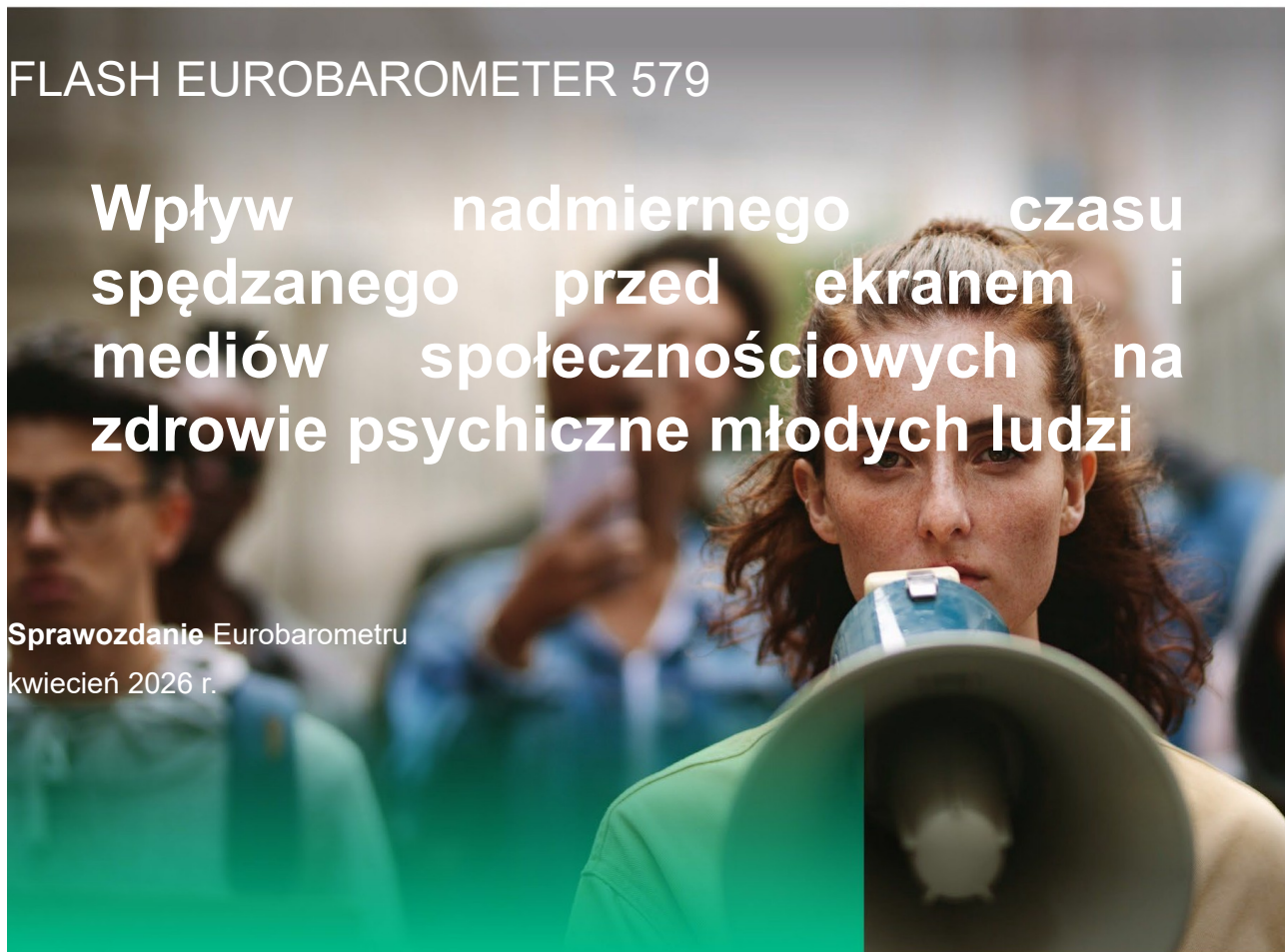


FLASH EUROBAROMETER 579

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Sprawozdanie Eurobarometru
kwiecień 2026 r.



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Niniejszy dokument nie reprezentuje punktu widzenia Komisji Europejskiej. Interpretacje i opinie w nim zawarte są wyłącznie interpretacjami i opiniami autorów.

PL

EW-01-26-076-EN-N

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

<https://europa.eu/eurobarometr>



Eŭropo
Demokratio
Esperanto

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

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Spis treści

Wprowadzenie.....	4
1. Najważniejsze ustalenia.....	6
2. Czas spędzony na ekranach i działaniach cyfrowych.....	9
2.1 Codzienny czas na ekranie.....	9
2.2 Dystrybucja w ramach działalności cyfrowej.....	11
2.3 Samooceny nastolatków w porównaniu z szacunkami rodziców.....	13
3. Postrzeganie ekranów i mediów społecznościowych.....	14
3.1 Postrzeganie nastolatków.....	14
3.2 Postrzeganie rodzicielskie.....	17
3.3 Zróżnicowanie w poszczególnych krajach i różnica pokoleniowa.....	18
4. Wpływ na samopoczucie nastolatków.....	21
4.1 - Objawy zgłaszane wśród młodzieży.....	21
4.2 - Czas na ekranie i zgłoszone wskaźniki dobrostanu.....	23
4.3 - Wzorce korzystania z mediów społecznościowych i objawy.....	24
5. Zagrożenia i szkodliwe doświadczenia w internecie.....	27
5.1 - Narażenie nastolatków na zagrożenia online.....	27
5.2 - Zmiana wieku pierwszego korzystania z mediów społecznościowych.....	30
5.3 - Rodzicielskie obawy i świadomość incydentów.....	30
6. Strategie ochrony i oczekiwania regulacyjne.....	34
6.1 - Reakcje rodziców po incydentach online.....	34
6.2 - Strategie ochrony i postrzeganie podmiotów.....	35
6.3 - Międzypokoleniowy mandat do działania.....	40
7. Specyfikacje techniczne.....	41
Uwagi.....	43
8. Kwestionariusz.....	44

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Wprowadzenie

Zgodnie z dokumentem strategicznym Wspólnego Centrum Badawczego Komisji Europejskiej z 2025 r. 15-latkowie, którzy spędzają więcej niż trzy godziny dziennie w mediach społecznościowych, są o około 10 punktów procentowych bardziej narażeni na zgłaszanie depresji lub lęku niż ci, którzy spędzają mniej niż jedną godzinę dziennie.¹ Zdrowie psychiczne i korzystanie z mediów społecznościowych są zatem w coraz większym stopniu traktowane jako priorytet na szczęblu UE, w szczególności w odniesieniu do bezpieczeństwa dzieci w internecie i szerszego środowiska cyfrowego. W tym kontekście niniejsze badanie Eurobarometr Flash ma stanowić wkład w debatę orientacyjną UE na styku zdrowia publicznego, bezpieczeństwa w internecie i regulacji cyfrowych.

