il-pajjiżi jissemew bl-abbrevjazzjoni uffiċjali tagħhom kif indikat hawn taħt

BE	Il-Belġju	FR	Franza	NL	Netherlands
BG	Il-Bulgarija	HR	Il-Kroazja	AT	L-Awstrija
CZ	Iċ-Ċekja	IT	L-Italja	PL	Il-Polonja
DK	Id-Danimarka	CY	Ir-Rap. ta' Ċipru*	PT	Il-Portugall
il- Ger manj a	Il-Ġermanja	LV	Il-Latvja	RO	Ir-Rumanija
EE	L-Estonja	LT	Il-Litwanja	SI	Is-Slovenja
IE	L-Irlanda	LU	Il-Lussemburgu	SK	Is-Slovakkja
EL	Il-Greċja	HU	L-Ungerija	fi	art bil-pinen
ES	Spanja	MT	Malta	SE	L-Iżvezja

* Ċipru kollu kemm hu huwa wieħed mis-27 Stat Membru tal-UE. Għal raġunijiet prattiċi, l-intervisti twettqu biss fil-parti tal-pajjiż ikkontrollata mill-gvern tar-Repubblika ta' Ċipru

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

1. Sejbiet ewlenin

Il-ħin tal-iskrin huwa parti kbira mill-ħajja ta' kuljum tal-adolexxenti, b'medja ta' 4.5 sigħat f'jum tal-iskola u 6.1 sigħat f'jum ta' tmiem il-ġimgħa, b'wieħed minn kull erbgħa diġà jaqbeż is-sitt sigħat f'nofs il-ġimgħa

- F'jum tipiku tal-iskola, 25 % tal-adolexxenti Ewropej diġà jaqbzu s-sitt sigħat tal-ħin tal-iskrin, ċifra li titla' għal 46 % fil-jiem ta' tmiem il-ġimgħa, meta 14 % saħansitra jaqbzu l-limitu ta' għaxar sigħat. Il-varjazzjoni tal-pajjiż hija wiesgħa, u tvarja minn 4.3 sigħat f'Ċipru għal 7.3 sigħat fl-Iżvezja f'jum ta' tmiem il-ġimgħa. Dan juri li l-użu tal-iskrin tal-adolexxenti jvarja sostanzjalment bejn l-Istati Membri.
- Fil-ħin imqatta' kuljum, il-midja soċjali hija l-attività online ewlenija fi 2.6 sigħat, qabel il-logħob, ix-xogħol tal-iskola u l-istreaming (2.2 sigħat kull wieħed) u l-messaġġi (2.0 sigħat). 30 % tal-adolexxenti li jużaw il-midja soċjali jaqbzu t-tliet sigħat kuljum fuq din l-attività biss, u l-motivazzjonijiet huma ddominati mid-divertiment (57 %) u l-kuntatt mal-ħbieb jew mal-familja (53 %), ferm qabel l-aħbarijiet (35 %) jew użi xprunati mill-istatus bħal likes (26 %).

Ġenituri sistematikament jissottovalutaw il-ħin tal-iskrin tat-tfal tagħhom, b'distakk ta' 1.1 sigħat f'jum tal-iskola

- F'jum ta' skola, il-ġenituri jistmaw 3.4 sigħat ta' ħin fuq l-iskrin meta mqabbla ma' 4.5 sigħat iddikjarati mill-adolexxenti nfushom; fi tmiem il-ġimgħa, 5.3 sigħat kontra 6.1 sigħat. Il-perċezzjoni ħażina hija l-aktar qawwija fit-tarf l-aktar għoli: 10 % biss tal-ġenituri jidentifikaw lit-tifel/tifla tagħhom bħala utent tqil (aktar minn sitt sigħat) meta mqabbel ma' 25 % tal-adolexxenti li jiddikjarawh, differenza ta' 15-il punt perċentwali li tonqos għal 10 punti fi tmiem il-ġimgħa (36 % vs 46 %).
- L-età tal-ewwel użu tal-midja soċjali toħroġ bħala l-aktar amplifikatur individwali b'saħħtu tal-esponiment: dawk li bdew

qabel l-età ta' 10 snin jirrapportaw 7.5 sigħat ta' ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa kontra 5.7 sigħat fost dawk li bdew wara l-età ta' 14, distakk ta' 1.8 sigħat li l-effetti tiegħu jestendu diversi snin lil hinn mill-mument tal-ewwel użu u jibqgħu viżibbli matul paraguni soċjodemografiċi sussegwenti.

Diskrepanza strutturali fil-ġenerazzjoni taqsam l-adolexxenti u l-ġenituri dwar l-impatt perċepit tal-iskrins, uniformi fid-direzzjoni fis-27 Stat Membru kollha

- L-adolexxenti għandhom fehma ferm aktar pożittiva mill-ġenituri dwar l-impatt tal-iskrins u l-midja soċjali. Huma aktar mid-doppju tal-probabbiltà li l-ġenituri jaraw l-iskrins b'mod pożittiv (40 % vs 17 %) u wkoll aktar mid-doppju tal-probabbiltà li jaraw l-impatt tal-media soċjali fuq il-benesseri mentali b'mod pożittiv (48 % vs 21 %). 48 % tal-adolexxenti jqisu l-midja soċjali bħala influwenza pożittiva fuq il-benesseri tagħhom meta mqabbla ma' 18 % biss li jaraw waħda negattiva, l-oġġla valutazzjoni rreġistrata fl-istħarriġ kollu.
- It-tħassib tal-ġenituri huwa kkonċentrat fuq ir-riskji esterni aktar milli fuq l-effetti interni, jiġifieri, l-impatt tal-iskrins fuq is-saħħa u l-funzjonament tat-tfal stess: 72 % huma mħassba dwar l-esponiment għal kontenut dannuż u 61 % dwar il-kuntatt ma' barranin, kontra 54 % fuq l-irqad u 51 % fuq il-prestazzjoni tal-iskola. Il-kritika tal-ġenituri tilhaq l-oġġla livelli fil-Greċja (66 % negattivi), fil-Portugall (62 %), fiċ-Ċekja (60 %) u fil-Polonja (62 %), u tinsab fl-aktar livell baxx tagħha f'Malta, fil-Lussemburgu, fid-Danimarka u fl-Irlanda.

Terz tal-adolexxenti Ewropej jirrapportaw uġiġħ ta' ras (33 %) jew problemi ta' konċentrizzjoni (32 %) matul l-aħħar xahar, filwaqt li proporzjonijiet għoljin simili jirrapportaw għajnejn għajjenin (34 %) jew għeja (33 %); b'mod ġenerali, 11 % biss ma rrapportaw l-ebda wieħed mit-tnax-il sintomu mkejla

- L-indikaturi tal-imġiba u tal-istil tal-ħajja jiffurmaw it-tieni livell: 27 % tal-

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

adolexxenti jirrapportaw li jieklu inqas b'saħħithom, 24 % uġiġħ fid-dahar, fl-għonq jew fil-polz, 21 % nuqqas ta' ħin għall-passatempo, 19 % nuqqas ta' eżerċizzju fiżiku, 19 % nuqqas ta' ħin biex jiltaqgħu mal-ħbieb personalment, 15 % nuqqas ta' ħin tal-familja, u 13 % l-użu ta' sustanzi bħat-tabakk, in-nikotina, l-alkoħol jew id-drogi.

- Il-ġenituri sistematikament jissottovalutaw kull sintomu, bl-akbar lakuni assoluti osservati fuq l-għajnejn għajjen (34% vs 18%), uġiġħ ta' ras (33% vs 17%), uġiġħ fid-dahar, fl-għonq jew fil-polz (24% vs 10%) u problemi fl-irqad (30% vs 16%); 21% tal-ġenituri jirrapportaw li ma nnutaw l-ebda sintomu kontra 11% tal-adolexxenti nfushom.

Relazzjoni ċara u kostanti bejn id-doża u r-rispons torbot il-ħin tal-iskrin mas-sintomi, bil-midja soċjali tmexxi l-aktar gradjent wieqaf fuq l-irqad u indikaturi emozzjonali filwaqt li x-xogħol fl-iskola ma juri l-ebda

- Matul il-parentesi tal-ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa, l-erba' sintomi fiżjoloġiċi u konjittivi aktar mid-doppju bejn l-utenti ħfief u dawk tqal: għajnejn għajjen jitolgħu minn 17% għal 46%, għeja minn 19% għal 46%, diffikultajiet fil-konċentrazzjoni minn 18% għal 45% u problemi fl-irqad minn 18% għal 44%, bl-ebda plateau jew inverżjoni fi kwalunkwe punt tul il-kurva sa tnax-il siegħa.
- Attività skont l-attività, il-midja soċjali tixpruna l-aktar gradjent qawwi: id-diffikultà biex torqod titla' minn 28 % għal 48 % bl-esponiment ta' kuljum, il-paragun soċjali minn 36 % għal 52 %, id-diffikultajiet ta' konċentrazzjoni minn 30 % għal 47 %, l-istress u l-ansjetà minn 25 % għal 39 %. B'kuntrast ma' dan, il-ħin imqatta' fuq ix-xogħol tal-iskola ma juri l-ebda gradjent (31 % sa 30 % fuq problemi ta' irqad), li jikkonferma l-kontribut speċifiku tal-użu mmexxi mid-divertiment.

Disgħa minn kull għaxar adoloxxenti Ewropej iltaqgħu ma' mill-inqas biċċa waħda ta' kontenut online dannuż jew inkwetanti f'dawn l-aħħar tliet xhur, immexxija minn

kontenut iġġenerat mill-IA (39 %) u miżinformazzjoni (35 %)

- It-tieni livell ta' skoperturi jikkonċerna pressjonijiet kummerċjali u normattivi: il-promozzjoni tal-logħob tal-azzard (28 %), id-diskors ta' mibegħda (25 %), il-promozzjoni ta' prodotti mhux tajbin għas-saħħa (25 %), il-pressjoni fuq kif wieħed iħares jew x'għandu jixtri (24 %) u l-pressjoni biex jiġu segwiti l-istandards tal-ġisem (21 %). Il-ħsarat interpersonali severi jilħqu 19 % fuq kontenut vjolenti mhux mixtieq, 18 % fuq kontenut sesswalizzat, 17 % fuq il-bullying jew il-fastidju ċibernetiku u 10 % fuq il-pressjoni biex jiġu kondiviżi stampi intimi.
- L-utenti tqal ta' tmiem il-ġimgħa u l-istarters tal-media soċjali bikrija huma sistematikament aktar esposti għall-ħsarat interpersonali severi kollha (kontenut vjolenti jew sesswalizzat mhux mixtieq, bullying ċibernetiku, pressjoni biex jiġu kondiviżi stampi intimi), bi prevalenza li bejn wieħed u ieħor tirdoppja bejn l-utenti ħfief u tqal dwar id-diskors ta' mibegħda, il-kontenut sesswalizzat, il-vjolenza u l-bullying ċibernetiku. 55 % tal-ġenituri jsiru konxji ta' incident, l-aktar permezz tal-iżvelar tat-tfal tagħhom stess (32 %), u jissottovalutaw kull kategorija ta' riskju online b'4 sa 9 punti perċentwali.

Fir-rigward tal-protezzjoni tat-tfal tagħhom online, ir-risponsi tal-ġenituri huma ddominati mid-dialogu (47 % b'mod proattiv, 63 % wara incident), ferm qabel miżuri aktar koerċittivi, filwaqt li l-għajnuna professjonali tibqa' rikors marġinali (9 %)

- Lil hinn mid-dialogu, il-ġenituri jillimitaw il-ħin tat-tfal tagħhom online (41 %), jinkoraġġixxu pawżi mill-midja soċjali (40 %), jużaw il-kontroll tal-ġenituri jew għodod tal-ħin tal-iskrin (33%), iħassru l-apps (20%) jew jirrapportaw kontenut dannuż (18%). 74 % tal-ġenituri jkollhom konverżazzjonijiet ta' kull ġimgħa ma' wliedhom fuq il-midja soċjali, inkluż 20 % kuljum, bi dialogu ta' kuljum aktar frekwenti fost l-ommijiet (24 % vs 15 % fost il-missirijiet) u li jvarja ħafna bejn il-

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

pajjiżi, minn 33 % fir-Rumanija u 29 % fil-Bulgarija għal 12 % fil-Finlandja u 7 % fid-Danimarka. Ir-rapportar ta' incidenti lill-pjattaformi (22 %) u l-kuntatt ma' awtorità pubblika (9 %) jibqgħu risponsi tal-minoranzi.

- L-adolexxenti huma notevolment inqas probabbli mill-ġenituri li jiddependu fuq id-djalogu (26 % vs 47 %), iżda huma aktar inklinati li jillimitaw in-notifiki (26 % vs 17 %), li jirrapportaw kontenut dannuż (25 % vs 18 %) u li jfittxu għajjnuna professjonali (14 % vs 9 %). L-aċċess għal dawn tal-aħħar ivarja b'erba' darbiet madwar l-UE, minn 8 % fil-Bulgarija u fiċ-Ċekja, 25 % f'Ċipru, 28 % f'Malta u 30 % fil-Lussemburgu.

- Iż-żewġ popolazzjonijiet jikklassifikaw l-atturi protettivi b'mod identiku (il-familja 71-75 % jarawhom jagħmlu biżżejjed, l-iskejjel 56-61 %, l-awtoritajiet pubbliċi 42-53 %, il-pjattaformi tal-midja soċjali 37-52 %), iżda l-ġenituri huma sistematikament aktar kritiċi, bid-distakk ta' 15-il punt perċentwali fuq il-pjattaformi jilħaq il-quċċata. Fir-rigward tal-azzjonijiet li jgħinu l-aktar, iż-żewġ popolazzjonijiet jikkonverġu fuq prijorità kondiviża waħda: 47 % tal-ġenituri u 48 % tal-adolexxenti jitolbu implimentazzjoni aħjar tar-regoli eżistenti dwar il-pjattaformi, qabel il-limiti tal-età (il-ġenituri 54 % vs l-adolexxenti 45 %) u aċċess aħjar għall-appoġġ għas-saħħa mentali (l-adolexxenti 42 % vs il-ġenituri 26 %, l-usa' divergenza).

2. Ħin imqatta' fuq l-iskrins u l-attivitajiet diġitali

2.1 Ħin tal-iskrin ta' kuljum

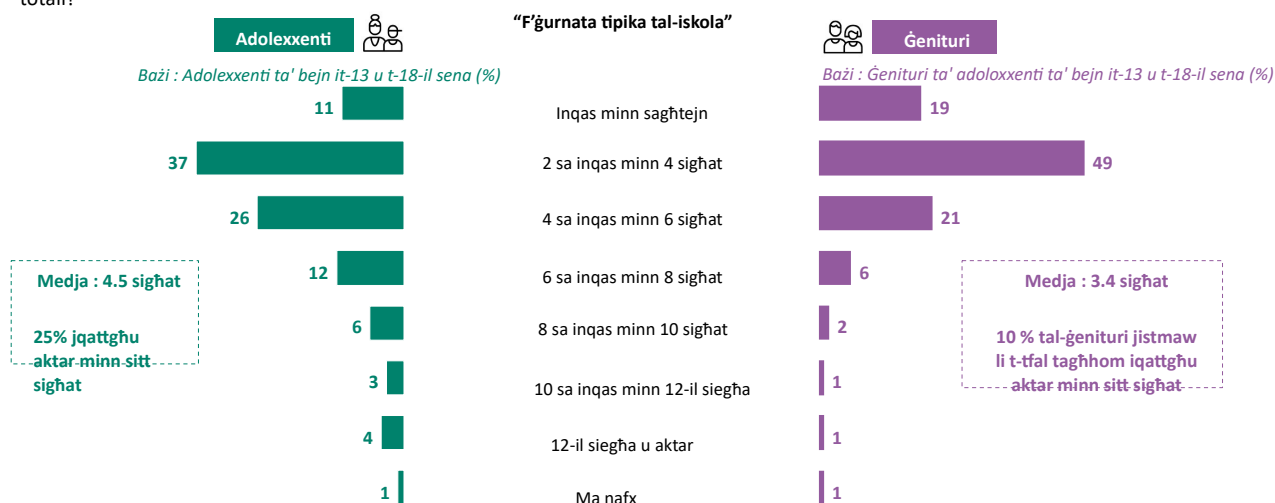
L-adolexxenti jiddikjaraw medja ta' 4.5 sigħat ta' ħin fuq l-iskrin f'jum tipiku tal-iskola, li jittla' għal 6.1 sigħat f'jum ta' tmien il-ġimgħa

F'jum tipiku tal-iskola, l-adolexxenti Ewropej ta' bejn it-13 u t-18-il sena jiddikjaraw li jgħaddu medja ta' 4.5 sigħat fuq skrins, l-apparati kollha kkombinati (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob). Id-distribuzzjoni hija mifruxa fuq l-iskala kollha: 11% jirrapportaw inqas minn sagħtejn, 37% bejn tnejn u erbgħa, 26% bejn erbgħa u sitta, 12% bejn sitta u tmienja, 6% bejn tmienja u għaxra, 3% bejn għaxra u tnax, u 4% tnax-il siegħa jew aktar. B'mod ġenerali, 25 % tal-adolexxenti (wieħed minn kull erbgħa) diġà jaqbzu s-sitt sigħat tal-ħin tal-iskrin f'jum tal-iskola regolari. Flimkien ma' madwar seba' sigħat ta' skola u d-disa' sigħat rakkomandati ta' rquad, dan bilkemm iħalli sagħtejn għal kull haġa oħra: ix-xogħol tad-dar, l-ikliet, l-isport u s-soċjabbiltà fiżika.

tnejn u erba', 30 % bejn erba' u sitta, 19 % bejn sitta u tmienja, 13 % bejn tmienja u għaxra, 7 % bejn għaxra u tnax, u 7 % tnax-il siegħa jew aktar.

B'kollox, 46 % tal-adolexxenti jaqbzu s-sitt sigħat ta' ħin tal-iskrin f'jum ta' tmien il-ġimgħa (qrib wieħed minn kull tnejn) u 14 % jaqbzu l-għaxar sigħat, esponiment li jikkonsma aktar minn nofs is-sigħat ta' qawmien. Il-ħin tal-iskrin ta' tmien il-ġimgħa, inqas ristrett mill-iskedi tal-iskola, għalhekk jiżvela l-limitu superjuri tal-esponiment diġitali tal-adolexxenti ladarba jitneħħew l-istrutturi istituzzjonali, għalkemm ir-regoli u s-superviżjoni tal-ġenituri jibqgħu fattur ta' moderazzjoni ewlieni.

Q2a/Q2 Kemm tistima ħin [tqatta'] / [ibnek iqatta'] fuq skrins (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob inkluz) f'... totali?