Badanie ma na celu dostarczenie ustrukturyzowanych i porównywalnych dowodów na występowanie, intensywność i kontekst korzystania z ekranu i mediów społecznościowych wśród nastolatków w wieku od 13 do 18 lat w całej Unii Europejskiej. Wykracza poza ogólny czas spędzony w internecie, aby zbadać wzorce użytkowania według celu i kontekstu, a jednocześnie zbadać zgłaszany przez siebie wpływ na dobrostan psychiczny, w tym zarówno pozytywne wymiary, takie jak łączność i wyrażanie siebie, jak i negatywne doświadczenia, takie jak stres, lęk, porównanie społeczne, strach przed pominięciem i trudności z koncentracją. W badaniu zbadano również narażenie na kluczowe zagrożenia w internecie, w tym cybernękanie, mowę nienawiści, szkodliwe normy lub presję na wizerunek ciała oraz dezinformację lub treści generowane przez sztuczną inteligencję.

Główną cechą badania jest jego podwójna perspektywa: równolegle z badaniem wśród

młodzieży przeprowadzono osobne badanie wśród rodziców dzieci pozostających na utrzymaniu i mieszkających w domu. Ta dwukierunkowa konstrukcja umożliwia porównanie zgłoszonych doświadczeń młodych ludzi z postrzeganiem, oczekiwaniami i obawami rodziców, zapewniając tym samym bogatszą i bardziej istotną z punktu widzenia polityki bazę dowodową dotyczącą zarówno podatności na zagrożenia, jak i czynników ochronnych.

W imieniu Komisji Europejskiej Dyrekcja Generalna ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (DG SANTE) przeprowadziła wywiady z młodzieżą (w wieku od 13 do 18 lat) i rodzicami z dziećmi pozostającymi na utrzymaniu we wszystkich 27 państwach członkowskich Unii Europejskiej (UE).

W okresie od 30 marca do 16 kwietnia 2026 r. przeprowadzono 39 047 wywiadów z wykorzystaniem trybu gromadzenia danych CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): Przeprowadzono wywiady z 26 297 nastolatkami i 12 750 rodzicami, przy czym w każdym państwie członkowskim zbadano około 1 000 nastolatków i 500 rodziców, z wyjątkiem Luksemburga, Cypru i Malty, gdzie odpowiednia liczebność próby wynosiła około 500 i 250 wywiadów.

1 Komisja Europejska, Wspólne Centrum Badawcze, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and adolescents' mental health in the EU, Ispra, Komisja Europejska, 2025, JRC141047.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Uwagi

- † Survey dane są ważone
- † Wyniki badania podlegają tolerancjom próbkowania, co oznacza, że nie wszystkie widoczne różnice między krajami lub grupami mogą być statystycznie istotne.
- † Wyniki opisują skojarzenia statystyczne zaobserwowane w przekrojowych danych własnych i nie powinny być interpretowane jako dowód bezpośrednich skutków przyczynowych
- † Jeżeli respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź, suma procentowa odpowiedzi może przekroczyć 100%.
- † W niniejszym sprawozdaniu kraje są określone za pomocą ich oficjalnego skrótu, jak wskazano poniżej.

BE	Belgia	FR	Francja	NL	Niderlandy
BG	Bułgaria	HR	Chorwacja	AT	Austria
CZ	Czechy	IT	Włochy	PL	Polska
DK	Dania	CY	Reprezentacja Cypru*	PT	Portugalia
DE	Niemcy	LV	Łotwa	RO	Rumunia
EE	Estonia	LT	Litwa	SI	Słowenia
IE	Irlandia	LU	Luksemburg	SK	Słowacja
EL	Grecja	HU	Węgry	fi	finlandia
ES	Hiszpania	MT	Malta	SE	Szwecja

*Cypr jako całość jest jednym z 27 państw członkowskich UE. Ze względów praktycznych wywiady przeprowadzono wyłącznie w części kraju kontrolowanej przez rząd Republiki Cypryjskiej.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

1. Najważniejsze ustalenia

Czas spędzany przed ekranem jest główną częścią codziennego życia nastolatka: średnio 4,5 godziny w dniu szkolnym i 6,1 godziny w dniu weekendu, przy czym co czwarta osoba ma już ponad sześć godzin w środku tygodnia.

- W typowy dzień szkolny 25% europejskich nastolatków przekracza już sześć godzin czasu spędzanego przed ekranem, a liczba ta wzrasta do 46% w dni weekendowe, kiedy 14% nawet przekracza próg dziesięciu godzin. Różnicowanie krajowe jest duże i waha się od 4,3 godziny na Cyprze do 7,3 godziny w Szwecji w weekendy. Pokazuje to, że korzystanie z ekranów przez nastolatków różni się znacznie w poszczególnych państwach członkowskich.
- W ciągu dnia media społecznościowe są wiodącą aktywnością online o 2,6 godziny, wyprzedzając gry, zajęcia szkolne i streaming (2,2 godziny każda) oraz wiadomości (2,0 godziny). 30% nastolatków, którzy korzystają z mediów społecznościowych, przekracza trzy godziny dziennie, a motywacje są zdominowane przez rozrywkę (57%) i kontakt z przyjaciółmi lub rodziną (53%), znacznie wyprzedzając wiadomości (35%) lub zastosowania oparte na statusie, takie jak polubienia (26%).

Rodzice systematycznie nie doceniają czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem, z przerwą wynoszącą 1,1 godziny w dniu szkolnym

- W dniu szkolnym rodzice szacują 3,4 godziny czasu spędzanego przed ekranem w porównaniu do 4,5 godziny deklarowanej przez samych nastolatków; w weekendy 5,3 godz. w porównaniu z 6,1 godz. Błędne postrzeganie jest najostrzejsze na najwyższym poziomie: tylko 10% rodziców identyfikuje swoje dziecko jako ciężkiego użytkownika (ponad sześć

godzin) w porównaniu z 25% nastolatków, którzy deklarują to, różnica 15 punktów procentowych, która zmniejsza się do 10 punktów w weekendy (36% w porównaniu z 46%).

- Wiek pierwszego korzystania z mediów społecznościowych wyłania się jako najsilniejszy indywidualny wzmacniacz ekspozycji: osoby, które rozpoczęły pracę przed 10. rokiem życia, zgłaszają 7,5 godziny czasu spędzanego przed ekranem w weekendy w porównaniu z 5,7 godziny wśród osób, które rozpoczęły pracę po 14. roku życia, czyli 1,8-godzinną przerwę, której skutki wykraczają kilka lat poza moment pierwszego użycia i pozostają widoczne w kolejnych porównaniach społeczno-demograficznych.

Strukturalna luka pokoleniowa dzieli nastolatków i rodziców na postrzegany wpływ ekranów, jednolity pod względem kierunku we wszystkich 27 państwach członkowskich

- Nastolatki mają znacznie bardziej pozytywny niż rodzice pogląd na wpływ ekranów i mediów społecznościowych. Ponad dwukrotnie częściej niż rodzice widzą ekrany pozytywnie (40 % w porównaniu z 17 %), a także ponad dwukrotnie częściej dostrzegają pozytywny wpływ mediów społecznościowych na dobrostan psychiczny (48 % w porównaniu z 21 %). 48% nastolatków postrzega media społecznościowe jako pozytywny wpływ na ich samopoczucie, podczas gdy tylko 18% widzi negatywny, co jest najwyższą oceną odnotowaną w całym badaniu.
- Problemy rodzicielskie koncentrują się na zagrożeniach zewnętrznych, a nie na skutkach wewnętrznych, tj. wpływie ekranów na zdrowie i funkcjonowanie dziecka: 72% jest zaniepokojonych narażeniem na szkodliwe treści, a 61% na kontakt z nieznanymi, w porównaniu z 54% na sen i 51% na wyniki w szkole. Krytyka rodzicielska jest najwyższa w

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Grecji (66% negatywnych), Portugalii (62%), Czechach (60%) i Polsce (62%), a najniższa na Malcie, w Luksemburgu, Danii i Irlandii.