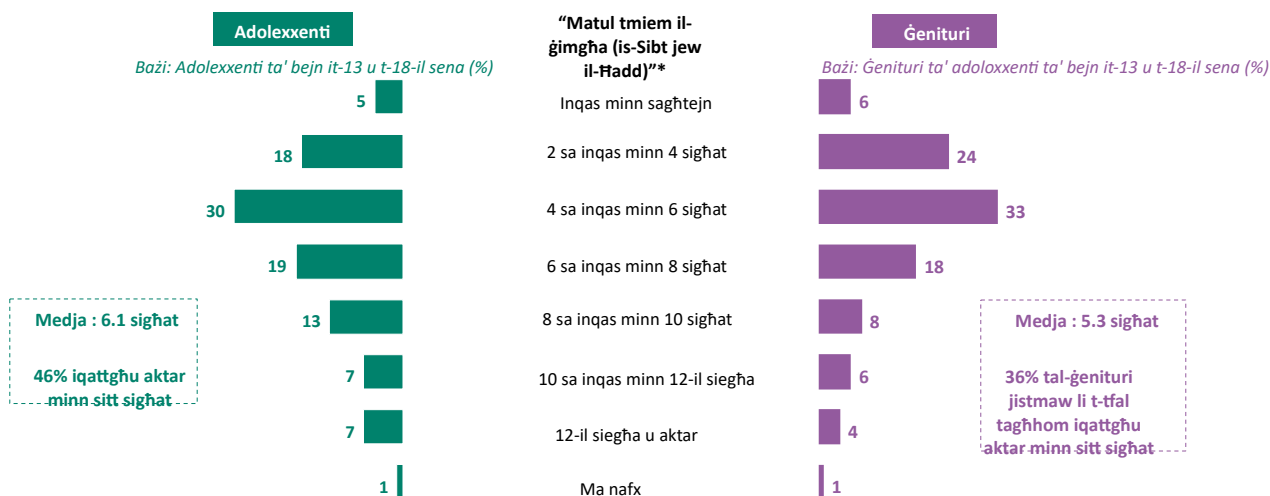


Fi tmien il-ġimgħa, il-volum jittla' 'hafna. Nhar ta' 'Sibt jew 'Hadd, il-ħin medju tal-iskrin tal-adolexxenti jilhaq 6.1 sigħat, zieda ta' 1.6 sigħat meta mqabbel ma' 'għurnata tal-iskola. Id-distribuzzjoni timxi 'l fuq fil-kategoriji kollha: 5 % jirrapportaw inqas minn sagħtejn (meta mqabbla ma' 11 % f'jum ta' skola), 18 % bejn

Ewrobarometru Flash

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

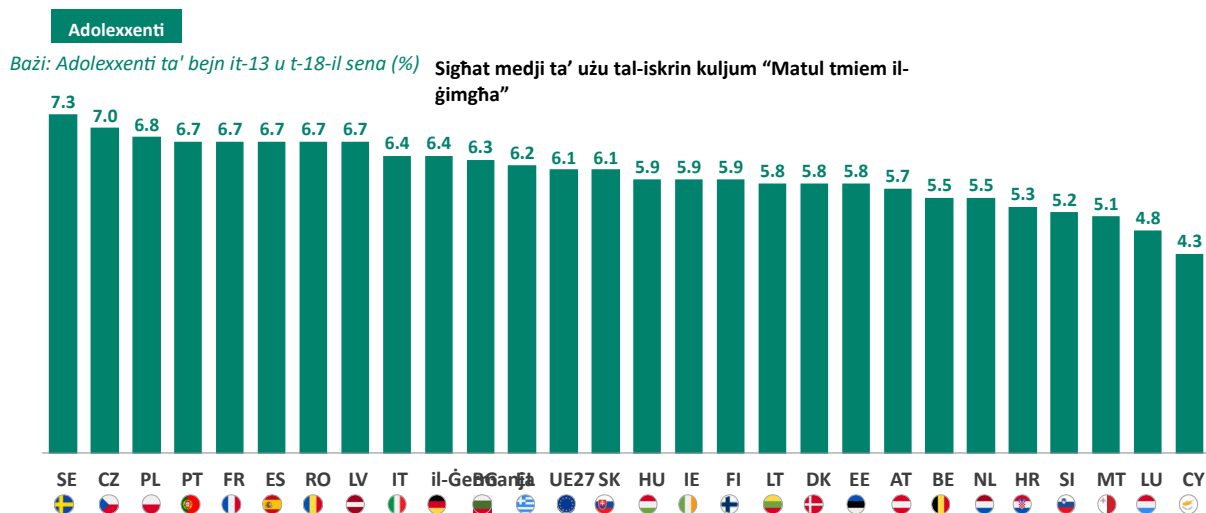
Q2b/Q2 Kemm tistima ħin [tqatta'] / [ibnek iqatta'] fuq skrins (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob inkluzi) f'... totali?



(*) L-oġġetti jirreferu għall-ħin tal-iskrin kuljum.

Il-varjazzjoni tal-pajjiż fil-ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa hija sostanzjali. Il-medja rappurtata tvarja minn 4,3 sigħat f'Ċipru għal 7,3 sigħat fl-Iżvezja, madwar medja tal-EU-27 ta' 6,1 sigħat, distakk ta' tliet sigħat bejn l-aktar pajjiż baxx u l-ogħla pajjiż. Grupp ġeografikament divers ta' pajjiżi (l-Iżvezja, iċ-Ċekja, il-Polonja, il-Portugall, Franza, Spanja, ir-Rumanija u l-Latvja) fil-quċċata tal-klassifikazzjoni, b'mezzi ta' aktar

Q2b Kemm tahseb li tqatta' ħin fuq skrins (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob inkluzi) f'... totali?



minn 6,5 sigħat. Ċipru, Malta, il-Lussemburgu, is-Slovenja, il-Kroazja u n-Netherlands jaqgħu taħt il-medja tal-EU-27.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Żewġ gradjenti soċjodemografiċi jistrutturaw dawn il-medji. Età l-ewwel: il-ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa jżied minn 5.5 sigħat fost iż-żgħażaġh ta' bejn it-13 u l-14-il sena għal 7.1 sigħat fost iż-żgħażaġh ta' bejn is-17 u t-18-il sena, differenza ta' 1.6 sigħat li tirrifletti d-differenza fl-età bejn l-esponiment ta' matul il-jum tal-iskola u ta' tmiem il-ġimgħa għall-iżgħar żgħażaġh. It-tieni ġeneru: il-bniet jirrapportaw medja ta' 6.3 sigħat fi tmiem il-ġimgħa, meta mqabbla ma' 5.9 sigħat għas-subien, differenza ta' 0.4 sigħat li hija modesta iżda konsistenti. Il-livell tal-edukazzjoni, l-urbanizzazzjoni u l-kompożizzjoni tal-unitajiet domestiċi ma juru l-ebda effett komparabbli. L-aktar tbassir individwali b'saħħtu tal-ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa, madankollu, la huwa l-età u lanqas il-ġeneru iżda l-età li fiha l-adolexxenti beda juża l-midja soċjali għall-ewwel darba, varjabbli analizzat fid-dettall fit-taqsima 2.3.

tad-dar, u l-wiri tat-TV jew tal-vidjows permezz tal-istreaming, u 2.0 sigħat għall-użu tal-apps tal-messaġġi. Għalhekk, il-midja soċjali hija l-akbar attività diġitali unika fil-ħajja ta' kuljum tal-adolexxenti, iżda b'margni ta' nofs siegħa biss, u l-piż kumulattiv tal-erba' attivitajiet l-oħra kollha jaqbeżha bil-kbir.

Fi ħdan kull attività, id-distribuzzjoni hija mxejjla ħafna. Fuq il-midja soċjali b'mod speċifiku, 21 % tal-adolexxenti jirrapportaw inqas minn siegħa ta' użu għal kull jum tal-iskola, 49 % bejn siegħa u tliet sigħat, 16 % bejn tlieta u ħames sigħat, u 14 % ħames sigħat jew aktar. Is-sehem ikkombinat ta' dawk li jgattgħu tliet sigħat jew aktar, bi 30 % tal-adolexxenti li jużaw il-media soċjali f'jum tipiku tal-iskola, huwa l-ogħla mill-ħames attivitajiet ittestjati kollha, u jindika li l-użu qawwi tal-media soċjali mhuwiex fenomenu marginali iżda mudell mifruż madwar il-popolazzjoni tal-adolexxenti Ewropej.

2.2 Distribuzzjoni fl-attivitajiet diġitali

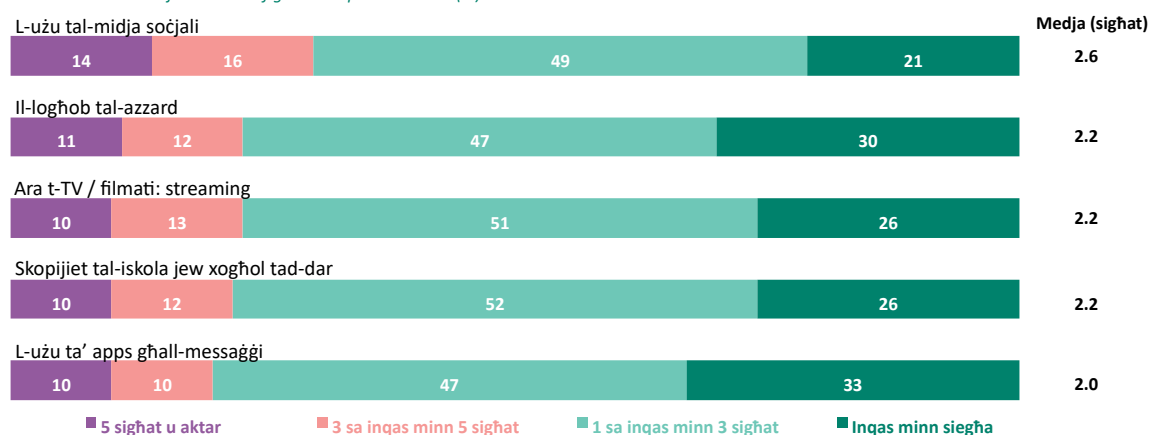
Fl-attivitajiet diġitali, l-adolexxenti jallokaw baġits simili għall-ħin ta' kuljum, bil-midja soċjali tmexxi l-ġerarkija għal 2.6 sigħat għal kull jum tal-iskola, qabel il-logħob, ix-xogħol tal-iskola, l-istreaming u l-messaġġi

Meta l-adolexxenti jintalbu jkissru l-ħin tal-iskrin tagħhom ta' kuljum skont l-attività, il-ġerarkija li tirriżulta tkun relattivament ċatta. Il-ħin medju mqatta' f'jum tipiku tal-iskola jilħaq 2.6 sigħat fuq il-midja soċjali, kontra 2.2 sigħat kull wieħed għal-logħob, ix-xogħol tal-iskola jew ix-xogħol

Q3 F'gurnata tipika (mit-Tnejn sal-Ġimgħa), kemm-il ħin bħala medja taħseb li tqatta 'fuq l-iskrin, għal kull wieħed minn dawn li

Adolexxenti

Bażi: 25775 Adolexxenti li jużaw skrins f'gurnata tipika tal-iskola (%)



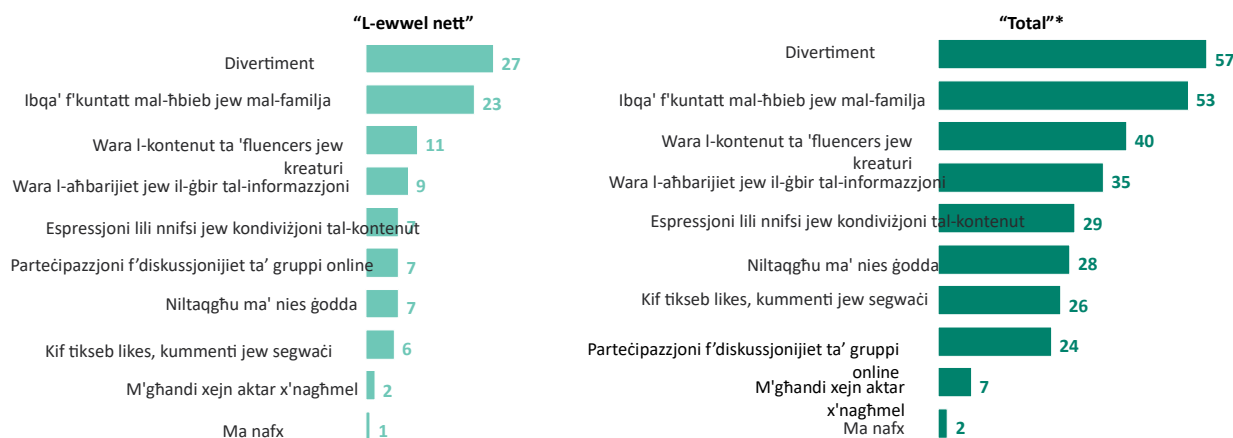
L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Il-motivazzjonijiet wara l-użu tal-midja soċjali huma ddominati minn żewġ skopijiet. Id-divertiment huwa r-raġuni ewlenija, ikkwotata minn 57 % tal-adolexxenti (u kklassifikati l-ewwel b'27 %), segwita minn li jibqgħu f'kuntatt mal-ħbieb jew mal-familja bi 53 % (l-ewwel raġuni għal 23 %). It-tieni livell jinkludi s-segwitu tal-kontenut tal-influwenzaturi jew tal-kreaturi tal-kontenut (40 %), is-segwitu tal-aħbarijiet jew il-ġbir tal-informazzjoni (35 %), l-espressjoni personali jew il-kondiviżjoni tal-kontenut (29 %) u l-laqgħa ma' persuni ġodda (28 %). It-tielet livell ikopri motivazzjonijiet aktar tranżazzjonali jew xprunati mill-istatus: il-kisba ta' likes, kummenti jew segwaċi (26 %) u l-partecipazzjoni f'diskussjonijiet ta' gruppi online (24 %). 7% biss tal-adolexxenti jgħidu li jużaw il-midja soċjali minħabba li m'għandhom xejn x'jagħmlu, li jissuġġerixxi li l-użi dominanti huma intenzjonati aktar milli residwi.

Q6 X'inhuma r-raġunijiet ewlenin għaliex tuża l-midja soċjali? L-ewwel nett? U għal liema raġunijiet ohra tuża l-midja soċjali?

Adolexxenti

Bażi : 23702 Adolexxenti li jgħid li jużaw il-midja soċjali f'għurnata tipika tal-iskola (%)



(*) It-total jaqbeż il-100%, peress li r-risponsants tħallaw jagħtu żewġ tweġibiet.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

2.3 L-awtorapporti tal-adolexxenti meta mqabbla mal-istimi tal-ġenituri

Ġenituri sistematikament jissottovalutaw il-ħin tal-iskrin tat-tfal tagħhom, b'distakk ta' 1.1 sigħat f'jum ta' skola u 0.8 sigħat f'jum ta' tmien il-ġimgħa, u perċezzjoni ħażina ta' 15-il punt perċentwali dwar użu tqil

Il-mistoqsija mera li saret lill-ġenituri tiżvela mudell ta' sottovalutazzjoni sistematika li tkopri l-miżuri kollha tal-ħin tal-iskrin. F'jum tipiku tal-iskola, il-ġenituri jistmaw li t-tfal tagħhom iqattgħu medja ta' 3.4 sigħat fuq skrins, meta mqabbla ma' 4.5 sigħat iddikjarati mill-adolexxenti nfushom, distakk ta' 1.1 sigħat. Fi tmien il-ġimgħa, il-ġenituri jistmaw 5.3 sigħat kontra r-rapport ta' 6.1 sigħat ta' adolexxenti, differenza iżgħar iżda xorta sostanzjali ta' 0.8 sigħat. Il-fatt li d-distakk fi tmien il-ġimgħa huwa iżgħar x'aktarx jirrifletti l-viżibbiltà sempliċi tal-użu tal-iskrin fi tmien il-ġimgħa fid-dar, filwaqt li l-esponiment matul il-ġum tal-iskola jseħħ parzjalment barra mill-osservazzjoni tal-ġenituri.

il-porzjon superjuri tad-distribuzzjoni, u s-sehem tal-ġenituri li jirrikonoxxu li wliedhom jappartjenu għall-grupp ta' utenti l-aktar tqil huwa ferm aktar baxx mis-sehem tal-adolexxenti li jirrapportaw li jagħmlu dan.

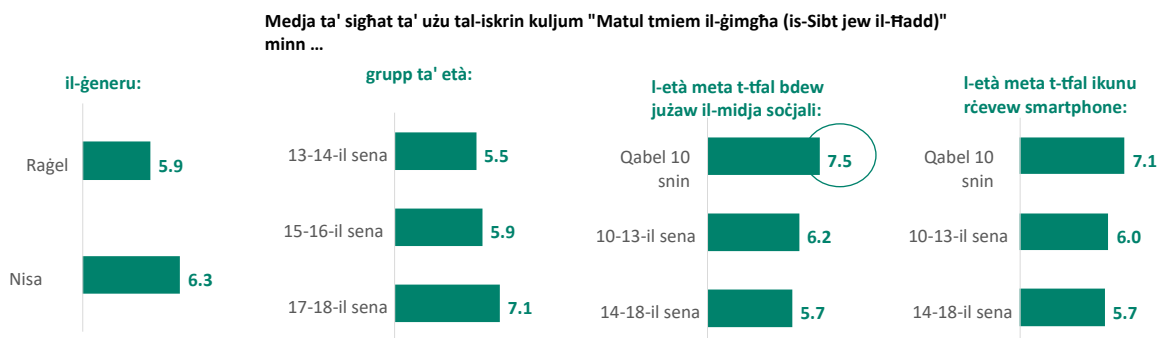
Il-varjabbli uniku li jiddistingwi bl-aktar mod qawwi l-ħin tal-iskrin tal-adolexxenti huwa l-età li fiha l-adolexxenti beda juża l-midja soċjali għall-ewwel darba. Dawk li bdew qabel l-età ta' 10 jirrapportaw medja ta' 7.5 sigħat ta' ħin ta' skrin f'jum ta' tmien il-ġimgħa, kontra 6.2 sigħat fost dawk li bdew bejn 10 u 13, u 5.7 sigħat fost dawk li bdew bejn 14 u 18, distakk ta' 1.8 sigħat bejn bidu bikri u tard. Il-gradjent korrispondenti fl-età li fiha l-adolexxenti rċieva smartphone għall-ewwel darba huwa simili iżda kemxejn aktar dgħajfef, f'7.1 sigħat, 6.0 sigħat u 5.7 sigħat rispettivament. Id-dhul bikri fil-midja soċjali għalhekk jaġixxi bħala amplifikatur strutturali tal-esponiment diġitali, b'effetti li jestendu diversi snin lil hinn mill-mument tal-ewwel użu.

Q2b Kemm taħseb li **tqatta' ħin** fuq skrins (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob inkluzi) f'... totali?



Adolexxenti

Bażi: Adolexxenti ta' bejn it-13 u t-18-il sena (%)



Il-perċezzjoni ħażina hija l-aktar qawwija fit-tarf għoli tad-distribuzzjoni. F'gurnata skolastika, 25 % tal-adolexxenti jiddikjaraw aktar minn sitt sigħat ta' ħin tal-iskrin, meta mqabbla ma' 10 % biss tal-ġenituri li jistmaw li t-tifel/tifla tagħhom iqatta' ħafna, distakk ta' 15-il punt. Fi tmien il-ġimgħa, 46% tal-adolexxenti jaqbu s-sitt sigħat, meta mqabbla ma' 36% tal-ġenituri, differenza ta' 10 punti. Fi kliem ieħor, il-ġenituri għandhom it-tendenza li jankraw l-istima tagħhom fuq l-adolexxent medju aktar milli fuq

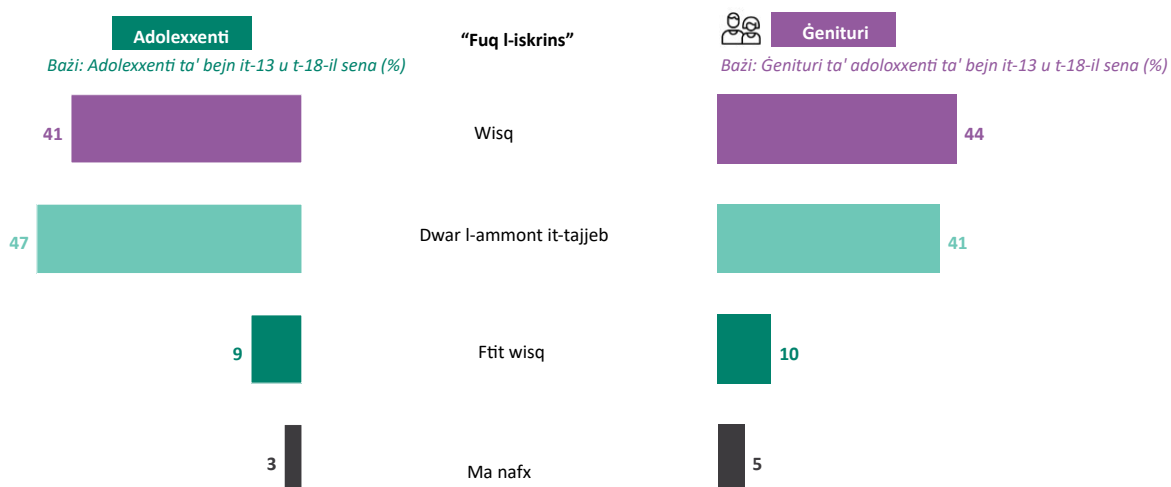
3. Perċezzjonijiet tal-iskrins u l-midja soċjali

3.1 Perċezzjonijiet tal-adolexxenti

L-adolexxenti jinqasmod b'mod ugwali fuq l-użu tal-iskrin tagħhom stess: 41 % jqisuha eċċessiva meta mqabbla ma' 47 % li jarawha bħala tajba, iżda l-valutazzjoni kwalitattiva tagħhom tal-impatt tal-media soċjali fuq il-benesseri tagħhom għadha fil-biċċa l-kbira pożittiva (48 % meta mqabbla ma' 18 %)

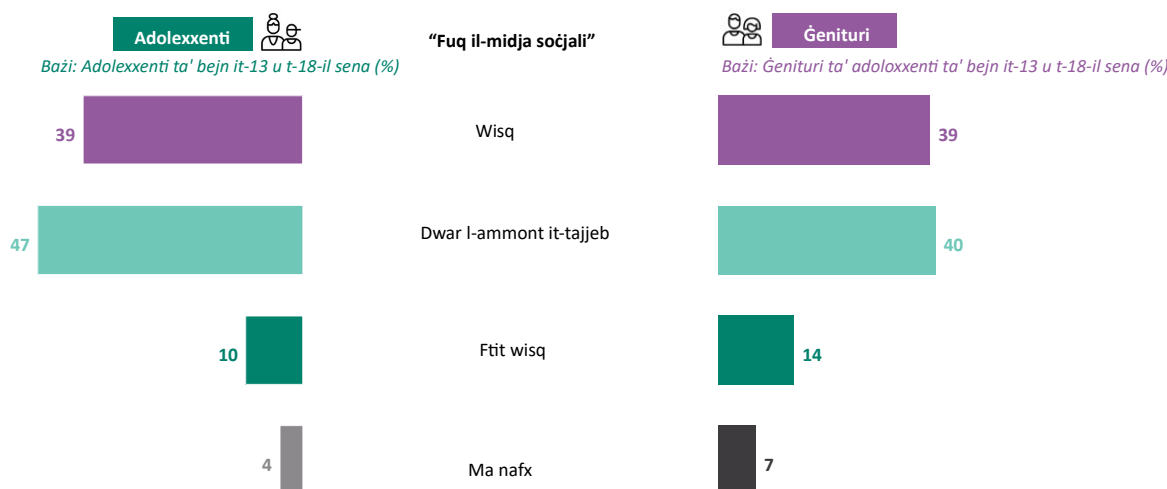
Meta jintalbu jevalwaw il-volum tal-ħin tal-iskrin tagħhom stess, l-adolexxenti Ewropej jinqasmod f'żewġ nofsijiet kważi indaqs. Fuq l-iskrins b'mod ġenerali, 41% jiddikjaraw li l-ammont ta' ħin li jgħaddu kuljum huwa wisq, 47% jikkunsidrawh dwar id-dritt, 9% saħansitra jixtiequ aktar ħin, u 3% ma jistgħux jgħidu. L-istess mistoqsija fuq il-midja soċjali b'mod speċifiku trendi 39 % wisq, 47 % dwar id-dritt u 10 % ftit wisq. Id-distanza bejn id-dikjarazzjoni deskrittiva tal-adolexxenti ta' użu ta' skrin tqil u l-valutazzjoni normattiva tagħhom ta' dak l-użu hija għalhekk sostanzjali: sehem imdaqqas ta' adolexxenti li jaqbzu s-sitt sigħat ta' ħin tal-iskrin f'gurnata skolastika għadhom iqisu l-volum tagħhom bħala wieħed tajjeb, li jissuġġerixxi li l-użu qawwi huwa parzjalment normalizzat fil-popolazzjoni tal-adolexxenti.

Q4/Q3 U, b'mod ġenerali, tgħid li l-ammont ta' ħin [tqatta'] / [ibnek iqatta'] [fuq skrins / fuq il-midja soċjali] kuljum huwa ...?



L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

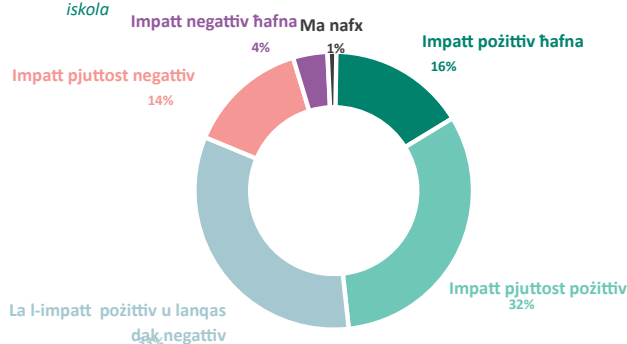
Q4/Q3 U, b'mod ġenerali, tgħid li l-ammont ta' ħin [tqatta'] / [ibnek iqatta'] [fuq skrins / fuq il-midja soċjali] kuljum huwa ...?



Il-valutazzjoni kwalitattiva tal-użu tal-iskrin hija aktar sfumata. Dwar l-impatt tal-iskrins fuq il-ħajja taż-żgħażaġħ fl-età ta' tagħhom, 14 % tal-adolexxenti jaraw impatt pożittiv ħafna u 26 % wieħed pjuttost pożittiv, li jammonta għal 40 % pożittiv, meta mqabbel ma' 24 % pjuttost negattiv u 5 % negattiv ħafna, li jammonta għal 29 % negattiv. Residwu ta' 30 % la jara impatt pożittiv u lanqas negattiv. L-adolexxenti huma għalhekk globalment aktar pożittivi minn negattivi dwar l-iskrins, iżda minoranza notevoli tirrikonoxxi l-effetti negattivi.

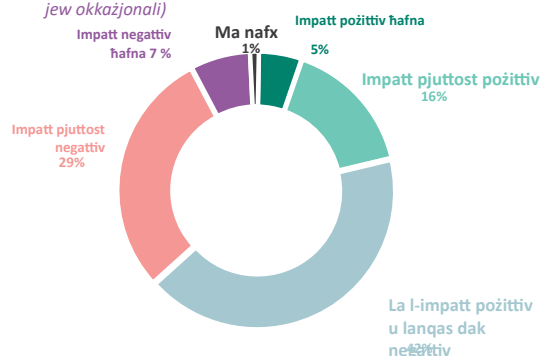
Fuq l-impatt tal-midja soċjali fuq il-benesseri mentali ta' tagħhom stess, il-bilanċ isir saħansitra aktar pożittiv: 16 % pożittivi ħafna, 32 % pjuttost pożittivi (total ta' 48 %), kontra 14 % pjuttost negattivi u 4 % negattivi ħafna (total ta' 18 %), bi 33 % lanqas. L-adolexxenti, fi kliem ieħor, jiddistingwu b'mod ċar bejn l-iskrins b'mod ġenerali, perċepiti mil-lenti tas-saturazzjoni tal-ħin ġeneriku, u l-midja soċjali b'mod speċifiku, perċepiti mil-lenti tal-esperjenza personali u l-gratifikazzjoni immedjata. L-ċifra **pożittiva ta' 48% fuq l-impatt tal-midja soċjali fuq il-benesseri mentali** hija l-oġġla valutazzjoni rreġistrata fl-istħarriġ kollu.

Bazi: 23702 Adolexxenti li jqattgħu ħin jużaw il-midja soċjali f'għurnata tipika tal-iskola



Genituri

Baži: 10827 Ġenituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali (b'mod regolari jew okkażjonali)



Il-fehmiet tal-ġenituri huma sostanzjalment aktar kritiċi: 51 % tal-ġenituri jaraw l-iskrins bħala li għandhom impatt negattiv fuq iż-żgħażaġħ, meta mqabbla ma' 17 % biss pożittivi, bi tħassib ikkonċentrat fuq ir-riskji esterni aktar milli fuq l-effetti interni

Il-valutazzjoni kwalitattiva hija ferm aktar divergenti mill-fehmiet tal-adolesxenti. Dwar l-impatt tal-iskrins fuq il-ħajja taż-żgħażaġh tal-età ta' wliedhom, 4 % biss tal-ġenituri jaraw impatt pożittiv ħafna u 13 % wieħed pjuttost pożittiv (total ta' 17 % pożittiv), kontra 41 %

pjuttost negattiv u 10 % negattiv ħafna (51 % negattiv), b'31 % lanqas. Għalhekk, il-ġenitur huma tliet darbiet aktar kritiċi milli pożittivi dwar l-iskrins, u s-sehem ta' valutazzjonijiet negattivi ħafna (10 %) huwa d-doppju ta' dak tal-adolesxenti (5 %). Fuq l-impatt tal-midja soċjali fuq il-benesseri mentali tat-tfal tagħhom, ix-xejra hija inqas severa iżda xorta waħda tmejjel negattiva: 21% pożittiv kontra 36% negattiv, bi 42% newtrali.

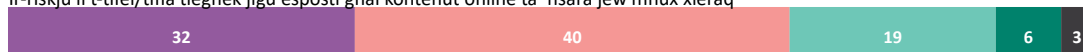
L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

M5 Tinsab imħasseb/imħassba jew le dwar kull wieħed mill-aspetti li ġejjin tal-użu tal-iskrin ta' ibnek/bintek?

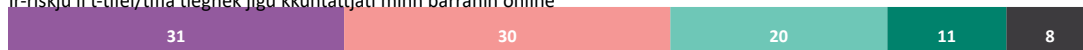
Ġenituri

Bażi: Ġenituri ta' adolexxenti ta' bejn it-13 u t-18-il sena (%)

Ir-riskju li t-tifel/tifla tiegħek jiġu esposti għal kontenut online ta' ħsara jew mhux xieraq



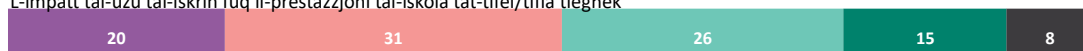
Ir-riskju li t-tifel/tifla tiegħek jiġu kkuntattjati minn barranin online



L-impatt tal-użu tal-iskrin fuq l-irqad tat-tifel/tifla tiegħek



L-impatt tal-użu tal-iskrin fuq il-prestazzjoni tal-iskola tat-tifel/tifla tiegħek



■ Imħassba ħafna ■ Imħassba b'mod ġust ■ Mhux imħasseb ħafna ■ M'hemm l-ebda tħassib ■ Ma nafx

Madankollu, it-tħassib tal-ġenituri mhuwiex imqassam b'mod ugwali fid-dimensjonijiet tal-użu tal-iskrin. Meta mistoqsija speċifikament dwar erba' sorsi ta' tħassib, il-ġenituri jpoġġu r-riskji esterni 'l fuq mill-effetti interni. Ir-riskju li tkun espost għal kontenut online dannuż jew mhux xieraq jikkonċentra 72 % tat-tħassib (32 % ħafna, 40 % b'mod ġust), u r-riskju li tiġi kkuntattjat minn barranin online 61 % (31 % b'mod tajjeb ħafna, 30 % b'mod ġust). L-effetti interni tal-użu tal-iskrin huma b'mod ċar wara: l-impatt fuq l-irqad jikkonċerna 54 % tal-ġenituri (19 % ħafna, 35 % b'mod ġust), u l-impatt fuq il-prestazzjoni tal-iskola 51 % (20 % ħafna, 31 % b'mod ġust).

Il-ġenituri huma aktar imħassba dwar riskji esterni viżibbli, bħal kontenut ta' ħsara u kuntatt ma' barranin, milli dwar kwistjonijiet inqas osservabbli direttament bħall-irqad jew il-prestazzjoni fl-iskola. Il-varjabbli assoċjati l-aktar b'mod qawwi mas-sintomi tas-saħħa mentali tal-adolexxenti fl-istħarriġ, jiġifieri l-volum ta' kuljum tal-ħin tal-iskrin, l-użu qawwi tal-midja soċjali u l-età tal-ewwel użu, jiġġeneraw effetti kumulattivi li huma diffiċli biex jiġu identifikati minn barra. Min-naħa l-oħra, it-tħaddid estern li l-ġenituri jipprijoritizzaw (kontenut ta' ħsara, barranin) huwa aktar viżibbli, aktar medjat, u aktar faċilment mobilizzat minn ansjetà kollettiva. Ir-riskju huwa li l-attenzjoni tal-ġenituri tiffoka fuq tal-aħħar filwaqt li tissottovaluta tal-ewwel, allinjament ħażin li t-taqsima 4 ta' dan ir-rapport tiżviluppa fid-dettall.

3.3 Il-varjazzjoni fil-pajjiż u d-distakk fil-ġenerazzjoni

Il-kritika tal-ġenituri tal-iskrins hija mifruxa madwar l-EU-27 iżda tilhaq il-quċċata tagħha fil-Greċja u fil-Portugall (66 % u 62 % negattivi) u l-aktar livell baxx tagħha f'Malta u fl-Irlanda, filwaqt li d-distakk fil-ġenerazzjoni bejn l-adolexxenti u l-ġenituri huwa strutturali u persistenti fl-Istati Membri kollha

Id-distribuzzjoni tal-fehmiet tal-ġenituri fil-pajjiżi fuq l-iskrins hija wiesgħa u strutturata skont il-ġeografija. F'kull Stat Membru tal-EU-27, mill-inqas ġenitur wieħed minn kull tlieta jqis li l-iskrins għandhom impatt negattiv fuq il-ħajja taż-żgħażaġħ, iżda l-ishma jvarjaw ħafna. Il-Greċja (66 % negattiv), il-Portugall u l-Polonja (62 % kull wieħed), u Franza, Spanja u ċ-Ċekja (59 % kull wieħed) fil-quċċata tal-ġerarkija kritika. Min-naħa l-oħra, Malta, il-Lussemburgu, id-Danimarka u l-Irlanda juru l-aktar fehmiet pożittivi tal-ġenituri, b'ishma pożittivi kkombinati ta' aktar minn 30 %.

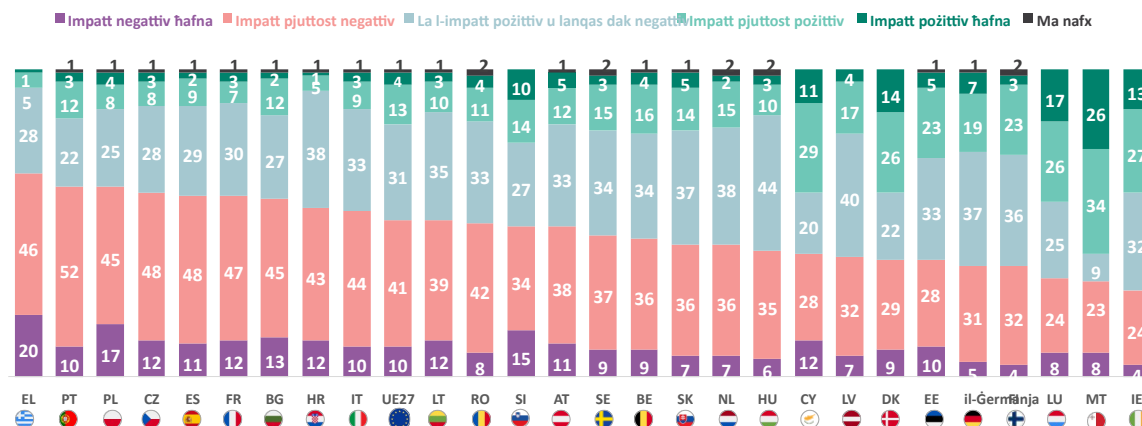
L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

04 B'mod ġenerali, taħseb li l-iskrins għandhom impatt pożittiv jew negattiv fuq il-ħajja taż-żgħażaġh tal-eżatt ta' wliedek?



Ġenituri

Bażi: Ġenituri ta' adoloxxenti ta' bejn it-13 u t-18-il sena (%)



Id-distakk fil-ġenerazzjoni bejn l-adoloxxenti u l-ġenituri huwa konsistenti fl-Istati Membri kollha, u dan jissuggerixxi xejra wiesgħa u rikorrenti aktar milli effett speċifiku għall-pajjiż. Dwar l-impatt tal-iskrins, l-adoloxxenti huma 23 punt perċentwali aktar pożittivi mill-ġenituri fil-livell tal-EU-27 (40 % vs 17 %) u 22 punt inqas negattivi (29 % vs 51 %). Dwar l-impatt tal-media soċjali fuq il-benesseri mentali, id-distakk jonqos iżda għadu sostanzjali: 27 punt aktar pożittiv fost l-adoloxxenti (48% vs 21%) u 18-il punt inqas negattiv (18% vs 36%). Id-direzzjoni tad-distakk hija uniformi fil-pajjiżi kollha tal-EU-27, għalkemm id-daqs tiegħu jvarja. F'pajjiżi fejn il-ġenituri huma inqas kritiċi tal-iskrins, bħall-Irlanda, Malta u l-Lussemburgu, id-diverġenza ġenerazzjonali tidher aktar moderata. Min-naħa l-oħra, f'pajjiżi fejn il-valutazzjonijiet negattivi tal-ġenituri huma l-oġġla, b'mod partikolari l-Greċja, il-Portugall u l-Polonja, segwiti minn Franza, Spanja u ċ-Ċekja, id-distakk għandu t-tendenza li jkun usa'. Ix-xejra tirrifletti sejba li ilha teżisti fir-riċerka dwar is-soċjalizzazzjoni tal-media: kull mezz dominanti ġdid għandu t-tendenza li jiġi evalwat b'mod aktar pożittiv mill-ġenerazzjoni li tikber miegħu milli minn dik li tosserva l-wasla²

tiegħu. Dak li huwa speċifiku għall-iskrins u l-mument tal-midja soċjali, madankollu, huwa l-konġunzjoni ta' 'perspettiva pożittiva b'saħħitha għall-adoloxxenti b'rikonnoxximent adoloxxenti diġà sostanzjali ta' effetti negattivi (29% fuq l-iskrins, 18% fuq il-midja soċjali). Id-distakk fil-ġenerazzjoni, fi kliem ieħor, mhuwiex oppożizzjoni binarja bejn blokk adoloxxenti pożittiva u blokk parentali kritika. Iż-żewġ popolazzjonijiet fihom minoranza sostanzjali ta' vuċijiet kritiċi internament, u l-mandat transġenerazzjonali għal azzjoni li joħroġ mill-istħarriġ jibbaża fuq dan is-sensibilizzazzjoni kondiviża, jekk distribwita b'mod asimmetriku.

2 Ara Drotner, K. (1999), "Midja Perikoluża? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity," *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, li jiddokumenta l-mudell rikorrenti li bih kull mezz dominanti ġdid (novel, ċinema, televiżjoni, internet) jintlaqa' mill-ġenerazzjoni li qed tikber miegħu u jitqies b'suspett mill-ġenerazzjoni li qed

tosserva l-emerġenza tiegħu.

Ewrobarometru Flash

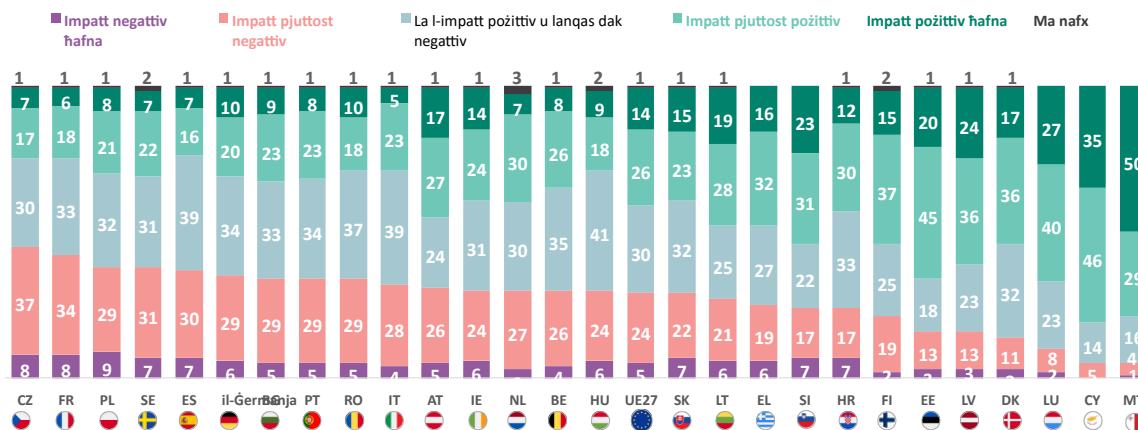
L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Q5 B'mod generali, taħseb li l-iskrins għandhom impatt pożittiv jew negattiv fuq il-hajja taż-żgħażaġħ l-età tiegħek ?