Jedna trzecia europejskich nastolatków zgłasza bóle głowy (33%) lub problemy z koncentracją (32%) w ciągu ostatniego miesiąca, podczas gdy podobnie wysoki odsetek zgłasza zmęczenie oczu (34%) lub zmęczenie (33%); W sumie tylko 11% badanych nie zgłosiło żadnego z dwunastu mierzonych objawów.

- Wskaźniki behawioralne i styl życia stanowią drugi poziom: 27% nastolatków zgłasza mniej zdrowe odżywianie, 24% ból pleców, szyi lub nadgarstków, 21% brak czasu na hobby, 19% brak ćwiczeń fizycznych, 19% brak czasu na spotkanie z przyjaciółmi osobiście, 15% brak czasu rodzinnego i 13% stosowanie substancji takich jak tytoń, nikotyna, alkohol lub narkotyki.

- Rodzice systematycznie nie doceniają każdego objawu, przy czym największe bezwzględne luki obserwuje się na zmęczonych oczach (34% w porównaniu z 18%), bólach głowy (33% w porównaniu z 17%), bólu pleców, szyi lub nadgarstka (24% w porównaniu z 10%) oraz problemach ze snem (30% w porównaniu z 16%); 21% rodziców twierdzi, że nie zauważyło żadnych objawów u 11% nastolatków.

Wyraźna i stała zależność dawka-odpowiedź łączy czas na ekranie z objawami, a media społecznościowe napędzają najbardziej stromy gradient snu i wskaźników emocjonalnych, podczas gdy nauka szkolna nie pokazuje żadnego

- W weekendowych nawiasach czasowych cztery objawy fizjologiczne i poznawcze ponad dwukrotnie między lekkimi i ciężkimi użytkownikami: Zmęczenie oczu wzrasta z 17% do 46%, zmęczenie z 19% do 46%, trudności z koncentracją z 18% do 45% i problemy ze snem z 18% do 44%, bez plateau lub inwersji w

dowolnym punkcie krzywej do dwunastu godzin.

- Aktywność według aktywności, media społecznościowe napędzają najbardziej stromy gradient: trudności z zasypianiem wzrastają z 28% do 48% przy codziennej ekspozycji, porównanie społeczne z 36% do 52%, trudności z koncentracją z 30% do 47%, stres i lęk z 25% do 39%. Natomiast czas spędzony na zajęciach szkolnych nie wykazuje żadnego gradientu (31% do 30% na problemy ze snem), potwierdzając specyficzny wkład korzystania z rozrywki.

Dziewięciu na dziesięciu europejskich nastolatków spotkało się w ciągu ostatnich trzech miesięcy z co najmniej jedną szkodliwą lub niepokojącą treścią w internecie, na czele z treściami generowanymi przez sztuczną inteligencję (39 %) i informacjami wprowadzającymi w błąd (35 %).

- Drugi poziom ekspozycji dotyczy presji handlowej i normatywnej: promocja hazardu (28%), mowa nienawiści (25%), promocja niezdrowych produktów (25%), presja na to, jak wyglądać lub co kupić (24%) oraz presja na przestrzeganie norm ciała (21%). Poważne szkody interpersonalne sięgają 19 % w przypadku niechcianych treści zawierających przemoc, 18 % w przypadku treści o charakterze seksualnym, 17 % w przypadku cyberprzemocy lub molestowania oraz 10 % w przypadku presji na udostępnianie intymnych zdjęć.

- Intensywni użytkownicy weekendów i początkujący użytkownicy mediów społecznościowych są systematycznie bardziej narażeni na wszelkie poważne szkody interpersonalne (niechciane treści pełne przemocy lub treści o charakterze seksualnym, cyberprzemoc, presja na udostępnianie intymnych zdjęć), przy czym częstość występowania mowy nienawiści, treści o charakterze seksualnym, przemocy i cyberprzemocy

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

podwaja się w przybliżeniu między lekkimi i ciężkimi użytkownikami. 55% rodziców dowiaduje się o incydencie, głównie poprzez ujawnienie własnego dziecka (32%) i zaniża każdą kategorię ryzyka online o 4 do 9 punktów procentowych.

Jeśli chodzi o ochronę dzieci w internecie, reakcje rodziców są zdominowane przez dialog (47% proaktywnie, 63% po incydencie), znacznie wyprzedzając środki przymusu, podczas gdy pomoc zawodowa pozostaje marginalnym środkiem odwoławczym (9 %).

- Poza dialogiem rodzice ograniczają czas swojego dziecka online (41%), zachęcają do przerw w mediach społecznościowych (40%), korzystają z kontroli rodzicielskiej lub narzędzi czasu ekranowego (33%), usuwają aplikacje (20%) lub zgłaszają szkodliwe treści (18%). 74 % rodziców prowadzi cotygodniowe rozmowy z dzieckiem w mediach społecznościowych, w tym 20 % codziennie, przy czym codzienny dialog jest częstszy wśród matek (24 % w porównaniu z 15 % wśród ojców) i różni się znacznie w poszczególnych krajach, od 33 % w Rumunii i 29 % w Bułgarii do 12 % w Finlandii i 7 % w Danii. Zgłaszanie incydentów platformom (22%) i skontaktowanie się z organem publicznym (9%) pozostaje reakcją mniejszości.

- Młodzież znacznie rzadziej niż rodzice polega na dialogu (26 proc. w porównaniu z 47 proc.), ale jest bardziej skłonna do ograniczania powiadomień (26 proc. w porównaniu z 17 proc.), zgłaszania szkodliwych treści (25 proc. w porównaniu z 18 proc.) i szukania profesjonalnej pomocy (14 proc. w porównaniu z 9 proc.). Dostęp do tych ostatnich waha się w całej UE czterokrotnie: od 8 % w Bułgarii i Czechach, 25 % na Cyprze, 28 % na Malcie i 30 % w Luksemburgu.
- Obie populacje identycznie plasują podmioty chroniące (rodzina 71-75% uważa, że robią wystarczająco dużo, szkoły 56-61%, władze publiczne 42-53%, platformy mediów społecznościowych 37-52%), ale rodzice są systematycznie bardziej krytyczni, a luka 15-punktowa na platformach osiąga szczyt. Jeśli chodzi o działania, które najbardziej pomogłyby, obie populacje skupiają się na jednym wspólnym priorytecie: 47% rodziców i 48% nastolatków wzywa do lepszego wdrażania istniejących zasad platformy, przed limitami wiekowymi (rodzice 54% w porównaniu z nastolatkami 45%) i lepszego dostępu do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego (nastolatki 42% w porównaniu z rodzicami 26%, największa rozbieżność).