Adolexxenti

Bażi: Adolexxenti ta' bejn it-13 u t-18-il sena (%)



4. Impatt fuq il-benesseri tal-adolexxenti

4.1 - Sintomi rrapportati fost l-adolexxenti

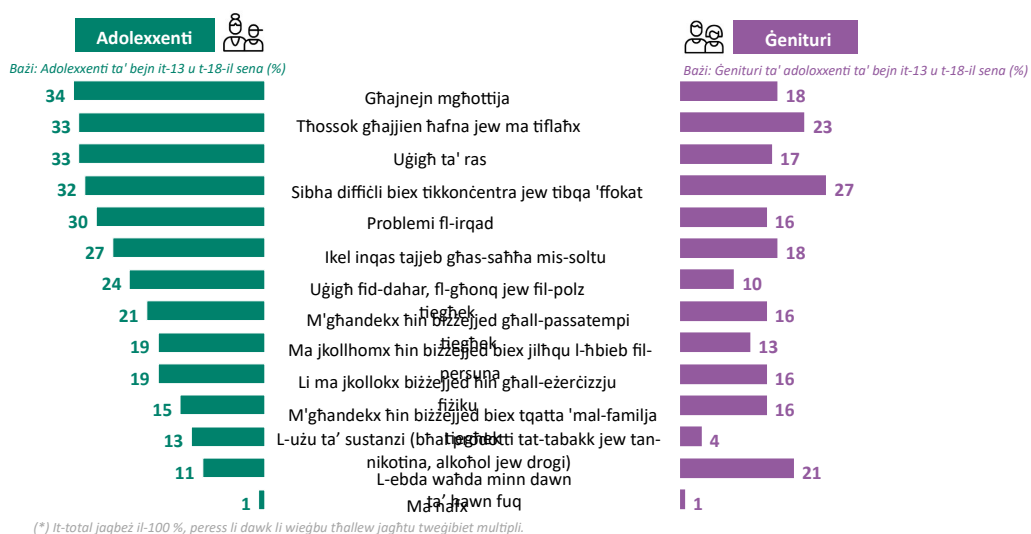
Terz tal-adolexxenti Ewropej jirrapportaw għajnejn għajjenin (34%), għeja (33%), uġigh ta' ras (33%) jew problemi ta' koncentrazzjoni (32%) matul l-aħħar xahar, bil-ġenituri sistematikament jissottovalutaw kull wieħed minn dawn is-sintomi

L-istħarriġ jirreġistra s-saħħa mentali u fiżika tal-adolexxenti permezz ta' tnax-il sitwazzjoni awtorapportata esperjenzati fl-aħħar 30 jum, mitluba f'format mera lill-adolexxenti u lill-ġenituri dwar it-tifel/tifla tagħhom. Il-ġerarkija tal-awtorapporti tal-adolexxenti hija mmexxi minn erba' indikaturi fiżjoloġiċi u konjittivi, kollha miġbura bejn 30 % u 35 %. L-għajnejn mgħottija huma l-indikatur l-aktar ikkwotat, irrappurtat minn 34 % tal-adolexxenti. Li tħossok għajjen ħafna jew ma tiflaħx iżżejjed u l-uġigh ta' ras it-tnejn jilħqu t-33 % u jsibuha diffiċli biex jikkoncentraw jew jibqgħu ffukati jilhaq it-32 %. Ftit wara, problemi fl-irqad jaffettwaw 30% tal-adolexxenti. Aggregat, madwar disa' adolexxenti minn għaxra jirrapportaw mill-inqas waħda mit-tnax-il sitwazzjoni ttestjati matul l-aħħar xahar, u 11 %

biss ma jiddikjaraw xejn. F'dan l-istadju, dawn is-sejbiet għandhom jinftehm bħala indikaturi wiesgħa awtorapportati tal-benesseri u tal-istil tal-ħajja, indipendentement minn kwalunkwe attribuzzjoni speċifika għall-iskrinjar jew l-użu tal-media soċjali. Ir-relazzjoni tagħhom max-xejriet tal-esponiment diġitali hija eżaminata fit-taqsimiet li ġejjin.

It-tieni livell ikopri l-indikaturi tal-imġiba u tal-istil tal-ħajja. L-ikel b'inqas saħħa mis-soltu huwa rrapportat minn 27 % tal-adolexxenti, uġigh fid-dahar, fl-għonq jew fil-polz b'24 %, nuqqas ta' ħin għall-passatempo b'21 %, nuqqas ta' ħin biex jiltaqgħu mal-ħbieb personalment u nuqqas ta' eżerċizzju fiżiku b'19 % kull wieħed, u nuqqas ta' ħin tal-familja bi 15 %. L-użu ta' sustanzi bħat-tabakk, in-nikotina, l-alkoħol jew id-drogi huwa rrapportat bi 13%. Il-mistoqsija mera li saret lill-ġenituri turi sottovalutazzjoni sistematika li għandha s-sintomi kollha ttestjati. Filwaqt li 11 % tal-adolexxenti ma jiddikjaraw l-ebda sintomu, 21 % tal-ġenituri jirrapportaw li ma nnotaw l-ebda wieħed minn uliedhom, differenza ta' għaxar punti percentwali. Dwar il-biċċa l-kbira tal-punti, l-istimi tal-ġenituri jibqgħu konsistentement taħt ir-rapporti tal-adolexxenti

Q1 Liema mis-sitwazzjonijiet li ġejjin, jekk hemm, [[għawlek](#)] / [innutajt li [għaw lil ibnek/bintek](#)] f'dawn l-aħħar 30 jum?

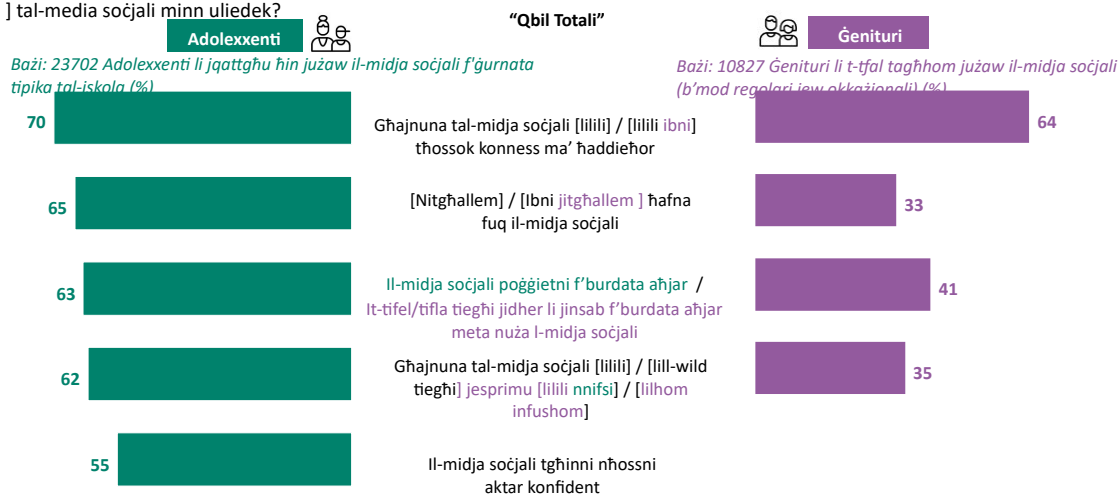


L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

nfushom, bl-akbar lakuni assoluti osservati fuq l-għajnejn għajien (34 % vs 18 %, distakk ta' 16-il punt), uġigh ta' ras (33 % vs 17 %, anke 16-il punt), uġigh fid-dahar, fl-għonq jew fil-polz (24 % vs 10 %, 14-il punt) u problemi fl-irqad (30 % vs 16 %, 14-il punt). Il-ġenituri huma l-eqreb għall-awtorapporti adolexxenti dwar in-nuqqas ta' ħin tal-familja (15 % vs 16 %) u dwar id-diffikultajiet ta' koncentrazzjoni (32 % vs 27 %), żewġ indikaturi li jistgħu jiġu osservati direttament fl-unità domestika.

għalhekk jirrikonoxxu b'mod esplicitu li jhossuhom stressati, imdejqa jew esklużi soċjalment minħabba l-midja soċjali.

Q8/Q7 Sa liema punt taqbel jew ma taqbilx mad-dikjarazzjonijiet li ġejjin fir-rigward ta' [l-użu tiegħek ta'] tal-media soċjali/ [l-użu ta'] tal-media soċjali minn uliedek?

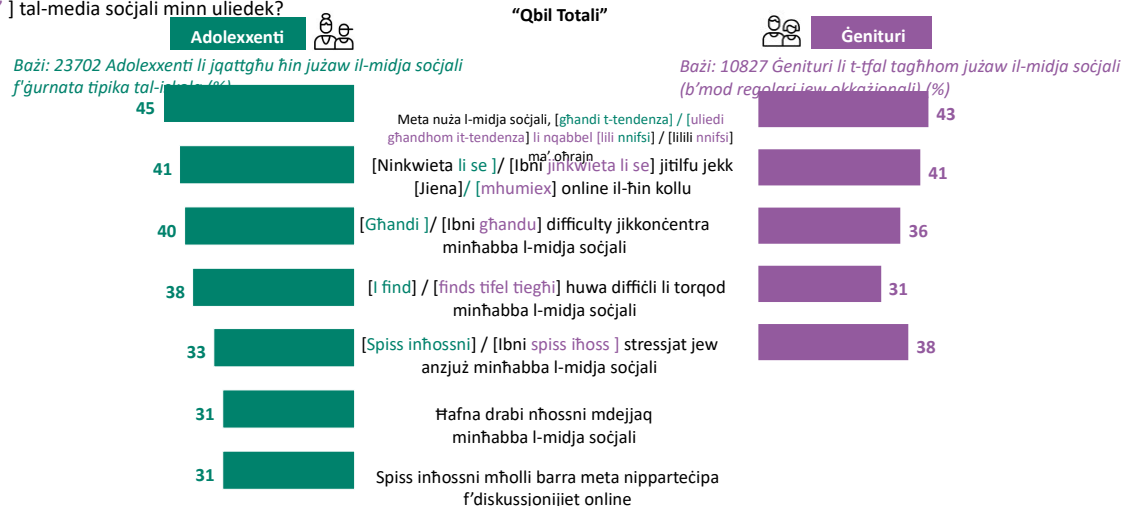


Il-valutazzjoni kwalitattiva mill-adolexxenti nfushom tal-effetti tal-midja soċjali tħallat il-benefiċċji rikonoxxuti u n-negattivi rikonoxxuti. Mil-lat pożittiv, 70% tal-adolexxenti li jużaw il-midja soċjali jaqblu li tgħin hom iħossuhom konnessi ma 'oħrajn, 65% li jitgħallmu ħafna permezz tagħha, 63% li tpoġġihom f'burdata aħjar, 62% li tgħin hom jesprimu ruħhom, u 55% li tgħin hom iħossuhom aktar kunfidenti.

Min-naħa negattiva, 45% jirrikonoxxu li għandhom it-tendenza li jqabblu lilhom infushom ma 'oħrajn meta jużaw il-midja soċjali, 41% jinkwetaw li se jtilfu jekk mhux online il-ħin kollu, 40% għandhom diffikultà biex jikkoncentraw minħabba fiha, 38% isibuha diffiċli biex jorqdu, 33% iħossuhom stressjati jew ansjużi, 31% iħossuhom imdejqa u 31% jhossuhom imwarrba f'diskussjonijiet online. Kważi wieħed minn kull tliet adolexxenti

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Q9/Q8 Sa liema punt taqbel jew ma taqbilx mad-dikjarazzjonijiet li ġejjin fir-rigward ta' [l-użu tiegħek ta'] tal-media soċjali/ [l-użu ta'] tal-media soċjali minn uliedek?



4.2 - Ħin tal-iskrin u indikaturi tal-benesseri rrapportati

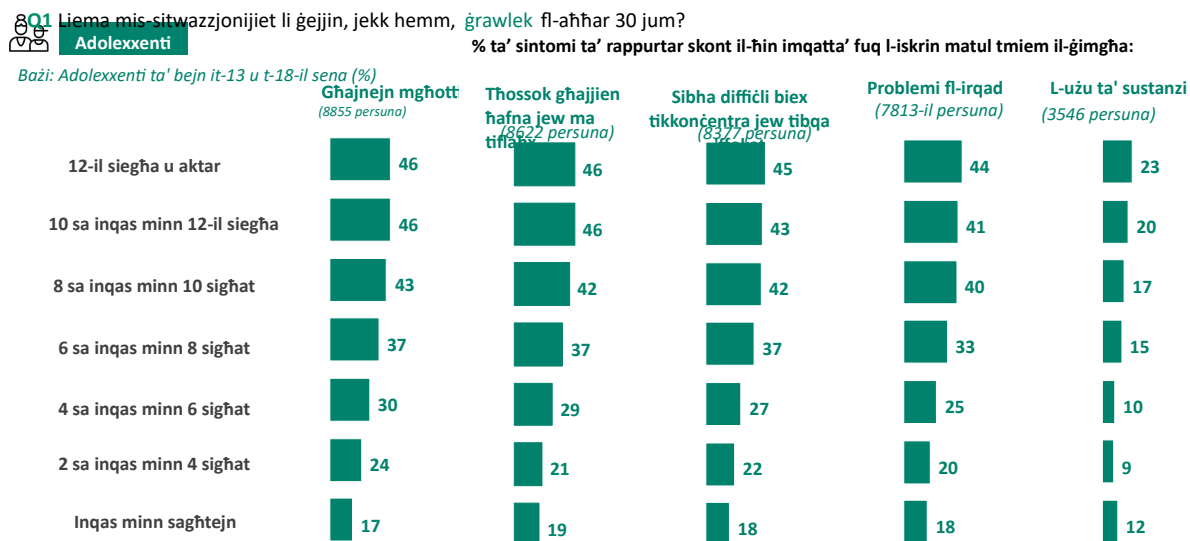
ta' 29 punt perċentwali, u kważi t-tripling tal-prevalenza bejn il-kategoriji l-aktar ħfief u daww l-aktar tqal.

Assoċjazzjoni ċara bejn il-ħin tal-iskrin u l-indikaturi tal-benesseri rrapportati

Ir-riżultati deskrittivi juru assoċjazzjoni ċara bejn il-ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa u diversi indikaturi tal-benesseri u tal-istil ta' ħajja rrapportati fost l-adolexxenti. Peress li dan l-istħarriġ huwa bbażat fuq data trażversali awtorapportata, dawn ir-riżultati għandhom jiġu interpretati bħala assoċjazzjonijiet statistiċi aktar milli evidenza ta' relazzjoni kawżali diretta bejn il-ħin tal-iskrin u l-eżiti rrapportati.

Fil-ħames indikaturi ttestjati skont il-kategorija tal-ħin tal-iskrin, il-prevalenza ġeneralment tiżdied mal-ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa. Madankollu, il-mudell mhuwiex perfettament lineari għal kull indikatur: għajnejn għajjen u tħoss plateau għajjen ħafna jew megħlub fl-aħħar żewġ parentesi tal-ħin tal-iskrin, filwaqt li l-użu tas-sustanza juri inverżjoni ħafifa bejn l-ewwel u t-tieni parentesi. L-għajnejn ħomor jgħid minn 17 % fost l-adolexxenti b'inqas minn sagħtejn ta' ħin tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa, għal 24 % fil-parentesi ta' bejn sagħtejn u erba' sigħat, 30 % f'erba' sa sitt sigħat, 37 % f'sitt sigħat sa tmien sigħat, 43 % fi tmien sigħat sa għaxar sigħat, 46 % f'għaxar sigħat sa tnax-il sigħat u 46 % fi tnax-il sigħat jew aktar, žieda

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh



L-istess gradjent japplika, b'amplitudni komparabbli, għall-għeja (19% sa 46%), diffikultajiet fil-konċentrazzjoni (18% sa 45%) u problemi fl-irqad (18% sa 44%). L-użu ta' sustanzi bħat-tabakk, in-nikotina, l-alkoħol jew id-drogi jsegwi l-istess mudell b'distakk assolut iżgħar iżda b'żieda relattiva qawwija, minn 12 % fost l-eħfef utenti għal 23 % fost l-itqal, kważi l-irduppar.

L-erba' indikaturi fiżjoloġiċi u konjittivi, fi kliem ieħor, aktar mid-doppju bejn l-estremijiet ta' isfel u ta' fuq tal-iskala ta' esponiment ta' tmiem il-ġimgħa, filwaqt li l-użu tas-sustanza jiżdied ukoll b'mod sostanzjali. Il-gradjent flattens ftit aktar minn għaxar sigħat kuljum, li jissuġġerixxi effett ta' 'saturazzjoni fil-quċcata tad-distribuzzjoni, partikolarment għall-għajnejn għajjen u thossok għajjen ħafna jew megħlub.

L-implikazzjoni sostantiva hija madankollu notevoli. Id-dimensjoni li fuqha t-tħassib tal-ġenituri ntweraw fit-taqsim 3.2 li jiffoka l-inqas, jiġifieri l-effetti interni fuq l-irqad, l-għeja u l-konċentrazzjoni, hija wkoll id-dimensjoni fejn l-assoċjazzjonijiet statistiċi l-aktar b'saħħithom bil-ħin tal-iskrin jiġu osservati fl-istħarriġ, meta mqabbla mas-sensazzjoni li wieħed jithalla barra jew il-biża' li wieħed jitlef. Min-naħa l-oħra, it-tħassib tal-ġenituri dwar il-kontenut dannuż u l-predaturi online, ma jaqbadx id-dinamika kumulattiva li d-data tas-sintomi tindika.

4.3 - Tendenzi tal-użu u s-sintomi tal-midja soċjali

Fost l-attivitajiet diġitali, l-użu tal-midja soċjali huwa assoċjat l-aktar mal-irqad u s-sintomi emozzjonali

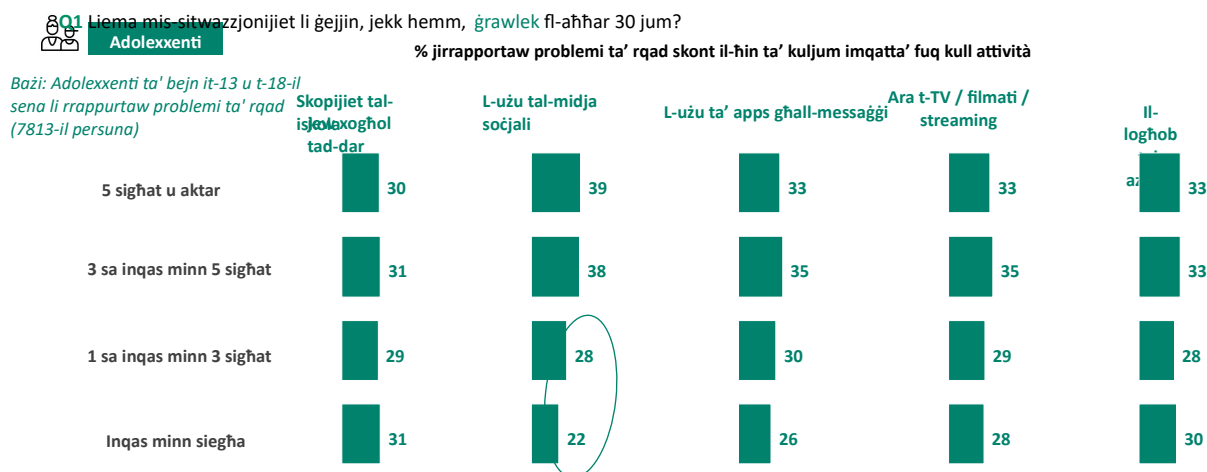
Meta l-analiżi tar-rispons għad-doża tinqasam skont it-tip ta' attività diġitali, ix-xejriet assoċjati ma' kull attività jvarjaw drastikament. Dwar problemi ta' irqad, il-gradjent huwa l-aktar wieqaf għall-midja soċjali: 22% tal-adolexxenti li jużaw il-midja soċjali inqas minn siegħa kuljum jirrapportaw problema ta' irqad, kontra 28% fil-grupp ta' siegħa sa tliet sigħat, 38% fi tliet sa ħames sigħat, u 39% 'il fuq minn ħames sigħat, żieda ta' 17-il punt. L-apps tal-messaġġi jsegwu gradjent aktar ħafif iżda xorta notevoli (26%, 30%, 35%, 33%), kif ukoll jaraw it-TV jew il-vidjows permezz tal-istreaming (28%, 29%, 35%, 33%). Il-logħob juri gradjent modest (30 %, 28 %, 33 %, 33 %) u l-ħin imqatta' fuq ix-xogħol tal-iskola jew fuq ix-xogħol tad-dar, għall-kuntrarju, ma juri l-ebda gradjent (31 %, 29 %, 31 %, 30 %): it-tul tal-ħin tal-iskrin relatat mal-iskola ta' kuljum ma jurix l-istess assoċjazzjoni statistika ma' problemi ta' irqad tal-adolexxenti, f'kontrast qawwi mal-użu mmexxi mid-divertiment. Bħal f'dan ir-rapport kollu, dawn ir-riżultati jiddeskrivu l-

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

assoċjazzjonijiet tal-istatistika osservati f'data awtorapportata trasversali u jenħtieġ li ma jiġux interpretati bħala evidenza ta' effetti kawżali diretti bejn attivitajiet diġitali speċifiċi u eżiti tal-benesseri.