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

2. Czas spędzony na ekranach i działaniach cyfrowych

2.1 Codzienny czas na ekranie

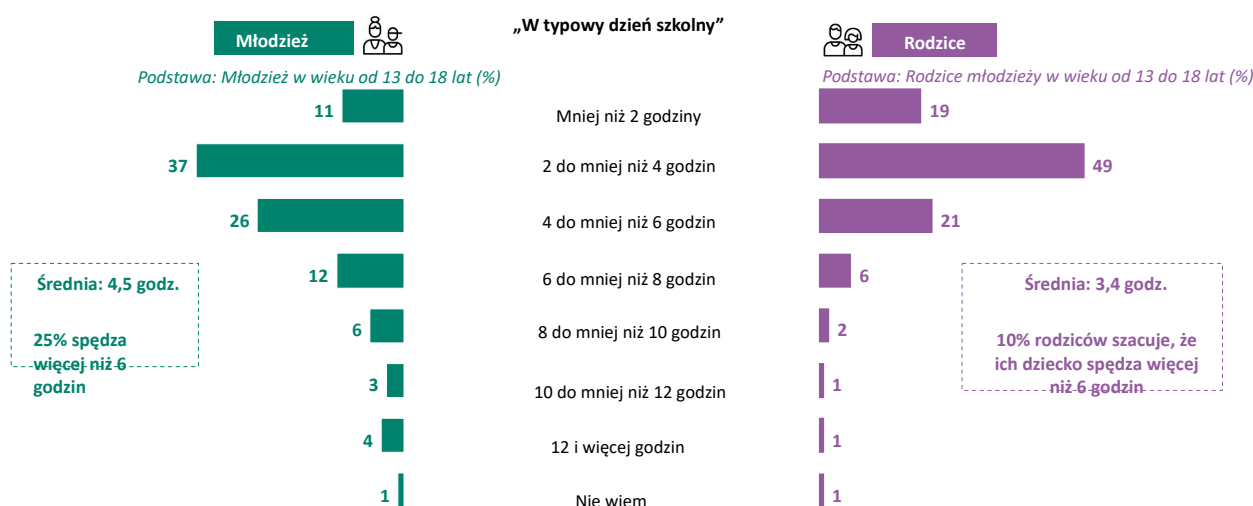
Młodzież deklaruje średnio 4,5 godziny czasu spędzanego przed ekranem w typowy dzień szkolny, wzrastając do 6,1 godziny w dzień weekendowy

W typowy dzień szkolny młodzi Europejczycy w wieku od 13 do 18 lat deklarują spędzanie średnio 4,5 godziny na ekranach, wszystkie urządzenia łącznie (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier). Rozkład jest rozłożony na całą skalę: 11% zgłasza mniej niż dwie godziny, 37% między dwiema a czterema, 26% między czterema a sześcioma, 12% między sześcioma a ośmioma, 6% między ośmioma a dziesięcioma, 3% między dziesięcioma a dwunastoma i 4% dwanaście godzin lub więcej. Ogólnie rzecz biorąc, 25% nastolatków (jeden na czterech) przekracza już sześć godzin czasu spędzanego przed ekranem w zwykłym dniu szkolnym. W połączeniu z około siedzioma godzinami szkoły i zalecanymi dziewięcioma godzinami snu

nastolatków sięga 6,1 godziny, co oznacza wzrost o 1,6 godziny w porównaniu z dniem szkolnym. Dystrybucja przesuwają się w górę we wszystkich kategoriach: 5% zgłasza mniej niż dwie godziny (w porównaniu z 11% w dniu szkolnym), 18% między dwiema a czterema, 30% między czterema a sześcioma, 19% między sześcioma a ośmioma, 13% między ośmioma a dziesięcioma, 7% między dziesięcioma a dwunastoma i 7% dwanaście godzin lub więcej.

Zagregowane, 46% nastolatków przekracza sześć godzin czasu spędzanego przed ekranem w weekend (blisko jedna na dwie), a 14% przekracza dziesięć godzin, co stanowi ekspozycję, która pochłania ponad połowę godzin czuwania. Weekendowy czas spędzany przed ekranem, mniej ograniczony harmonogramami szkolnymi, ujawnia zatem górną granicę ekspozycji cyfrowej nastolatków po usunięciu struktur instytucjonalnych, chociaż zasady rodzicielskie i nadzór pozostają kluczowym czynnikiem łągającym.

Q2a/Q2 Ile czasu w sumie spędzają Państwo na ekranach (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier)?...



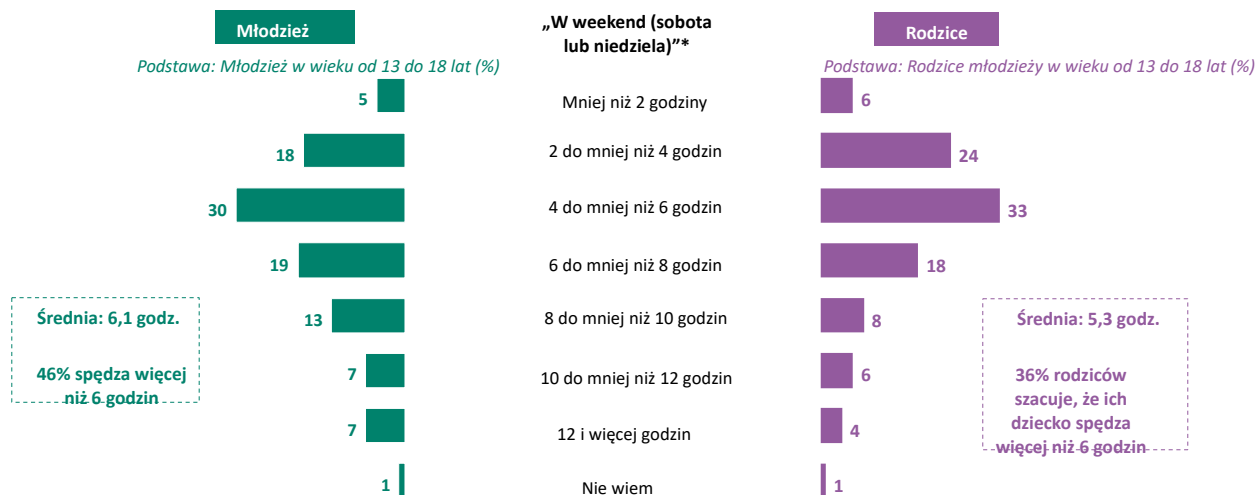
pozostawia to zaledwie dwie godziny na wszystko inne: zadania domowe, posiłki, sport i osobiste kontakty towarzyskie.

W weekend głośność gwałtownie wzrasta. W sobotę lub niedzielę średni czas ekranów

Badanie Eurobarometr Flash

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

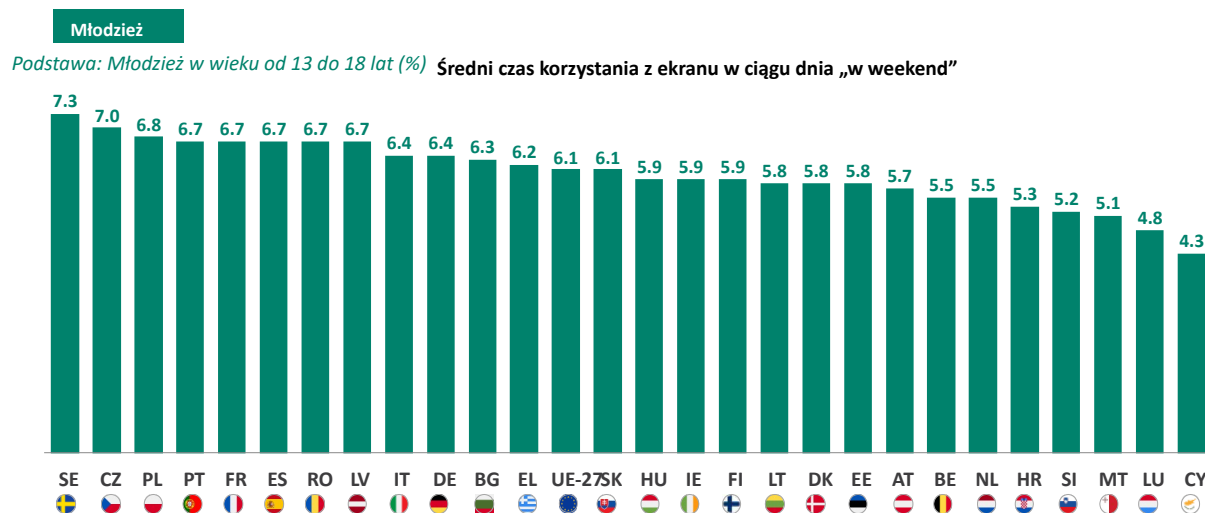
Q2b/Q2 Ile czasu wydajesz na **ekrany** (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier) w sumie...?



(*) Elementy odnoszą się do czasu ekranu na dzień.

Zróżnicowanie czasu na ekranie w weekendy jest znaczne. Zgłoszona średnia waha się od 4,3 godziny na Cyprze do 7,3 godziny w Szwecji, około średniej UE-27 wynoszącej 6,1 godziny, co stanowi różnicę trzech godzin między najniższym a najwyższym krajem. Zróżnicowana geograficznie grupa krajów (Szwecja, Czechy, Polska, Portugalia, Francja, Hiszpania, Rumunia i Łotwa) plasuje się na

Q2b Ile czasu szacujesz, że spędzasz na ekranach (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier w zestawie) w total...?



szczyście rankingu, ze środkami powyżej 6,5 godziny. Cypr, Malta, Luksemburg, Słowenia, Chorwacja i Niderlandy plasują się poniżej średniej dla UE-27.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Dwa gradienty socjodemograficzne tworzą te średnie. Wiek pierwszy: weekendowy czas spędzany przed ekranem wzrasta z 5,5 godziny wśród osób w wieku 13–14 lat do 7,1 godziny wśród osób w wieku 17–18 lat, co stanowi różnicę 1,6 godziny, która odzwierciedla różnicę wieku między dniem szkolnym a weekendową ekspozycją dla najmłodszych. Płeć druga: Dziewczęta zgłaszają średnio 6,3 godziny w dzień weekendu, w porównaniu z 5,9 godziny dla chłopców, różnica 0,4 godziny, która jest skromna, ale spójna. Poziom wykształcenia, urbanizacja i struktura gospodarstw domowych nie wykazują porównywalnego efektu. Najsilniejszym indywidualnym predyktorem weekendowego czasu na ekranie nie jest jednak ani wiek, ani płeć, ale wiek, w którym nastolatek po raz pierwszy zaczął korzystać z mediów społecznościowych, zmienna szczegółowo przeanalizowana w sekcji 2.3.

2.2 Dystrybucja w ramach działalności cyfrowej

W ramach działań cyfrowych nastolatki przeznaczają podobne codzienne budżety czasowe, a media społecznościowe przewodzą hierarchii na poziomie 2,6 godziny na dzień szkolny, wyprzedzając gry, zajęcia szkolne, przesyłanie strumieniowe i wiadomości

Kiedy nastolatki są prośzone o rozkładanie dziennego czasu na ekranie według aktywności, wynikająca z tego hierarchia jest stosunkowo płaska. Średni czas spędzony w typowym dniu szkolnym sięga 2,6 godziny w mediach społecznościowych, w porównaniu z

2,2 godziny na grę, pracę szkolną lub pracę domową, oglądanie telewizji lub filmów za pośrednictwem transmisji strumieniowej i 2,0 godziny na korzystanie z aplikacji do przesyłania wiadomości. Media społecznościowe są zatem największą aktywnością cyfrową w codziennym życiu nastolatków, ale tylko o pół godziny, a skumulowana waga wszystkich czterech innych aktywności znacznie ją przekracza.

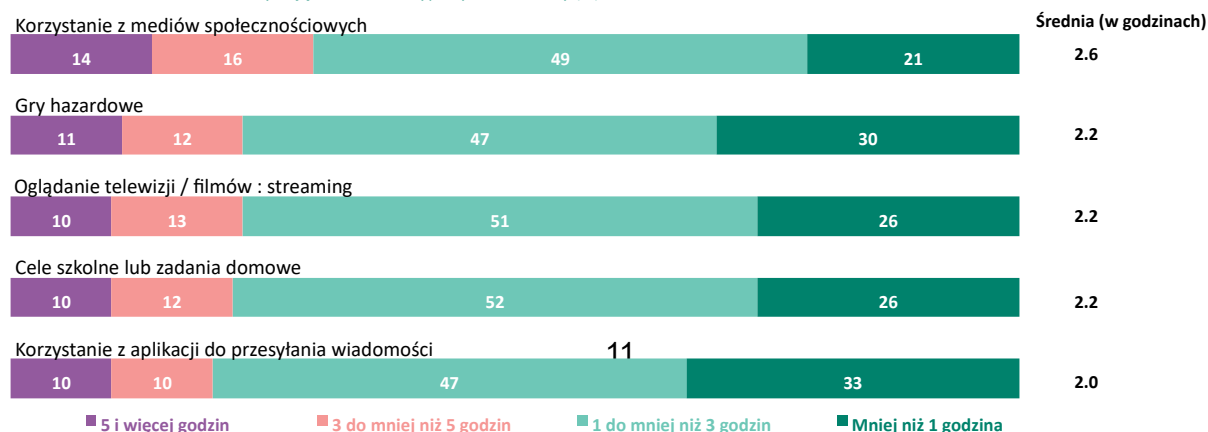
W ramach każdej działalności dystrybucja jest mocno wypaczona. W mediach społecznościowych 21% nastolatków zgłasza mniej niż jedną godzinę użytkowania w ciągu dnia szkolnego, 49% między jedną a trzema godzinami, 16% między trzema a pięcioma godzinami i 14% pięć godzin lub więcej. Łączny odsetek osób spędzających co najmniej trzy godziny, wynoszący 30 % nastolatków, którzy korzystają z mediów społecznościowych w typowy dzień szkolny, jest najwyższy ze wszystkich pięciu przetestowanych działań i sygnalizuje, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych nie jest zjawiskiem marginalnym, ale powszechnym w całej europejskiej populacji nastolatków.