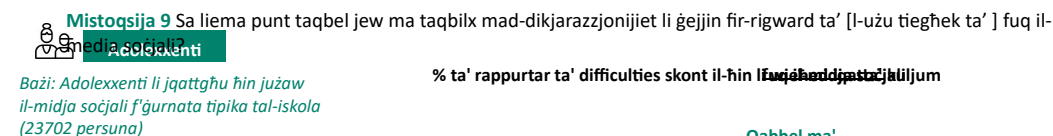
dimensjoni waħda tal-benesseri. Tmiss l-irqad, il-konjizzjoni, it-tqabbil soċjali u r-regolamentazzjoni emozzjonali simultanjament, u l-erba' indikaturi jiżjeddu flimkien hekk kif l-esponiment jikber.

Dawn ix-xejriet jikkonfermaw il-kontribut



L-istess ġerarkija għandha s-sintomi l-aktar marbuta direttament mal-midja soċjali. Dwar id-diffikultà biex torqod, is-sehem ta' adolexxenti li jaqblu jiżjed minn 28% fost dawk li jqattgħu inqas minn siegħa kuljum fuq il-midja soċjali għal 48% fost dawk li jaqbzu l-ħames sigħat, distakk ta' għoxrin punt. Dwar id-diffikultà li tikkonċentra minħabba l-midja soċjali, il-gradjent jimxi minn 30% għal 47%. Meta tqabbel lilek innifsek ma oħrajn, minn 36% għal 52%. Meta tħossok stressjat jew anzjuż, minn 25% għal 39%. Ir-relazzjoni bejn id-doża u r-rispons, fi kliem ieħor, mhijiex limitata għal

speċifiku tal-media soċjali fil-kategorija usa' tal-attivitajiet tal-iskrin. L-adolexxenti nfushom jirrikonoxxu b'mod impliċitu din id-distinzjoni: kif uriet it-taqsimu 2.1, il-valutazzjoni kwalitattiva tagħhom tal-media soċjali hija aktar pożittiva minn dik tal-iskrins b'mod ġenerali, iżda s-sintomi awtorapportati tagħhom tal-użu tal-media soċjali huma sostanzjali. 31% jhossuhom imdejqa minħabba fiha, 33% stressjati jew ansjużi, 38% isibuha diffiċli biex jorqdu, 40% għandhom diffikultà biex jikkonċentraw. Id-differenza bejn it-tfassil pożittiv dominanti u l-prevalenza ta' awtorapporti negattivi hija waħda mit-tensjonijiet ċentrali identifikati mill-istħarriġ:



L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

I-adolexxenti japprezzaw il-midja soċjali bħala vettur ta' konnessjoni u awtoespressjoni filwaqt li jirrikonoxxu l-ispejjeż emozzjonali u konjittivi tagħha fil-ħajja tagħhom ta' kuljum.

5. Riskji online u esperjenzi dannużi

5.1 - Esponiment tal-adolexxenti għal riskji online

Matul perjodu reċenti ta' tliet xhur, disa' adolexxenti minn għaxar rapporti ltaqgħu ma' mill-inqas biċċa waħda ta' kontenut online potenzjalment dannuż, qarrieqi jew inkwetanti.

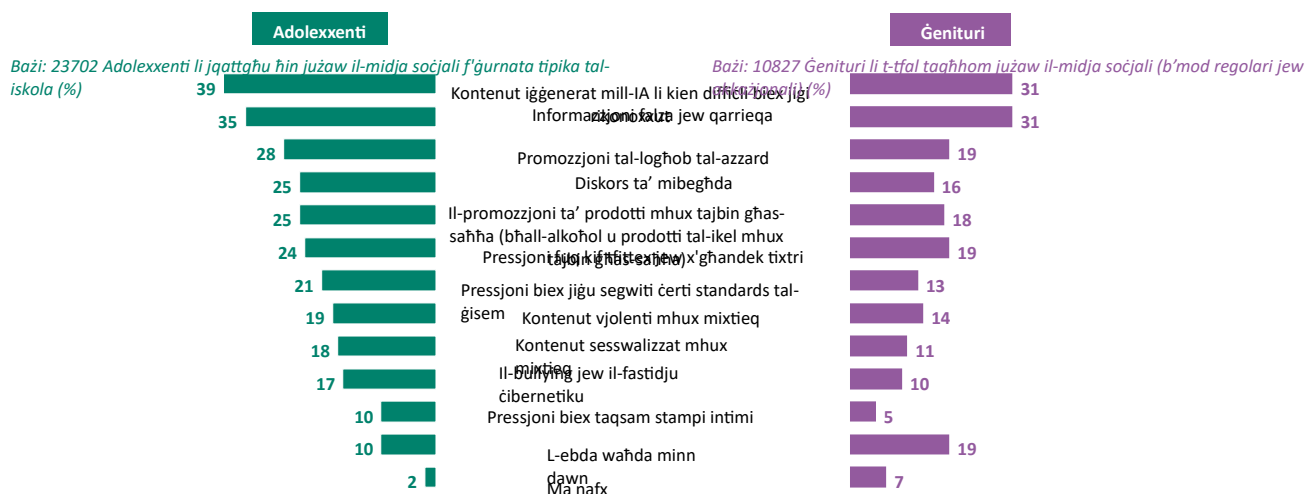
Il-mistoqsija saret deliberatament f'format mera u fuq perjodu qasir ta' tliet xhur, biex jinqabdu l-esponimenti reċenti u konkreti aktar milli l-esperjenzi tul il-ħajja. 10 % biss tal-adolexxenti li jużaw il-midja soċjali f'jum tipiku tal-iskola jirrapportaw li ma raw jew ma esperjenzaw l-ebda waħda mill-ħdax-il kategorija ttestjata. Dan ifisser li disgħa minn kull għaxar adolexxenti Ewropej iltaqgħu ma' mill-inqas biċċa kontenut potenzjalment problematiku matul l-aħħar tliet xhur biss. Il-ġerarkija tal-iskoperturi hija mmexxija minn żewġ kategoriji relattivament ġodda. Il-kontenut iġġenerat mill-IA li kien diffiċli li jiġi rikonoxxut jiġi l-ewwel, imsemmi minn 39 % tal-adolexxenti. L-informazzjoni falza jew qarrieqa ssegwi 35 %. Għalkemm mhux il-kontenut kollu iġġenerat mill-IA huwa ta' ħsara fih innifsu, il-prevalenza ta' dawn iż-żewġ kategoriji turi s-saturazzjoni tal-ambjent online adolexxenti b'kontenut li l-awtenticità tiegħu hija diffiċli biex tiġi vvalutata. It-tieni livell ta' esponimenti, bejn wieħed minn kull ħamsa u wieħed minn kull erba' adolexxenti, jinkludi l-promozzjoni tal-logħob tal-azzard (28 %), id-diskors ta' mibegħda (25 %), il-promozzjoni ta' prodotti mhux tajbin għas-saħħa bħall-alkoħol jew ikel mhux tajjeb għas-saħħa (25 %), il-pressjoni fuq kif wieħed iħares jew x'għandu jixtri (24 %), u l-pressjoni biex jiġu segwiti ċerti standards tal-ġisem (21 %). Kull wieħed minn dawn waħdu jmiss sehem sostanzjali tal-popolazzjoni adolexxenti, u aggregat dawn jammontaw għal esponiment kwazi sistematiku għal pressjonijiet kummerċjali, normattivi jew ostili matul l-użu regolari tal-media soċjali.

It-tielet livell ikopri l-aktar ħsarat interpersonali klinikament severi. Kontenut vjolenti mhux mixtieq jilħaq 19 % tal-adolexxenti, kontenut sesswalizzat mhux mixtieq 18 %, bullying ċibernetiku jew fastidju 17 %, u pressjoni biex jiġu kondiviżi stampi intimi 10 %. Anke fin-naħa t'isfel tal-iskala, għaxra fil-mija tal-adolexxenti Ewropej li jużaw il-midja soċjali jirrapprezentaw diversi miljuni ta' individwi, li jfisser li l-ebda waħda minn dawn l-esponimenti ma hija marginali, speċjalment minħabba l-perjodu ta' żmien ta' tliet xhur.

Il-mistoqsija mera li saret lill-ġenituri turi sottovalutazzjoni sistematika li tkopri l-ħdax-il kategorija kollha. Dsatax fil-mija tal-ġenituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali jirrapportaw li t-tfal tagħhom ma ġew esposti għall-ebda wieħed minn dawn il-kontenuti, meta mqabbla ma' 10 % tal-adolexxenti nfushom; 7 % addizzjonali tal-ġenituri jgħidu li ma jafux, kontra 2 % tal-adolexxenti. Partita b'partita, l-istimi tal-ġenituri jibqgħu konsistentement taħt l-awtorapporti tal-adolexxenti, b'distakki assoluti li jvarjaw bejn erba' u disa' punti perċentwali. L-akbar lakuni jikkonċernaw il-promozzjoni tal-logħob tal-azzard u l-esponiment għad-diskors ta' mibegħda (9 punti kull wieħed), il-kontenut iġġenerat mill-IA u l-pressjoni biex jiġu segwiti l-istandards tal-ġisem (8 punti kull wieħed). Il-ġenituri huma l-eqreb għall-adolexxenti awtorapporti dwar it-tixrid ta' informazzjoni falza (4 punti), u dwar oġġetti bħal pressjoni fuq kif tfittex jew x'tixtri, esponiment għal kontenut vjolenti, jew pressjoni biex taqsam stampi intimi (5 punti kull wieħed). Dak li jispikka huwa inqas il-varjazzjoni bejn l-entrati mir-regolarità tas-sottovalutazzjoni: irrispettivament mit-tip ta' kontenut ittestjat, il-ġenituri jipperċepixxu ambjent ta' riskju online inqas prevalenti minn dak li t-tfal tagħhom fil-fatt jirrapportaw.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Q10/Q9c F'dawn l-aħħar 3 xhur, [rajt jew esperjenzajt it-tifel/tifla tiegħek] meta użajt il-midja soċjali?



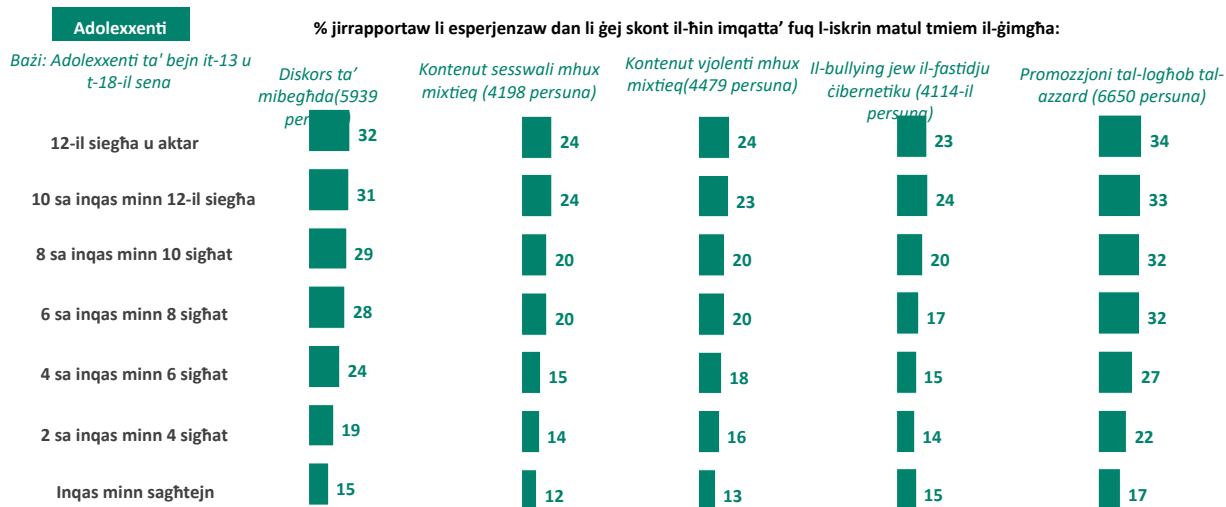
(diskors ta' mibegħda, kontenut sesswalizzat, vjolenza, bullying ċibernetiku).

Ir-relazzjoni bejn il-ħin tal-iskrin ta' 'tmiem il-ġimgħa u l-espożizzjoni għal kontenut ta' ħsara hija monotonika u kontinwa fl-erba 'kategoriji l-aktar klinikament severi. L-esponiment għad-diskors ta' mibegħda jiżdied minn 15 % fost l-adolexxenti li jqattgħu inqas minn sagħtejn fuq skrins matul jum ta' tmiem il-ġimgħa, għal 32 % fost dawk li jqattgħu tnax-il siegħa jew aktar, li aktar milli jirdoppja l-prevalenza. Il-kontenut sesswali mhux mixtieq jiżdied minn 12% għal 24% fuq l-istess firxa, li jirdoppja eżattament. Il-kontenut vjolenti mhux mixtieq isegwi l-istess mudell, minn 13 % għal 24 %. Il-bullying jew il-fastidju ċibernetiku jiżdied minn 15 % għal 23 %, bil-gradjent jiċċattja fin-naħa t'isfel u jaqleb għal aktar minn sitt sigħat kuljum.

Il-mekkaniżmu huwa intuittiv: aktar ħin imqatta 'fuq l-iskrins mekkanikament iżid il-probabbiltà li tiltaqa' ma 'kwalunkwe tip partikolari ta' kontenut, inklużi dawk ta' ħsara. Il-varjabbli li t-taqsimiet preċedenti ta' dan ir-rapport urew li huwa l-aktar assoċjat b'mod qawwi mas-sintomi tas-saħħa mentali adolexxenti huwa wkoll il-varjabbli l-aktar assoċjat b'mod qawwi mal-esponiment konkret għar-riskju. Il-ħin tqil tal-iskrin ta' tmiem il-ġimgħa għalhekk iġorr penali doppja: huwa korrelatat ma' sintomi interni (irqad, gheja, konċentrazzjoni) u ma' esponiment estern għal riskji ta' kontenut

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Q10 Fl-aħħar 3 xhur, [rajt jew esperjenzajt xi wieħed minn dawn li ġejjin meta użajt il-midja soċjali?



5.2 - Varjazzjoni skont l-età tal-ewwel użu tal-midja soċjali

Korrelazzjoni simili hija osservata mal-età li fiha l-adolexxenti bdew jużaw il-midja soċjali.

Dawk li bdew qabel l-età ta' 10 snin huma aktar esposti fl-erba' kategoriji severi kollha minn dawk li bdew wara l-età ta' 14-il sena: 34 % kontra 19 % dwar id-diskors ta' mibegħda, 28 % kontra 17 % dwar il-pressjoni biex jiġu segwiti l-istandards tal-ġisem, 25 % kontra 16 % dwar kontenut sesswalizzat mhux mixtieq, u 23 % kontra 16 % dwar il-bullying jew il-fastidju ċibernetiku. Dawn iż-żewġ varjabbli, il-ħin tal-iskrin ta' tmien il-ġimgħa u l-età tal-ewwel użu tal-midja soċjali, huma stess korrelatati: bidu bikri jqattgħu medja ta' 7.5 sigħat fuq skrins matul jum ta' tmien il-ġimgħa, meta mqabbla ma' 5.7 sigħat għal dawk li bdew wara l-età ta' 14-il sena.

Lil hinn mill-ħin tal-iskrin u l-età tal-ewwel użu, żewġ xejriet soċjodemografiċi jistħoqqilhom attenzjoni. Il-pressjoni biex jiġu segwiti ċerti standards tal-ġisem hija kkaratterizzata mill-ġeneru, u tilhaq 25 % fost il-bniet meta mqabbla ma' 17 % fost is-subien, differenza ta' tmien punti; fuq l-għaxar kategoriji l-oħra ttestjati, il-ġeneru għandu rwol marġinali. L-età nnifisha hija importanti wkoll: Iż-żgħażaġh ta' bejn is-17

u t-18-il sena huma aktar esposti minn dawk ta' bejn it-13 u l-14-il sena fil-kategoriji severi kollha, bl-akbar lakuni osservati fuq kontenut sesswalizzat mhux mixtieq (23 % kontra 14 %) u pressjoni biex jiġu segwiti l-istandards tal-ġisem (26 % kontra 18 %). Il-livell tal-edukazzjoni, l-urbanizzazzjoni u l-kompożizzjoni tal-unitajiet domestiċi, min-naħa l-oħra, juru effetti minimi.

5.3 - It-tħassib tal-ġenituri u l-għarfien tal-inċidenti

Il-maġġoranza tal-ġenituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali (55 %) jirrapportaw li saru konxji li t-tfal tagħhom kellhom esperjenza negattiva online.

Il-mudell ta' skoperta huwa informativ: fi 32 % tal-każijiet it-tifel qal lill-ġenitur direttament, fi 12 % l-iskoperta ġiet permezz ta' xi ħadd ieħor, u fi 11 % il-ġenitur identifika l-inċident huwa stess. L-għarfien tal-ġenituri, meta jeżisti, għalhekk jiddependi primarjament fuq ir-rieda tat-tfal stess li jiżvelaw, li tirrifletti s-sottovalutazzjoni sistematika osservata qabel fuq il-ħdax-il kategorija ta' kontenut: Il-ġenituri jaraw fil-biċċa l-kbira dak li t-tfal tagħhom jagħżlu li juruhom.

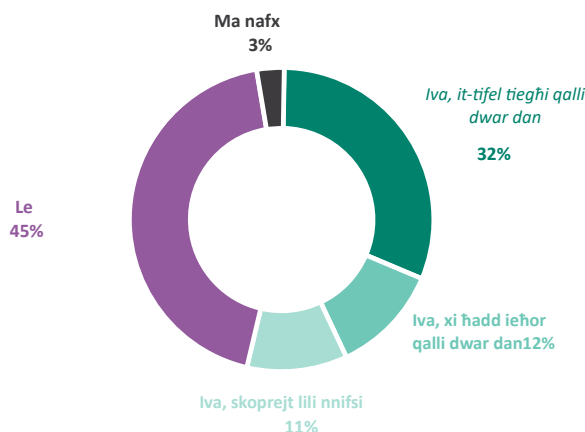
L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ



Q9a It-tifel / tifla tiegħek qatt ġie għandek, jew qatt skoprejt, li t-tifel / tifla tiegħek kellu esperjenza negattiva online?