Q3 W typowy dzień (od poniedziałku do piątku), ile czasu średnio spędzasz na ekranach, dla każdego z poniższych?



Młodzież

Podstawa: 25775 Nastolatki, które korzystają z ekranów w typowy dzień szkolny (%)



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Motywacje stojące za korzystaniem z mediów społecznościowych są zdominowane przez dwa cele. Rozrywka jest głównym powodem, cytowanym przez 57% nastolatków (i na pierwszym miejscu przez 27%), a następnie pozostawanie w kontakcie z przyjaciółmi lub rodziną na 53% (pierwszy powód dla 23%). Drugi poziom obejmuje śledzenie treści influencerów lub twórców treści (40%), śledzenie wiadomości lub zbieranie informacji (35%), wyrażanie siebie lub udostępnianie treści (29%) oraz poznawanie nowych osób (28%). Trzeci poziom obejmuje więcej motywacji związanych z transakcjami lub statusem: zdobywanie polubień, komentarzy lub obserwujących (26%) oraz udział w dyskusjach grupowych online (24%). Tylko 7% nastolatków twierdzi, że korzysta z mediów społecznościowych, ponieważ nie ma nic innego do roboty, co sugeruje, że dominujące zastosowania są celowe, a nie szczątkowe.

P6 Jakie są główne powody, dla których korzystasz z mediów społecznościowych? Po pierwsze? Z jakich innych powodów korzystasz z mediów społecznościowych?

Młodzież

Podstawa: 23702 Nastolatki, które spędzają czas korzystając z mediów społecznościowych w typowy dzień szkolny (%)



(*) Suma przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić dwóch odpowiedzi.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

2.3 Samooceny nastolatków w porównaniu z szacunkami rodziców

Rodzice systematycznie nie doceniają czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem, z przerwą wynoszącą 1,1 godziny w dniu szkolnym i 0,8 godziny w dniu weekendu oraz piętnastoprocentowym błędnym wyobrażeniem o intensywnym użytkowaniu.

Lustrzane pytanie zadane rodzicom ujawnia wzorec systematycznego niedoceniań, który obejmuje wszystkie miary czasu ekranowego. W typowym dniu szkolnym rodzice szacują, że ich dziecko spędza średnio 3,4 godziny na ekranach, w porównaniu z 4,5 godzinami deklarowanymi przez samych nastolatków, co stanowi lukę wynoszącą 1,1 godziny. W weekend rodzice szacują 5,3 godziny w porównaniu z 6,1 godzinny raportem nastolatków, co jest węższą, ale nadal znaczną różnicą wynoszącą 0,8 godziny. Fakt, że luka weekendowa jest mniejsza, najprawdopodobniej odzwierciedla prostą widoczność korzystania z ekranu weekendowego w gospodarstwie domowym, podczas gdy ekspozycja w dniu szkolnym odbywa się częściowo poza obserwacją rodzicielską.

Błędne postrzeganie jest najostrzejsze w górnej części dystrybucji. W dniu szkolnym 25% nastolatków deklaruje ponad sześć godzin czasu spędzanego przed ekranem, podczas gdy tylko 10% rodziców, którzy szacują, że ich dziecko spędza tak dużo, ma 15-punktową

lukę. W weekend 46% nastolatków przekracza sześć godzin, w porównaniu z 36% rodziców, co stanowi 10-punktową różnicę. Innymi słowy, rodzice mają tendencję do zakotwiczenia swoich szacunków na średnim nastolatku, a nie na górnej części dystrybucji, a odsetek rodziców, którzy uznają, że ich dziecko należy do najcięższej grupy użytkowników, jest znacznie niższy niż odsetek nastolatków, którzy to zgłaszają.

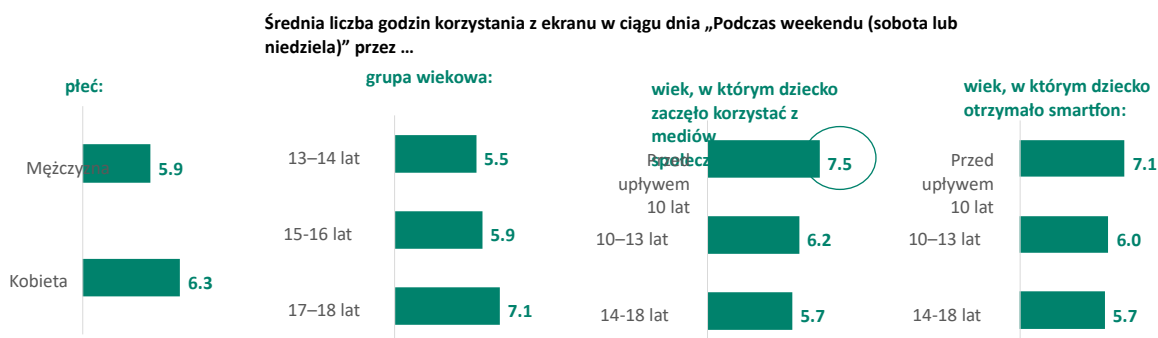
Pojedynczą zmienną, która najsilniej różnicuje czas spędzany przed ekranem przez nastolatka, jest wiek, w którym nastolatek po raz pierwszy zaczął korzystać z mediów społecznościowych. Ci, którzy rozpoczęli przed 10 rokiem życia, zgłaszają średnio 7,5 godziny czasu spędzanego przed ekranem w weekend, w porównaniu z 6,2 godziny wśród tych, którzy rozpoczęli między 10 a 13 rokiem życia, i 5,7 godziny wśród tych, którzy rozpoczęli między 14 a 18 rokiem życia. Odpowiedni gradient wieku, w którym nastolatek po raz pierwszy otrzymał smartfon, jest podobny, ale nieco słabszy, odpowiednio 7,1 godziny, 6,0 godziny i 5,7 godziny. Wczesne wejście do mediów społecznościowych działa zatem jako strukturalny wzmacniacz ekspozycji cyfrowej, z efektami, które rozciągają się na kilka lat poza moment pierwszego użycia.

Q2b Ile czasu szacujesz, że spędzasz na ekranach (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier w zestawie) w total...?