Genituri

Bażi : 10827 Genituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali (b'mod regolari jew okkażjonali)



Mid-data joħorġu tliet xejriet soċjodemografiċi. L-ewwel nett, l-għarfien tal-ġenituri dwar l-esperjenzi negattivi jiżdied bl-għadd ta' tfal taħt il-15-il sena, minn 45 % fost il-ġenituri bl-ebda wild ieħor taħt il-15-il sena għal 65 % fost dawk bi tlieta jew aktar. Dan il-gradjent x'aktarx jirrifletti l-multiplikazzjoni mekkanika tal-opportunitajiet biex iseħħu l-inċidenti. It-tieni, u b'mod aktar kontrointuwittiv, il-ġenituri li għandhom fehma pożittiva tal-midja soċjali huma ferm aktar konxji tal-inċidenti (76 %) minn dawk b'fehma newtrali jew negattiva (46 % u 54 % rispettivament). Din ix-xejra tista' ipotetikament tiġi spjegata billi l-adolexxenti jkunu aktar inklinati li jhawdu f'ġenituri li ma jistigmatizzawx l-użu tal-media soċjali. Fl-aħħar nett, il-ġenituri li t-tfal tagħhom bdew jużaw il-media soċjali qabel l-età ta' 10 snin jirrapportaw aktar inċidenti (69 %) minn dawk li t-tfal tagħhom bdew bejn 10 u 13-il sena (53 %), sejba konsistenti mad-data tal-adolexxenti, li qabel kienet turi li d-dħul bikri fil-media soċjali huwa assoċjat ma' esponiment ogħla għal kontenut negattiv.

Id-data fil-livell tal-pajjiż dwar is-sensibilizzazzjoni tal-ġenituri dwar l-inċidenti turi varjazzjoni sostanzjali. Malta, id-Danimarka, il-Lussemburgu, l-Estonja, l-Irlanda, Ċipru, l-Iżvezja jinsabu fil-quċċata tal-klassifika, filwaqt li l-Greċja, l-Italja, Franza, il-Portugall u Spanja jinsabu fil-qiegħ. Fl-Istati Membri kollha, l-iżvelar dirett mit-tfal huwa l-mod ewlieni ta'

skoperta, għalkemm is-sehem tiegħu jvarja b'mod partikolari bejn il-pajjiżi.

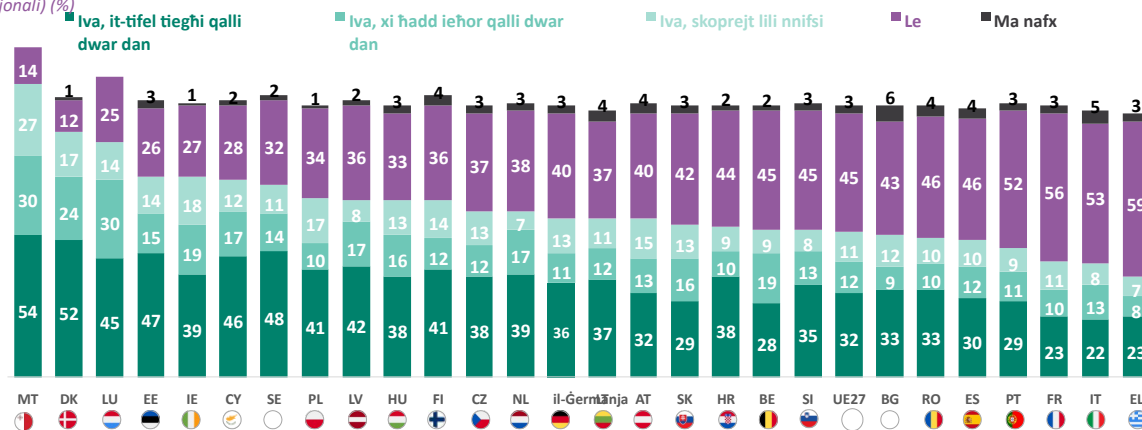
Ewrobarometru Flash

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Q9a It-tifel / tifla tiegħek qatt gie għandek, jew qatt skoprejt, li t-tifel / tifla tiegħek kellu esperjenza negattiva online?

Ġenituri

Bażi : 10827 Ġenituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali (b'mod regolari jew okkażjonali) (%)



(*) It-total jaqbeż il-100 %, peress li dawk li wiegħu thallew jagħtu twegħibiet multipli.

6. Strategiji ta' protezzjoni u aspettattivi regolatorji

6.1 - Reazzjonijiet tal-ġenituri wara incidenti online

Meta l-ġenituri jsiru konxji ta' esperjenza online negattiva li tinvolvi lit-tfal tagħhom, id-djalogu huwa bil-bosta l-aktar rispons komuni

63 % tal-ġenituri li sabu rapport ta' incident iddiskutew is-sitwazzjoni mat-tifel/tifla tagħhom, qabel kwalunkwe azzjoni oħra. Din ix-xejra tirrifletti l-mod dominanti ta' għarfien identifikat fit-taqsima preċedenti, fejn il-ġenituri primarjament jitgħallmu dwar incidenti permezz tad-divulgazzjoni tat-tfal stess: huma jwieġbu l-ewwel billi jerggħu jifflu dak il-kanal ta' konverżazzjoni. L-aġġustament tar-regoli jew is-superviżjoni tal-attivitajiet online jsegwi bħala t-tieni azzjoni, ikkwotata minn 36 %, ferm wara d-djalogu. Ir-rapportar tal-incident lill-pjattaforma jew lis-sit web jissema minn 22 % tal-ġenituri, li jfittxu parir mingħand il-ħbieb, il-familja jew il-professionisti b'21 %, u li jikkuntattjaw awtorità pubblika b'9 % biss. Għalhekk, l-eskalazzjoni istituzzjonali u bbażata fuq pjattaforma tibqa' r-rispons tal-minoranzi fost il-ġenituri li jsiru konxji ta' incident.

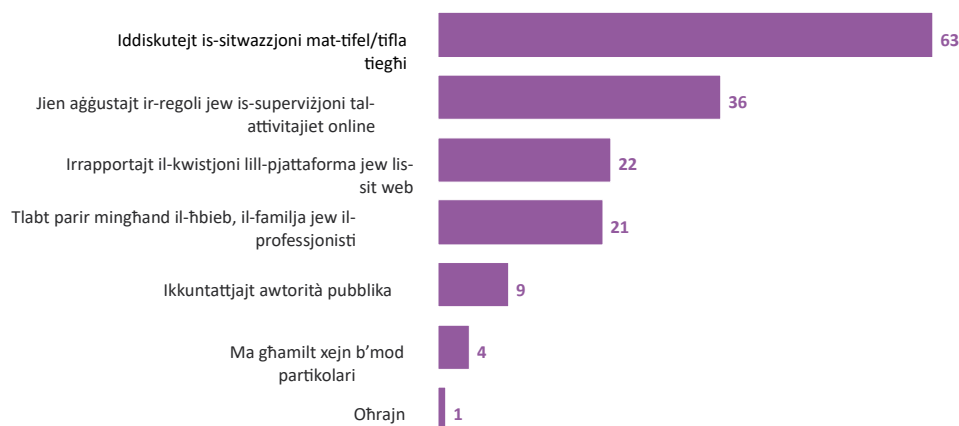
Jinholqu xi differenzi soċjodemografiċi. Id-djalogu mat-tfal huwa kemxejn aktar frekwenti fost l-ommijiet, fost il-ġenituri akbar fl-età (li t-tfal tagħhom huma tipikament akbar fl-età wkoll), u fost il-ġenituri li t-tfal tagħhom irċewew smartphone qabel l-età ta' 10 snin. Min-naħa l-oħra, il-ġenituri żgħażaġh huma kemxejn aktar inklinati li jaġġustaw ir-regoli ta' superviżjoni jew li jirrapportaw l-incident lill-pjattaforma. Dawn id-differenzi għadhom limitati fid-daqs, li jissuġġerixxi li l-ġerarkija ġenerali tar-risponsi (l-ewwel djalogu, it-tieni aġġustament tar-regoli, l-aħħar eskalazzjoni istituzzjonali) tapplika fil-biċċa l-kbira tal-gruppi soċjodemografiċi.

L-istess stabbiltà tinsab fil-livell tal-pajjiż. Għalkemm is-sehem preċiż ta' kull tveġiba jvarja minn Stat Membru għal ieħor, id-diskussjoni tas-sitwazzjoni mat-tfal hija l-aktar reazzjoni ċitata fil-pajjiżi kollha ħlief f'Malta, fejn l-aġġustament tar-regoli jew tas-superviżjoni jikklassifika l-ewwel. Fil-biċċa l-kbira tal-pajjiżi, l-aġġustament tar-regoli jew is-superviżjoni jiġi t-tieni, filwaqt li r-rapportar tal-kwistjoni lill-pjattaforma u l-kuntatt ma' awtorità pubblika jibqgħu tveġibiet tal-minoranzi.

Q9b. X'għamilt meta sirt taf bil-fatt li t-tifel/tifla tiegħek kellhom esperjenza negattiva online?

Genituri

Bażi : 5665 Ġenituri li huma konxji li wliedhom kellhom esperjenza online negattiva (%)



(*) It-total jaqbeż il-100 %, peress li dawk li wieġbu tħallew jagħtu tveġibiet multipli.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

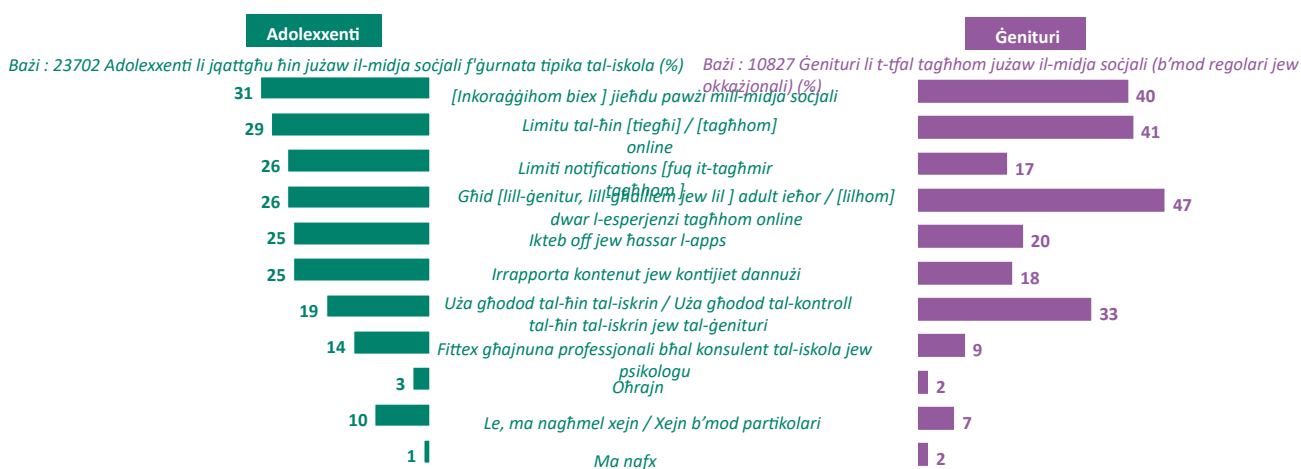
6.2 - Strategiji ta' protezzjoni u perċezzjoni tal-atturi

It-tendenzi ta' azzjoni protettiva juru li l-ġenituri jadottaw sett diversifikat ta' strategiji, iddominati mid-djalogu u l-inkoraġġiment aktar milli minn koerċizzjoni stretta.

Li titkellem mat-tfal dwar l-esperjenza online tagħhom hija bil-bosta l-aktar miżura ċitata (47 %), segwita mil-limitazzjoni tal-ħin online (41 %) u l-inkoraġġiment ta' pawżi mill-media soċjali (40 %). Miżuri aktar koerċittivi jew esterni huma notevolment inqas frekwenti: l-għodod ta' kontroll tal-ġenituri huma ċċitati minn 33 % tal-ġenituri, it-tħassir tal-apps b'20 %, ir-rapportar ta' kontenut dannuż bi 18 %, u t-tiftix ta' għajnuna professjonali b'9 % biss, l-aktar sehem baxx fost il-miżuri kollha. Fuq in-naħa tal-adolexxenti, u kif irrappurtat mill-adolexxenti nfushom, il-ġerarkija hija ferm inqas evidenti: il-biċċa l-kbira tal-miżuri huma kkwotati minn bejn wieħed minn kull ħamsa u wieħed minn kull tliet risponenti, u 10 % biss jgħidu li ma jagħmlu xejn b'mod partikolari. Madankollu, toħroġ asimetrija relattiva dwar id-djalogu: 26 % biss tal-adolexxenti jgħidu li jikkellmu ma' ġenitur, ma' għalliem jew ma' adult ieħor dwar dak li jesperjenzaw online, meta mqabbla ma' 47 % tal-ġenituri li jgħidu li għandhom din il-konverżazzjoni. L-adolexxenti jidhru wkoll aktar inklinati mill-ġenituri tagħhom li jllimitaw in-

notifiki (26 % vs 17 %), li jirrapportaw kontenut dannuż (25 % vs 18 %) u li jfittxu għajnuna professjonali (14 % vs 9 %), li jindika forma ta' awtoprotezzjoni li tikkomplementa l-azzjoni tal-ġenituri.

Q11/Q10 Tagħmel xi waħda minn dawn li ġejjin biex tiproteġi l-benesseri mentali []/ [tat-tifel/tifla tiegħek] meta [tuża] / [jużaw] il-media soċjali?



(*) It-total jaqbeż il-100 %, peress li dawk li wiegħbu tħallew jagħtu tweġibiet multipli.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

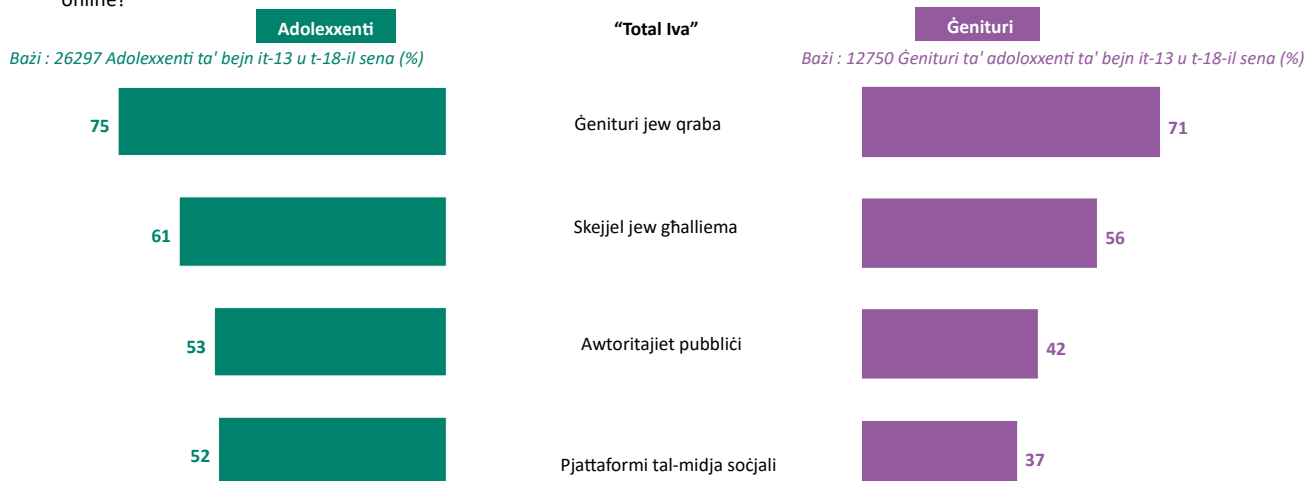
Żewġ mudelli jispikkaw mill-analiżi soċjodemografika fuq in-naħa tal-ġenituri. Il-ġenituri li għandhom veduta pożittiva tal-iskrins huma ferm inqas intervenzjonisti fuq il-biċċa l-kbira tal-miżuri, b'lakuni ta' madwar ħmistax-il punt perċentwali meta mqabbla mal-medja Ewropea dwar id-djalogu, il-limitazzjoni taż-żmien u l-inkoraġġiment għall-ksur. Min-naħa l-oħra, il-ġenituri li t-tfal tagħhom bdew jużaw il-media soċjali qabel l-età ta' 10 snin jipprioritizzaw id-djalogu (52 %) u l-inkoraġġiment ta' pawżi (51 %) aktar mill-medja, u jiddependu ftit inqas fuq l-għodod ta' kontroll tal-ġenituri, u dan jissuġġerixxi adattament esperjenzali lejn prattiki aktar faċli maż-żmien.

Żewġ mudelli jispikkaw fost l-adolexxenti nfushom. Dawk li bdew jużaw il-midja soċjali qabel l-età ta' 10 snin jiddependu inqas fuq għodod strutturati (apps tal-ħin tal-iskrin 14 % meta mqabbla ma' 19 % bħala medja) u fuq għajnuna professjonali (10 % meta mqabbla ma' 14 %) u huma kemxejn aktar probabbli li ma jagħmlu xejn b'mod partikolari (13 % meta mqabbla ma' 10 %), li jissuġġerixxi forma ta' abitwazzjoni li tnaqqas ir-riflessi awtoprotettivi maż-żmien. Adolexxenti iżgħar (13-14-il sena) jirrapportaw rati ogħla ta' djalogu ma' ġenitur, ma' għalliem jew ma' adult ieħor (32 %, meta mqabbla ma' 26 % bħala medja), li jindika li l-ewwel snin ta' adolexxenti jibqgħu perjodu ta'

Il-perċezzjonijiet tal-atturi li jipproteġu l-benesseri mentali taż-żgħażaġh online jsegwu l-istess ġerarkija fiż-żewġ popolazzjonijiet: familja l-ewwel, skejjel it-tieni, awtoritajiet pubbliċi t-tielet, pjattaformi tal-midja soċjali l-aħħar. Il-ġenituri u l-qraba huma meqjusa li qed jagħmlu biżżejjed minn 71 % tal-ġenituri u 75 % tal-adolexxenti, il-qabża żgħira min-naħa tal-adolexxenti tirrifletti d-djalogu stabbilit bejn it-tnejn. L-iskejjel u l-għalliema jsegwu livell komparabbli, b'56 % tal-ġenituri u 61 % tal-adolexxenti jagħtuhom maġġoranza ċara ta' fiduċja. Il-fiduċja taqa' b'mod notevoli għall-awtoritajiet pubbliċi (42 % tal-ġenituri, 53 % tal-adolexxenti) u xorta oħra għall-pjattaformi tal-media soċjali (37 % tal-ġenituri, 52 % tal-adolexxenti), l-attur bl-aktar klassifikazzjoni baxxa ta' kulhadd.

Xejra konsistenti hija mifruxa fuq l-erba' atturi: il-ġenituri huma sistematikament aktar kritiċi mill-adolexxenti, u d-distakk jikber hekk kif wieħed jiċċaqilaq minn atturi prossimati (ġenituri, skejjel) għal dawk istituzzjonali (awtoritajiet, pjattaformi). L-akbar distakk, osservat fuq il-pjattaformi fi ħmistax-il punt perċentwali, jenfasizza diverġenza ġenerazzjonali dwar dan l-attur.

M12 Tahseb li kull wieħed minn dawn li ġejjin jagħmel biżżejjed biex jipproteġi l-benesseri mentali tal-adolexxenti online?



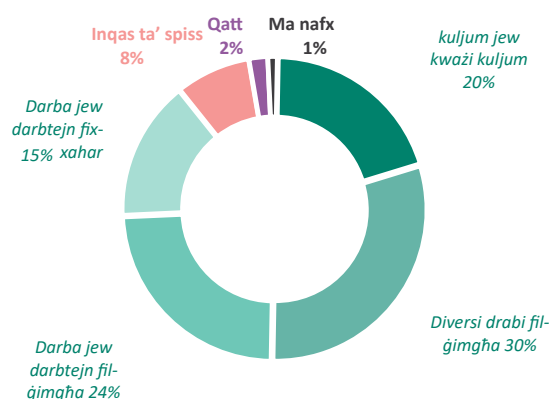
komunikazzjoni miftuħa mal-adulti li jonqos gradwalment mal-età.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Din id-data tikkorrobora l-post ċentrali tad-djalogu identifikat qabel. Tliet kwarti tal-ġenituri (74%) jirrapportaw li jgħidli mat-tfal tagħhom dwar dak li jagħmlu jew jesperjenzaw fuq il-midja soċjali mill-inqas darba fil-ġimgħa, inkluż ġenitur wieħed minn kull ħamsa (20%) li jagħmel dan kuljum jew kważi kuljum, 30% diversi drabi fil-ġimgħa, u 24% darba jew darbtejn fil-ġimgħa. It-trimestru li jifdal (25 %) jirrapporta ritmu inqas regolari, bi 15 % jgħidli darbtejn fix-xahar, 8 % inqas ta' spiss, u 2 % qatt. Madwar l-UE, id-djalogu tal-ġenituri dwar l-użu tal-media soċjali għalhekk jidher bħala prattika ta' rutina u inkorporata għall-maġġoranza l-kbira tal-unitajiet domestiċi li l-adolesxenti tagħhom jinsab fuq il-media soċjali.

Ġenituri

Bażi : 10827 Ġenituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali (b'mod regolari jew okkażjonali)



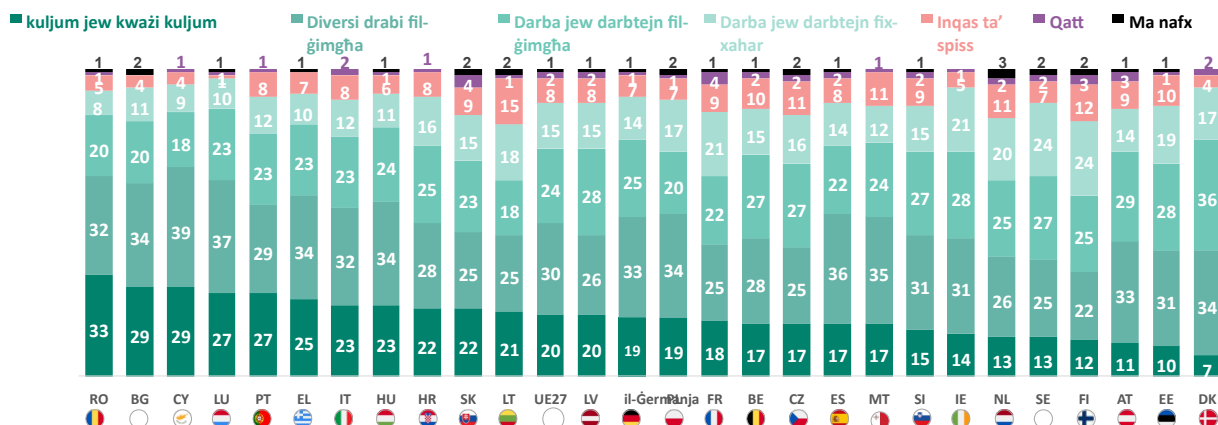
L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Hemm ftit differenzi soċjodemografiċi fil-frekwenza tad-djalogu bejn il-ġenituri u t-tfal. Il-konverżazzjonijiet ta' kuljum jiġu rrapportati aktar ta' spiss mill-ommijiet milli mill-missirijiet (24 % kontra 15 %), mill-ġenituri ta' bejn it-30 u d-39 sena milli mill-ġenituri akbar fl-età (23 % kontra 18 %), u mill-ġenituri b'mill-inqas tliet itfal id-dar minn dawk li ma għandhomx (24 % kontra 16 %). Il-ħin li t-tfal fil-fatt iqattgħu fuq l-iskrins, madankollu, ftit li xejn għandu effett fuq il-frekwenza tal-konverżazzjoni: ġenituri li l-adoloxxenti tagħhom jużaw ħafna skrins u ġenituri li l-adoloxxenti tagħhom jużawhom ftit jirrapportaw ritmi simili. Id-data fil-livell tal-pajjiżi turi varjazzjoni wiesgħa fil-frekwenza tad-djalogu bejn il-ġenituri u t-tfal dwar l-użu tal-media soċjali. Il-konverżazzjonijiet ta' kuljum huma l-aktar komuni fir-Rumanija u l-Bulgarija (33 % u 29 % rispettivament), segwiti minn Ċipru, il-Lussemburgu, il-Portugall u l-Greċja, kollha bejn 25 % u 29 %. Dawn huma ferm inqas frekwenti fil-pajjiżi Nordiči, bid-Danimarka b'7 %, il-Finlandja bi 12 % u l-Iżvezja bi 13 %, u f'livelli simili fl-Estonja, l-Awstrija u l-Irlanda. Dwar ir-rata aggregata ta' konverżazzjoni ta' kull ġimgha, id-distakk jilhaq kważi tletin punt, minn 87 % fil-Lussemburgu u 86 % f'Ċipru għal 59 % fil-Finlandja. Il-varjazzjoni ma ssegwix mill-qrib id-differenzi bejn il-pajjiżi fil-ħin tal-iskrin tal-adoloxxenti, u dan jissuġġerixxi li tirrifletti xejriet usa' ta' komunikazzjoni tal-familja.

M11 Kemm-il darba titkellem mat-tifel/tifla tiegħek dwar x'jagħmlu jew x'jesperjenzaw fuq il-midja soċjali?

Ġenituri

Bażi : 10827 Ġenituri li t-tfal tagħhom jużaw il-midja soċjali (b'mod regolari jew okkażjonali) (%)



L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

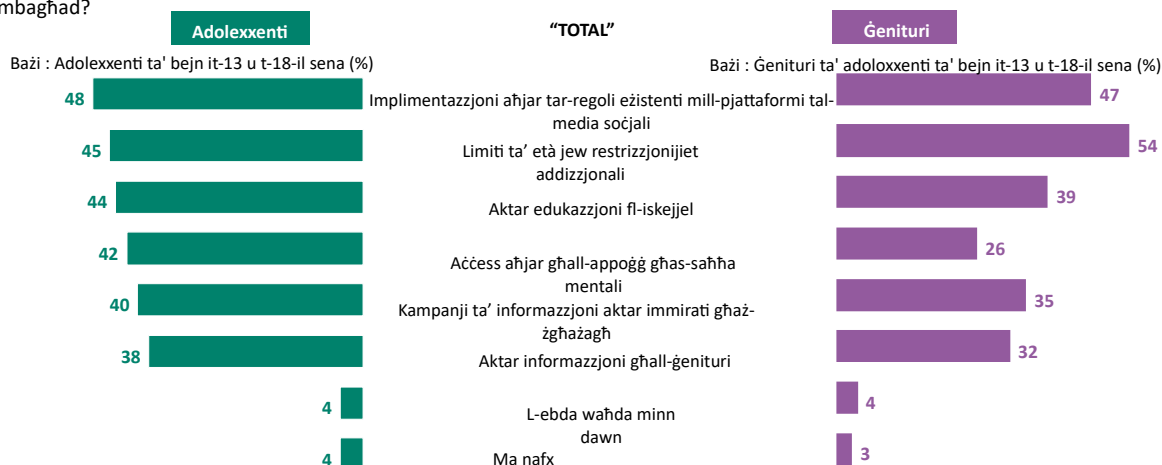
6.3 - Mandat ta' azzjoni transġenerazzjonali

Fir-rigward tal-azzjonijiet li jgħinu l-aktar biex jittejjeb il-benesseri mentali tal-adolexxenti online, iż-żewġ popolazzjonijiet jikkonverġu fuq prijorità kondiviża waħda: 47 % tal-ġenituri u 48 % tal-adolexxenti jitolbu implimentazzjoni aħjar tar-regoli eżistenti dwar il-pjattaformi

Lil hinn minn din il-konverġenza, jispikkaw żewġ diverġenzi. Il-ġenituri jimbuttaw b'mod aktar qawwi għal-limiti tal-età u r-restrizzjonijiet (54 % kontra 45 % tal-adolexxenti), li jikkostitwixxu l-aktar miżura ċċitata min-naħa tal-ġenituri. L-adolexxenti, min-naħa tagħhom, jitolbu b'mod sinifikanti aktar spiss aċċess aħjar għall-appoġġ għas-saħħa mentali (42 % kontra 26 % tal-ġenituri), l-akbar diverġenza bejn iż-żewġ popolazzjonijiet dwar din il-kwistjoni. Il-miżuri li jifdal, inklużi aktar edukazzjoni fl-iskejjel, kampanji ta' informazzjoni aktar immirati u aktar informazzjoni għall-ġenituri, huma appoġġati minn 32 % sa 44 % fuq iż-żewġ naħat mingħajr diverġenza kbira. Il-lista ta' prijorità tal-ġenituri tindika lieva dominanti waħda (limiti tal-età), filwaqt li l-lista tal-adolexxenti hija notevolment aktar ċatta, b'erba' miżuri bejn 42 % u 48 %, li jissuġġerixxu li l-adolexxenti nfushom jitolbu rispons komprensiv aktar milli twegiba waħda.

Mistoqsija 13 Biex ittejjeb il-benesseri mentali taż-żgħażaġh online, liema mill-azzjonijiet li ġejjin taħseb li huma l-aktar effective? L-ewwel nett?

U mbagħad?



(*) It-total jaqbeż il-100 %, peress li dawk li wieġbu thallew jagħtu twegibiet multipli.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh**7. Speċifikazzjonijiet tekniċi**

Bejn it-30 ta' Marzu u s-16 ta' April 2026, Demoscopy wettqet dan l-Ewrobarometru Flash 579 fuq talba tal-Kummissjoni Ewropea, id-Direttorat Ġenerali għas-Saħħa u s-Sikurezza Alimentari (DG SANTE). Dan huwa stħarriġ ikkoordinat mid-Direttorat Ġenerali għall-Komunikazzjoni (DG COMM "L-Opinjoni Pubblika u l-Involviment taċ-Ċittadini").

Dan l-Ewrobarometru Flash ikopri l-adolesxenti (ta' bejn it-13 u t-18-il sena) u l-ġenituri bi tfal dipendenti, fis-27 Stat Membru kollha tal-UE. B'kollox, tlestew 39,047 intervista (26,297 adoloxxent u 12,750 ġenitur) permezz ta' Intervista tal-Web Assistita mill-Kompjuter (CAWI).

Għadd ta' intervisti għal kull pajjiż

		Żgħażaġh	Ġenituri			Żgħażaġh	Ġenituri
I-UE	I-UE	26297	12750	LV	Il-Latvja	1000	500
BE	Il-Belġju	1016	500	LT	Il-Litwanja	1000	500
BG	Il-Bulgarija	1000	500	LU	Il-Lussemburg u	500	250
CZ	Ir-Repubblika Ċeka	1000	500	HU	L-Ungerija	1000	500
DK	Id-Danimarka	1000	500	MT	Malta	595	250
il-Ġermanja	Il-Ġermanja	1121	500	NL	Netherlands	1029	500
EE	L-Estonja	1000	500	AT	L-Awstrija	1040	500
IE	L-Irlanda	1041	500	PL	Il-Polonja	1000	500
EL	Il-Greċja	1000	500	PT	Il-Portugall	1000	500
ES	Spanja	1052	500	RO	Ir-Rumanija	1042	500
FR	Franza	1043	500	SI	Is-Slovenja	1033	500
HR	Il-Kroazja	1000	500	SK	Is-Slovakkja	1000	500
IT	L-Italja	1051	500	fi	art bil-pinen	1000	500
CY	Ċipru	597	250	SE	L-Iżvezja	1137	500

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh**Marġni ta' żball**

Ir-riżultati tal-istħarriġ huma soġġetti għal tolleranzi tal-kampjunar. Il-“marġni ta' żball” jikkwantifika l-inċertezza dwar (jew il-fiduċja fi) riżultat tal-istħarriġ. Bħala regola ġenerali, aktar ma jsiru intervisti (daqqs tal-kampjun), aktar ikun żgħir il-marġni ta' żball. Kampjun ta' 500 jipproduċi marġni ta' żball ta' mhux aktar minn 4,4 punti percentwali, u kampjun ta' 1 000 jipproduċi marġni ta' żball ta' mhux aktar minn 3,1 punti percentwali.

Marġnijiet statistiċi minħabba t-tolleranzi tal-kampjunar

(fil-livell ta' kunfidenza ta' 95 %)

diversi daqsijiet tal-kampjuni huma f'ringieli	diversi riżultati osservati jinsabu fil-kolonni						
	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

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Kummenti

Rapport interessanti, b'referenzi xjentifiċi f'xi wħud min-noti f'qiegħ il-paġna.

Huwa daqsxejn ta' mistħija li l-kapitli għall-illustrazzjonijiet huma ta' tip tant żgħir (xi drabi 5.4 jew 6.2), iżda huwa tajjeb li jerggħu jiġu deskritti bl-użu ta' kordi tat-test xierqa.

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

8. Kwestjonarju

Il-modalità tal-intervista: Online (CAWI)

Popolazzjoni fil-mira: Adolexxenti (ta' bejn it-13 u t-18-il sena) u Ġenituri bi tfal dipendenti

Kopertura: 27 Stat Membru tal-UE

dati tal-ħidma fuq il-post: mit-30 ta' Marzu sas-16 ta' April 2026

Daqs tal-kampjun: 39,047 intervista: 26,297 adolexxent (madwar 1,000 għal kull pajjiż) u 12,750 ġenitur (madwar 500 għal kull pajjiż)

Mistoqsijiet soċjodemografiċi koprew: l-età, is-sess, ir-reġjun ta' residenza, il-livell ta' edukazzjoni, l-urbanizzazzjoni, il-kompożizzjoni tal-unità domestika.

MISTOQSIJA ŻGĦAŻAĠH - (13 – 18-il sena)

Esperjenzi ta' disturbi mentali jew fiżiċi

Q1. Liema mis-sitwazzjonijiet li ġejjin, jekk hemm, ġrawlek fl-aħħar 30 jum?

(Hassar daww l-applikazzjonijiet kollha)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLU – RANDOMIZAT – L-ebda wieħed minn dawn ta' hawn fuq & DK = EXCLUSIVE)

1. Ma jkollhomx ħin biżżejjed biex jilħqu l-ħbieb fil-persuna
2. M'għandekx ħin biżżejjed biex tqatta' mal-familja tiegħek
3. Ma jkollokx biżżejjed ħin għall-passatempo tiegħek (pereżempju sport, mużika, qari jew attivitajiet oħra li tgawdi)
4. Li ma jkollokx biżżejjed ħin għall-eżerċizzju fiżiku
5. jsibuha diffiċli biex jikkonċentraw jew jibqgħu ffukati
6. Thossok għajjen ħafna jew ma tiflaħx
7. Uġiġh fid-dahar, fl-għonq jew fil-polz tiegħek
8. Għajnejn mgħottija
9. Uġiġh ta' ras
10. Problemi fl-irqad (pereżempju diffikultà biex torqod jew biex ma torqodx sew)
11. Ikel inqas tajjeb għas-saħħa mis-soltu (pereżempju qbiż tal-ikel jew ikel aktar mhux tajjeb għas-saħħa)
12. L-użu ta' sustanzi (bħal prodotti tat-tabakk jew tan-nikotina, alkoħol jew drogi)
13. L-ebda waħda minn dawn ta' hawn fuq
14. Ma nafx

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

U se tal-iskrins

Q2a. Kemm-il ħin bħala medja taħseb li tqatta 'fuq skrins (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob inklużi) f'... totali?

(AGĠORNAMENT BISS)

Jekk ma tużax saffi, it-tip 0 għas-sigħat u 0 għall-minuti

Jekk tuża testijiet għal inqas minn siegħa, it-tip 0 għas-sigħat u n-numru ta' minuti

Jekk it-tip ma jinħadimx f'99 għas-sigħat u l-minuti

Għadd ta' sigħat Numru ta' minuti

ħin speċjali fuq il-ġurnata ta' qabel l-irqad

1. F'ġurnata tipika tal-iskola

2. Matul tmiem il-ġimgħa (is-Sibt jew il-Ħadd)

T ime minfuq fuq skrins għal skopijiet differenti

ASK IF Q2 <> 0 JEW 99

Q3. F'jum tipiku (mit-Tnejn sal-Ġimgħa), kemm taħseb li tqatta' ħin fuq l-iskrins, għal kull wieħed minn dawn li ġejjin?

(fuq in-naħa ta' wara tal-linja – indika n-numru ta' sigħat ta' servizz)

Jekk ma tużax il-marki għal dan l-użu, it-tip 0 għas-sigħat u 0 għall-minuti

Jekk tuża testijiet għal inqas minn siegħa, it-tip 0 għas-sigħat u n-numru ta' minuti

Jekk it-tip ma jinħadimx f'99 għas-sigħat u l-minuti

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: LINJA EŻEKUTTIV TAL-PER PER — RANDOMIZA 2 sa 5)

Għadd ta' sigħat Numru ta' minuti

Skopijiet tal-iskola jew xogħol tad-dar

L-użu tal-midja soċjali

L-użu ta' apps għall-messaġġi

Ara t-TV / filmati / streaming

Il-logħob tal-azzard

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Awtovalutazzjoni

Q4. U, b'mod ġenerali, tgħid li l-ammont ta' ħin li tqatta' [fuq l-iskrins/fuq il-midja soċjali] kuljum huwa ...?

(MHUX LINJA TA' LINJA TA' LINJA TA' LINJA BISS)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV – RANDOMIZE 1 u 2)

- Wisq
- Dwar l-ammont it-tajjeb
- Ftit wisq
- Ma nafx

1. Fuq l-iskrins
2. Fuq il-midja soċjali

I l-impatt tal-iskrins

ASK KOLLHA

Q5. B'mod ġenerali, taħseb li l-iskrins għandhom impatt pożittiv jew negattiv fuq il-ħajja taż-żgħażaġħ fl-età tiegħek?

(AĠĠORNAMENT BISS)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Impatt pożittiv ħafna
2. Impatt pjuttost pożittiv
3. La l-impatt pożittiv u lanqas dak negattiv
4. Impatt pjuttost negattiv
5. Impatt negattiv ħafna
6. Ma nafx

Raġunijiet għall-użu tal-midja soċjali

ASK IF Q3.2 <> 0 JEW 99

Q6. X'inhuma r-raġunijiet ewlenin għaliex tuża l-midja soċjali? U għal liema raġunijiet oħra tuża l-midja soċjali?

(TWEĠIBIET MULTIPLI POSSIBBLI) - (Struzzjonijiet dwar l-iskrappjar: FIRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Ibqa' f'kuntatt mal-ħbieb jew mal-familja
- Divertiment
- Wara l-kontenut tal-influwenzaturi jew tal-kreaturi
- Wara l-aħbarijiet jew il-ġbir tal-informazzjoni
- Espressjoni lili nnifsi jew kondiviżjoni tal-kontenut
- Parteċipazzjoni f'diskussjonijiet ta' gruppi online
- Kisba ta' likes, kummenti jew segwaċi
- Laqgħa ma' nies ġodda
- M'għandi xejn aktar x'nagħmel
- Ma nafx

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażagħ

1. I-ewwel
2. U għal liema raġunijiet oħra?

Valutazzjoni ġenerali tal-impatt tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali

ASK IF Q3.2 <> 0 JEW 99

Q7. B'mod ġenerali, tgħid li l-media soċjali għandha impatt pożittiv jew negattiv fuq il-benesseri mentali tiegħek (pereżempju l-burdata tiegħek, il-livelli ta' stress jew kif tħossok dwarek innifsek)?

(AĠĠORNAMENT BISS)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Pożittivi ħafna
2. Pjuttost pożittiv
3. La pożittiv u lanqas negattiv
4. Pjuttost negattiv
5. Negattivi ħafna
6. Ma nafx

Attitudnijiet lejn esperjenzi pożittivi fuq il-midja soċjali

(L-ISTRUZZJONIJIET TAR-RIŻULTAT: RANDOMIZE Q8 u Q9)

ASK IF Q3.2 <> 0 JEW 99

Q8. Sa liema punt taqbel jew ma taqbilx mad-dikjarazzjonijiet li ġejjin fir-rigward tal-użu tiegħek tal-media soċjali?

(ONE ANSWER PER LINE)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: - RANDOMIZA EŻEKUTTIV ANSWER PER LINE RANDOMIZA)

Naqbel	Herqana li	Herqana li	Ma naqbilx	DK
bis-	naqblu	ma naqblux	għal kollox	
sħiħ				

Il-midja soċjali tgħinni nħossni konness ma' ħaddieħor

Il-midja soċjali poġġietni f'burdata aħjar

Il-midja soċjali tgħinni nesprimi lili nnifsi

Il-midja soċjali tgħinni nħossni aktar kunfidenti

Nitgħallem ħafna fuq il-midja soċjali

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Attitudnijiet lejn l-impatt negattiv tal-midja soċjali fuq is-saħħa mentali

ASK IF Q3.2 <> 0 JEW 99

Q9. Sa liema punt taqbel jew ma taqbilx mad-dikjarazzjonijiet li ġejjin fir-rigward tal-użu tiegħek tal-media soċjali?