Młodzież

Podstawa: Młodzież w wieku od 13 do 18 lat (%)



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

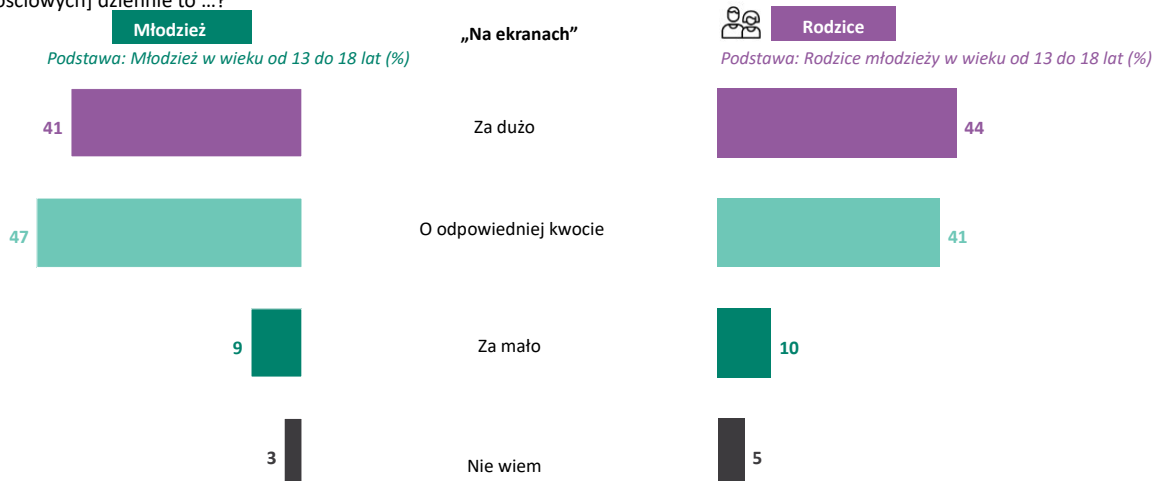
3. Postrzeganie ekranów i mediów społecznościowych

3.1 Postrzeganie nastolatków

Nastolatki są równomiernie podzielone na własnym ekranie: 41% uważa, że jest to nadmierne w porównaniu z 47%, którzy uważają to za słuszne, ale ich jakościowa ocena wpływu mediów społecznościowych na ich samopoczucie pozostaje w przeważającej mierze pozytywna (48% w porównaniu z 18%).

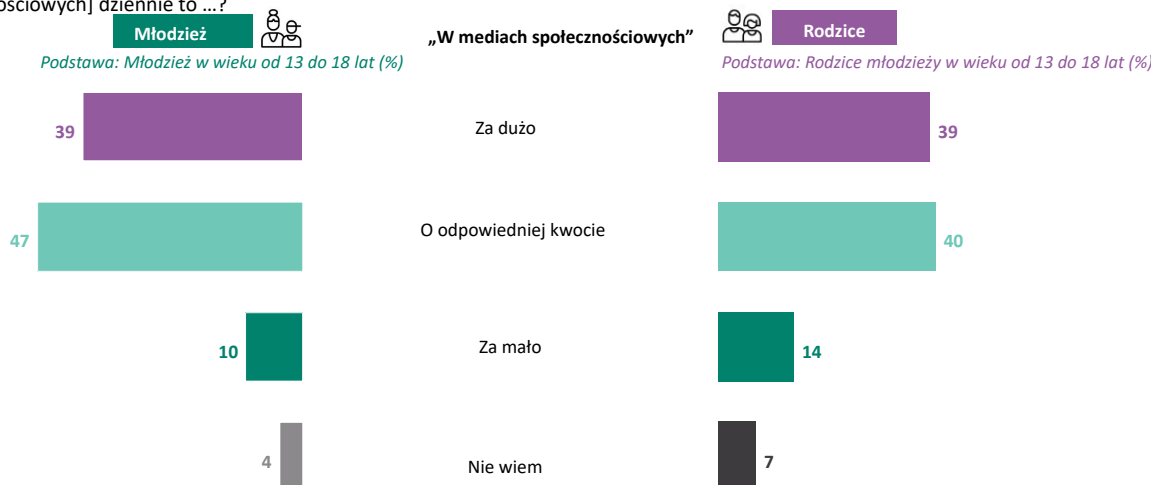
Poproszeni o ocenę ilości czasu spędzanego przed ekranem, europejscy nastolatki są podzieleni na dwie niemal równe połowy. Na ekranach ogółem 41% deklaruje, że spędza za dużo czasu dziennie, 47% uważa to za słuszne, 9% chciałoby nawet więcej czasu, a 3% nie jest w stanie powiedzieć. To samo pytanie w mediach społecznościowych daje 39% za dużo, 47% o prawo i 10% za mało. Odległość między opisową deklaracją nastolatków dotyczącą używania ciężkich ekranów a ich normatywną oceną tego używania jest zatem znaczna: znaczny odsetek nastolatków, którzy przekraczają sześć godzin czasu spędzanego przed ekranem w dniu szkolnym, nadal uważa, że ich liczba jest odpowiednia, co sugeruje, że intensywne użytkowanie jest częściowo znormalizowane w populacji nastolatków.

Q4/Q3 I, ogólnie rzecz biorąc, czy powiedziałbyś, że ilość czasu [**spędzasz**] / [**Twoje dziecko spędza**] [na ekranach / w mediach społecznościowych] dziennie to ...?



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Q4/Q3 I, ogólnie rzecz biorąc, czy powiedziałbyś, że ilość czasu [spędzasz] / [Twoje dziecko spędza] [na ekranach / w mediach społecznościowych] dziennie to ...?



Ocena jakościowa korzystania z ekranu jest bardziej zniuansowana. Jeśli chodzi o wpływ ekranów na życie młodych ludzi w ich wieku, 14 % nastolatków widzi bardzo pozytywny wpływ, a 26 % raczej pozytywny, co daje 40 % pozytywnych wyników, podczas gdy 24 % raczej negatywnych, a 5 % bardzo negatywnych, co daje 29 % negatywnych wyników. Pozostałe 30 % nie widzi ani pozytywnego, ani negatywnego wpływu. Nastolatki są zatem na całym świecie bardziej pozytywne niż negatywne na temat ekranów, ale zauważalna mniejszość dostrzega negatywne skutki.

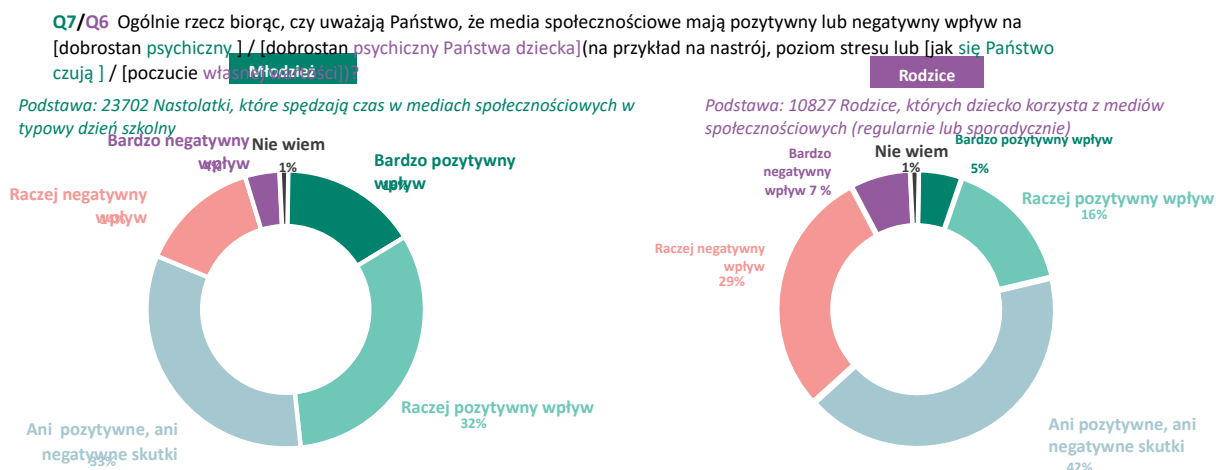
Jeśli chodzi o wpływ mediów społecznościowych na ich własne samopoczucie psychiczne, równowaga staje się jeszcze bardziej pozytywna: 16 % bardzo pozytywnych, 32 % raczej pozytywnych (łącznie 48 %), w porównaniu z 14 % raczej negatywnych i 4 % bardzo negatywnych (łącznie 18 %), przy czym 33 % również nie. Innymi słowy, nastolatki wyraźnie rozróżniają ekrany w ogóle, postrzegane przez pryzmat ogólnego nasycenia czasem, a media społecznościowe w szczególności, postrzegane przez pryzmat osobistego doświadczenia i natychmiastowej satysfakcji. **48% pozytywnych wyników dotyczących wpływu mediów społecznościowych na**