(ONE ANSWER PER LINE)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: - RANDOMIZA EŻEKUTTIV ANSWER PER LINE RANDOMIZA)

Naqbel bis- sħiħ	Herqana li naqblu	Herqana li ma naqblux	Ma naqbilx għal kollox	DK
---------------------	----------------------	--------------------------	---------------------------	----

Ħafna drabi nħossni stressjat jew ansjuż minħabba l-midja soċjali

Meta nuża l-midja soċjali, għandi t-tendenza li nqabbel lili nnifsi ma 'oħrajn

Ninkwieta li se nitlef jekk m'iniex online

Għandi diffikultà biex nikkonċentra minħabba l-midja soċjali

Spiss inħossni mħolli barra meta nipparteċipa f'diskussjonijiet online

I jsibuha diffiċli biex torqod minħabba l-midja soċjali

Ħafna drabi nħossni mdejjaq minħabba l-midja soċjali

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Esponiment għar-riskji fuq il-midja soċjali

ASK IF Q3.2 <> 0 JEW 99

Q10. Fl-aħħar 3 xhur, rajt jew esperjenzajt xi wieħed minn dawn li ġejjin meta użajt il-midja soċjali?

(Ħassar daww l-applikazzjonijiet kollha)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EXCLUSIVE)

1. Il-bullying jew il-fastidju ċibernetiku
2. Pressjoni biex jiġu segwiti ċerti standards tal-ġisem
3. Pressjoni fuq kif tfittex jew x'għandek tixtri
4. Pressjoni biex taqsam stampi intimi
5. Kontenut sesswalizzat mhux mixtieq
6. Kontenut vjolenti mhux mixtieq
7. Diskors ta' mibegħda
8. Informazzjoni falza jew qarrieqa
9. Kontenut iġġenerat mill-IA li kien diffiċli biex jiġi rikonoxxut
10. Promozzjoni tal-logħob tal-azzard
11. Il-promozzjoni ta' prodotti mhux tajbin għas-saħħa (bħall-alkoħol u prodotti tal-ikel mhux tajbin għas-saħħa)
12. L-ebda waħda minn dawn
13. Ma nafx

Strategiji tal-ikkampjar

ASK IF Q3.2 <> 0 JEW 99

Q11. Tagħmel xi waħda minn dawn li ġejjin biex tipproteġi l-benesseri mentali tiegħek meta tuża l-midja soċjali?

(Ħassar daww l-applikazzjonijiet kollha)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLU – RANDOMIZAT – “Xejn b'mod partikolari” & “DK” = EŻKLUŻIV)

1. Illimita l-ħin tiegħi online
2. Ħu pawżi mill-midja soċjali
3. Irrapporta kontenut jew kontijiet dannużi
4. Tkellem ma' ġenitur, ma' għalliem jew ma' adult ieħor
5. Fittex għajnuna professjonali bħal konsulent tal-iskola jew psikologu
6. Itfi jew tħassar l-apps
7. Il-limitazzjoni tan-notifiki
8. L-użu ta' għodod għall-ħin tal-iskrin
9. Oħrajn
10. Le, ma nagħmel xejn
11. Ma nafx

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Ir-rwol tal-adulti

ASK KOLLHA

Q12. Taħseb li kull wieħed minn dawn li ġejjin jagħmel biżżejjed biex jipproteġi l-benesseri mentali taż-żgħażaġħ online?

(ONE ANSWER PER LINE)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: - RANDOMIZA EŻEKUTTIV ANSWER PER LINE RANDOMIZA)

- Iva, definittivament
- Iva, sa ċertu punt
- Le, mhux verament
- Le, xejn affattu
- Ma nafx / Tippreferi ma tgħidx

1. Ġenituri jew qraba
2. Skejjel jew għalliema
3. Pjattaformi tal-midja soċjali
4. Awtoritajiet pubbliċi

L-aktar miżura effettiva għall-protezzjoni taż-żgħażaġħ

Q13. Biex ittejjeb il-benesseri mentali taż-żgħażaġħ online, liema mill-azzjonijiet li ġejjin taħseb li huma l-aktar effettivi? I-ewwel? U mbagħad?

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: "U mbagħad: MAX 2" – RANDOMIZED – I-ewwel nett = EXCLUSIVE / Xejn minn dawn / DK =

EŻEKUTTIV)

- Aktar edukazzjoni fl-iskejjel
- Implimentazzjoni aħjar tar-regoli eżistenti mill-pjattaformi tal-midja soċjali
- Limiti ta' età jew restrizzjonijiet addizzjonali
- Aktar informazzjoni għall-ġenituri
- Aċċess aħjar għall-appoġġ tas-saħħa mentali
- Kampanji ta' informazzjoni aktar immirati għaž-żgħażaġħ
- L-ebda waħda minn dawn
- Ma nafx

1. I-ewwel
2. U mbagħad?

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Mistoqsijiet kuntestwali addizzjonali possibbli

L-età meta bdiet tuża l-midja soċjali

DX1. F'liema età bdejt tuża l-midja soċjali?

(AĠĠORNAMENT BISS)

(Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Qabel l-età ta' 10 snin
2. 10 snin
3. ta' 11-il sena
4. ta' 12-il sena
5. ta' 13-il sena
6. ta' 14-il sena
7. 15-il sena
8. ta' 16-il sena
9. ta' 17-il sena
10. 18-il sena
11. Ma nużax il-midja soċjali
12. Ma nafx

MISTOQSIJA B – Ġenituri ta' żgħażaġh ta' bejn it-13 u t-18-il sena

Użu ta' skrins

ASK KOLLHA

Esperjenzi ta' disturbi mentali jew fiżiċi

Q1. Liema minn dawn is-sitwazzjonijiet, jekk hemm, innutajt li qed jiġri lit-tifel/tifla tiegħek fl-aħħar 30 jum?

(*Ħassar dak kollu li japplika*) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLE – RANDOMIZED – “L-ebda wieħed minn dawn ta' hawn fuq” & “Ma nafx” = EXCLUSIVE)

1. Ma jkollhomx ħin biżżejjed biex jilħqu l-ħbieb fil-persuna
2. M'għandekx ħin biżżejjed biex tqatta 'mal-familja
3. Li ma jkollhomx biżżejjed ħin għall-passatempo (pereżempju l-isports, il-mużika, il-qari jew attivitajiet oħra li jgawdu)
4. Li ma jkollokx biżżejjed ħin għall-eżerċizzju fiżiku
5. jsibuha diffiċli biex jikkonċentraw jew jibqgħu ffukati
6. Thossok għajjen ħafna jew ma tiflaħx
7. Uġiġh fid-dahar, fl-għonq jew fil-polz tagħhom
8. Għajnejn mgħottija
9. Uġiġh ta' ras
10. Problemi fl-irqad (pereżempju diffikultà biex torqod jew biex ma torqodx sew)
11. Ikel inqas tajjeb għas-saħħa mis-soltu (pereżempju qbiż tal-ikel jew ikel aktar mhux tajjeb għas-saħħa)
12. L-użu ta' sustanzi (bħal prodotti tat-tabakk jew tan-nikotina, alkoħol jew drogi)
13. L-ebda waħda minn dawn ta' hawn fuq
14. Ma nafx

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażagħ

Q2. Kemm taħseb li t-tifel / tifla tiegħek iqatta 'fuq skrins (smartphone, kompjuter, tablet, TV, console tal-logħob inkluż) f'... totali?

(MHUX LINJA TA' LINJA TA' LINJA TA' LINJA BISS)

Jekk it-test tiegħek ma jużax testijiet, it-tip 0 għas-sigħat u 0 għall-minuti

Jekk it-test tiegħek juża testijiet għal inqas minn siegħa, it-tip 0 għas-sigħat u n-numru ta' minuti

Jekk it-tip ma jinħadimx f'99 għas-sigħat u l-minuti

Għadd ta' sigħat Numru ta' minuti

ħin speċjali fuq il-ġurnata ta' qabel l-irqad

1. F'ġurnata tipika tal-iskola
2. Matul tmiem il-ġimgħa (is-Sibt jew il-Ħadd)

Awtovalutazzjoni

Q3. U, b'mod ġenerali, tgħid li l-ammont ta 'ħin li t-tifel / tifla tiegħek iqatta' [fuq skrins / fuq il-midja soċjali] kuljum huwa ...?

(ONE ANSWER PER LINE BISS) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV – RANDOMIZE 1 u 2)

- Wisq
 - Dwar l-ammont it-tajjeb
 - Ftit wisq
 - Ma nafx
1. Fuq l-iskrins
 2. Fuq il-midja soċjali

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Impatt ġenerali tal-iskrins

ASK KOLLHA

Q4. B'mod ġenerali, taħseb li l-iskrins għandhom impatt pożittiv jew negattiv fuq il-ħajja taż-żgħażaġħ tal-età ta' wliedek?

(ONE ANSWER BISS) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Impatt pożittiv ħafna
2. Impatt pjuttost pożittiv
3. La l-impatt pożittiv u lanqas dak negattiv
4. Impatt pjuttost negattiv
5. Impatt negattiv ħafna
6. Ma nafx

Livell ta' tħassib

ASK KOLLHA

Q5. Tinsab imħasseb/imħassba jew le dwar kull wieħed mill-aspetti li ġejjin tal-użu tal-iskrin ta' ibnek/bintek?

(ONE ANSWER PER LINE) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: LINJA EŻEKUTTIV TAL-PER EŻEKUTTIV – RANDOMIZA)

	Imħassba ħafna	Imħassba b'mod ġust	Mhux imħasseb ħafna	M'hemm l- ebda tħassib	DK
--	-------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	----

Ir-riskju li t-tifel/tifla tiegħek jiġu esposti għal kontenut online ta' ħsara jew mhux xieraq

L-impatt tal-użu tal-iskrin fuq l-irqad tat-tifel/tifla tiegħek

L-impatt tal-użu tal-iskrin fuq il-prestazzjoni tal-iskola tat-tifel/tifla tiegħek

Ir-riskju li t-tifel/tifla tiegħek jiġu kkuntattjati minn barranin online

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Użu tal-midja soċjali

ASK KOLLHA

Issa ejja nitkellmu speċifikament dwar il-midja soċjali.

DX1. Sa fejn taf int, it-tifel / tifla tiegħek juża l-midja soċjali?

(ONE ANSWER BISS) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Iva, regolarment
2. Iva, kultant
3. Le
4. Ma nafx

Kuntestwali – mistoqsija ta' filtru għat-taqsim tal-midja soċjali

ASK Q6 JEKK DX1 = 1 JEW 2

Valutazzjoni ġenerali tal-impatt tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali

Q6. B'mod ġenerali, tgħid li l-media soċjali għandha impatt pożittiv jew negattiv fuq il-benesseri entali tat-tifel/tifla tiegħek (pereżempju l-burdata, il-livelli ta' stress jew l-awtostima tagħhom)?

(ONE ANSWER BISS) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Pożittivi ħafna
2. Pjuttost pożittiv
3. La pożittiv u lanqas negattiv
4. Pjuttost negattiv
5. Negattivi ħafna
6. Ma nafx

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

(L-ISTRUZZJONIJIET TAR-RIŻULTAT: RANDOMIZE Q7 u Q8)

ASK Q7 IF DX1 = 1 OR 2

Esperjenzi pożittivi perċepiti fuq il-midja soċjali

Q7. Sa liema punt taqbel jew ma taqbilx mad-dikjarazzjonijiet li ġejjin fir-rigward tal-użu tal-media soċjali minn uliedek?

(ONE ANSWER PER LINE) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: LINJA EŻEKUTTIV TAL-PER EŻEKUTTIV – RANDOMIZA)

	Naqbel bis-sħiħ	Ħerqana li naqblu	Ħerqana li ma naqblux għal kollox	DK
Il-midja soċjali tgħin lit-tfal tiegħi jhossuhom konnessi ma' oħrajn				
It-tifel / tifla tiegħi jidher li huwa f'burdata aħjar meta tuża l-midja soċjali				
Il-midja soċjali tgħin lit-tfal tiegħi jesprimu ruħhom				
It-tifel tiegħi jitgħallem ħafna fuq il-midja soċjali				

Impatti negattivi perċepiti tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali

ASK Q8 JEKK DX1 = 1 JEW 2

Q8. Sa liema punt taqbel jew ma taqbilx mad-dikjarazzjonijiet li ġejjin fir-rigward tal-użu tal-media soċjali minn uliedek?

(ONE ANSWER PER LINE) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: LINJA EŻEKUTTIV TAL-PER EŻEKUTTIV – RANDOMIZA)

	Naqbel bis-sħiħ	Ħerqana li naqblu	Ħerqana li ma naqblux għal kollox	DK
It-tifel / tifla tiegħi spiss iħossu stressjat jew anzjuż minħabba l-midja soċjali				
Meta nuża l-midja soċjali, it-tifel tiegħi għandu t-tendenza li jqabbel lilu nnifsu ma 'oħrajn				
It-tifel / tifla tiegħi jinkwieta li se jitilfu jekk ma jkun online il-ħin kollu				
It-tifel/tifla tiegħi għandu/ha diffikultà biex jikkonċentra/tikkonċentra minħabba l-midja soċjali				
It-tifel/tifla tiegħi jsibuha diffiċli biex jorqdu minħabba l-midja soċjali				

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġh

Esperjenza tal-esperjenza online negattiva tat-tfal

ASK Q9a JEKK DX1 = 1 JEW 2

Q9a. It-tifel / tifla tiegħek qatt ġie għandek, jew qatt skoprejt, li t-tifel / tifla tiegħek kellu esperjenza negattiva online?

(ANSWERS MULTIPLE POSSIBBLI) (Struzzjonijiet dwar l-iskrappjar: MULTIPLE - NO / DK = EXCLUSIVE)

1. Iva, it-tifel tiegħi qalli dwar dan
2. Iva, xi ħadd ieħor qalli dwar dan
3. Iva, skoprejt lili nnifsi
4. Le
5. Ma nafx

ASK Q9b IF Q9a = 1, 2 JEW 3

Q9b. X'għamilt meta sirt taf bil-fatt li t-tifel/tifla tiegħek kellhom esperjenza negattiva online?

(Ħassar dak kollu li japplika) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLU – “Ma nafx” = EXCLUSIVE)

1. Iddiskutejt is-sitwazzjoni mat-tifel/tifla tiegħi
2. Jien aġġustajt ir-regoli jew is-superviżjoni tal-attivitajiet online
3. Irrapportajt il-kwistjoni lill-pjattaforma jew lis-sit web
4. Ikkuntattajt awtorità pubblika
5. Tlabt parir mingħand il-ħbieb, il-familja jew il-professjonisti
6. Ma għamilt xejn b'mod partikolari
7. Oħrajn
8. Ma nafx

Esponiment għar-riskji fuq il-midja soċjali

ASK Q9c IF DX1 = 1 OR 2

Q9c. Fl-aħħar 3 xhur, it-tifel/tifla tiegħek raw jew esperjenzaw xi wieħed minn dawn li ġejjin meta użaw il-midja soċjali?

(Ħassar dak kollu li japplika) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Xejn minn dawn” & “Ma nafx” = EXCLUSIVE)

1. Il-bullying jew il-fastidju ċibernetiku
2. Pressjoni biex jiġu segwiti ċerti standards tal-ġisem
3. Pressjoni fuq kif tfittex jew x'għandek tixtri
4. Pressjoni biex taqsam stampi intimi
5. Kontenut sesswalizzat mhux mixtieq
6. Kontenut vjolenti mhux mixtieq
7. Diskors ta' mibegħda
8. Informazzjoni falza jew qarrieqa
9. Kontenut iġġenerat mill-IA li kien diffiċli biex jiġi rikonoxxut
10. Promozzjoni tal-logħob tal-azzard
11. Il-promozzjoni ta' prodotti mhux tajbin għas-saħħa (bħall-alkoħol u prodotti tal-ikel mhux tajbin għas-saħħa)
12. L-ebda waħda minn dawn

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

13. Ma nafx

Il-medjazzjoni tal-ġenituri u l-istrategġiji ta' kif wieħed ilaħħaq

ASK Q10 JEKK DX1 = 1 JEW 2

Q10. Tagħmel xi waħda minn dawn li ġejjin biex tipproteġi l-benesseri mentali ta' wliedek meta jużaw il-media soċjali?

(Fassar dak kollu li japplika) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: MULTIPLE – RANDOMIZA – “Xejn b'mod partikolari” & “Ma nafx” = EXCLUSIVE)

- a. Jillimitaw il-ħin tagħhom online
- b. Inkoraġġihom jiehdu pawżi mill-midja soċjali
- c. Irrapporta kontenut jew kontijiet dannużi
- d. Tkellimhom dwar l-esperjenzi tagħhom online
- e. Irrapporta kontenut jew kontijiet dannużi
- f. Fittex għajnuna professjonali bħal konsulent tal-iskola jew psikologu
- g. Itfi jew fassar l-apps
- h. Jillimitaw in-notifiki fuq l-apparati tagħhom
- i. Uża għodod għall-kontroll tal-ħin tal-iskrin jew tal-ġenituri
- j. Oħrajn
- K. Xejn b'mod partikolari
- L. Ma nafx

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Komunikazzjoni dwar l-esperjenzi online

ASK Q11 JEKK DX1 = 1 JEW 2

Q11. Kemm-il darba titkellem mat-tfal tiegħek dwar x'jagħmlu jew x'jesperjenzaw fuq il-midja soċjali?

(ONE ANSWER BISS) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. kuljum jew kważi kuljum
2. Diversi drabi fil-ġimgħa
3. Darba jew darbtejn fil-ġimgħa
4. Darba jew darbtejn fix-xahar
5. Inqas ta' spiss
6. Qatt
7. Ma nafx

Ir-rwol tal-atturi

ASK KOLLHA

Q12. Taħseb li kull wieħed minn dawn li ġejjin jagħmel biżżejjed biex jipproteġi l-benesseri mentali taż-żgħażaġħ online?

(ONE ANSWER PER LINE) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: LINJA EŻEKUTTIV TAL-PER EŻEKUTTIV – RANDOMIZA)

	Iva, definittivament	Iva, sa ċertu punt	Le, mhux verament	Le, xejn	DK
--	----------------------	--------------------	-------------------	----------	----

Ġenituri jew qraba

Skejjel jew għalliema

Pjattaformi tal-midja soċjali

Awtoritajiet pubbliċi

L-aktar miżuri effettivi għall-protezzjoni taż-żgħażaġħ

Q13. Biex ittejjeb il-benesseri mentali taż-żgħażaġħ online, liema mill-azzjonijiet li ġejjin taħseb li huma l-aktar effettivi? I-ewwel? U mbagħad?

L-impatt tal-ħin eċċessiv tal-iskrin u tal-media soċjali fuq is-saħħa mentali taż-żgħażaġħ

Struzzjonijiet dwar l-iskrappjar: "U mbagħad: MAX 2" – RANDOMIZED – l-ewwel nett = EXCLUSIVE / DK = EXCLUSIVE)

- Aktar edukazzjoni fl-iskejjel
- Implimentazzjoni aħjar tar-regoli eżistenti mill-pjattaformi tal-midja soċjali
- Limiti ta' età jew restrizzjonijiet addizzjonali
- Aktar informazzjoni għall-ġenituri
- Aċċess aħjar għall-appoġġ tas-saħħa mentali
- Kampanji ta' informazzjoni aktar immirati għaž-żgħażaġħ
- L-ebda waħda minn dawn
- Ma nafx

1. l-ewwel
2. U mbagħad?

Mistoqsijiet kuntestwali addizzjonali

ASK KOLLHA

DX2. Sa fejn taf int, f'liema età t-tifel/tifla tiegħek bdew jużaw il-midja soċjali?

(ONE ANSWER BISS) (Struzzjonijiet dwar il-qbid: EŻEKUTTIV)

1. Qabel l-età ta' 10 snin
2. 10 snin
3. ta' 11-il sena
4. ta' 12-il sena
5. ta' 13-il sena
6. ta' 14-il sena
7. 15-il sena
8. ta' 16-il sena
9. ta' 17-il sena
10. 18-il sena
11. It-tifel / tifla tiegħi ma jużax il-midja soċjali
12. Ma nafx