Badanie Eurobarometr Flash

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

samopoczucie psychiczne to najwyższa ocena odnotowana w całym badaniu.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi



3.2 Postrzeganie rodzicielskie

Poglądy rodziców są znacznie bardziej krytyczne: 51 % rodziców uważa, że ekrany mają negatywny wpływ na młodych ludzi, podczas gdy tylko 17 % uważa je za pozytywne, przy czym obawy koncentrują się bardziej na zagrożeniach zewnętrznych niż na skutkach wewnętrznych.

Rodzicielska ocena korzystania z ekranu i mediów społecznościowych jest znacznie bardziej negatywna niż ocena nastolatków. Jeśli chodzi o czas spędzany przed ekranem, 44% rodziców, których dziecko korzysta z ekranów, uważa to za zbyt wiele, 41% za właściwe, 10% za mało, a 5% nie wie, co jest wzorcem zasadniczo porównywalnym do samoopisów nastolatków, przy nieco wyższym udziale, biorąc pod uwagę nadmierne używanie. W mediach społecznościowych 39% rodziców uważa, że liczba dzieci jest zbyt duża, 40% ma rację, 14% jest za mało, a odsetek rodziców, którzy chcieliby częściej korzystać z mediów społecznościowych (14%), jest znacznie wyższy niż wśród samych nastolatków (10%), co może odzwierciedlać poglądy rodziców na media społecznościowe jako legalny kanał przynależności społecznej i komunikacji.

Ocena jakościowa jest bardziej odmienna od poglądów nastolatków. Jeśli chodzi o wpływ

ekranów na życie młodych ludzi w wieku ich dziecka, tylko 4% rodziców widzi bardzo pozytywny wpływ, a 13% raczej pozytywny (łącznie 17% pozytywnych), podczas gdy 41% raczej negatywny, a 10% bardzo negatywny (51% negatywnych), przy czym 31% również nie. Rodzice są zatem trzy razy bardziej krytyczni niż pozytywni w stosunku do ekranów, a odsetek silnie negatywnych ocen (10%) jest dwukrotnie wyższy niż u nastolatków (5 %). Jeśli chodzi o wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie psychiczne dziecka, wzór jest mniej dotkliwy, ale nadal przechyla się negatywnie: 21% pozytywnych wobec 36% negatywnych, przy 42% neutralnych.

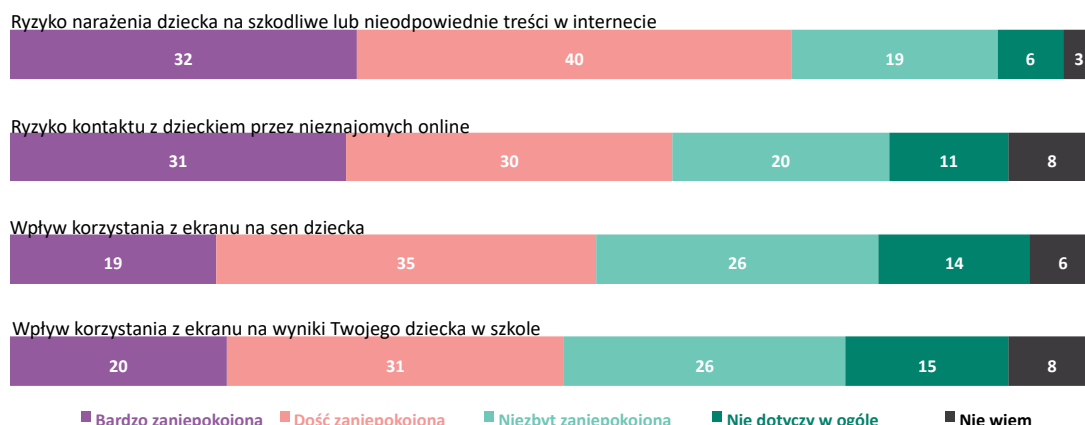
Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

P5 Czy są Państwo zaniepokojeni lub nie są zaniepokojeni każdym z następujących aspektów korzystania z ekranu przez

Państwa dziecko?

Rodzice

Podstawa: Rodzice młodzieży w wieku od 13 do 18 lat (%)



■ Bardzo zaniepokojona ■ Dość zaniepokojona ■ Niezbýt zaniepokojona ■ Nie dotyczy w ogóle ■ Nie wiem

Rodzicielska troska nie jest jednak równomiernie rozłożona na wymiary korzystania z ekranu. Zapytani konkretnie o cztery źródła obaw, rodzice stawiają ryzyko zewnętrzne ponad skutkami wewnętrznymi. Ryzyko narażenia na szkodliwe lub nieodpowiednie treści w internecie skupia 72% obaw (32% bardzo, 40% uczciwie), a ryzyko kontaktu z nieznanymi w Internecie 61% (31% bardzo, 30% uczciwie). Wewnętrzne skutki korzystania z ekranu są wyraźnie za: wpływ na sen dotyczy 54 % rodziców (19 % bardzo, 35 % sprawiedliwie), a wpływ na wyniki w szkole – 51 % (20 % bardzo, 31 % sprawiedliwie).

Rodzice są bardziej zaniepokojeni widocznymi zagrożeniami zewnętrznymi, takimi jak szkodliwe treści i kontakt z nieznanymi, niż mniej bezpośrednio zauważalnymi problemami, takimi jak sen lub wyniki w szkole. Zmienne najsilniej związane z nastoletnimi objawami zdrowia psychicznego w badaniu, a mianowicie dzienna ilość czasu spędzanego przed ekranem, intensywne korzystanie z mediów społecznościowych i wiek pierwszego użycia, generują skumulowane efekty, które są trudne do wykrycia z zewnątrz. Z drugiej strony zagrożenia zewnętrzne, które rodzice priorytetowo traktują (szkodliwe treści, obcy), są bardziej widoczne, bardziej mediatyzowane i łatwiej mobilizowane przez zbiorowy niepokój. Ryzyko polega na tym, że uwaga rodziców koncentruje się na tym drugim, a jednocześnie

nie docenia tego pierwszego, co stanowi niedostosowanie, które szczegółowo rozwinęto w sekcji 4 niniejszego sprawozdania.

3.3 Zróżnicowanie w poszczególnych krajach i różnica pokoleniowa

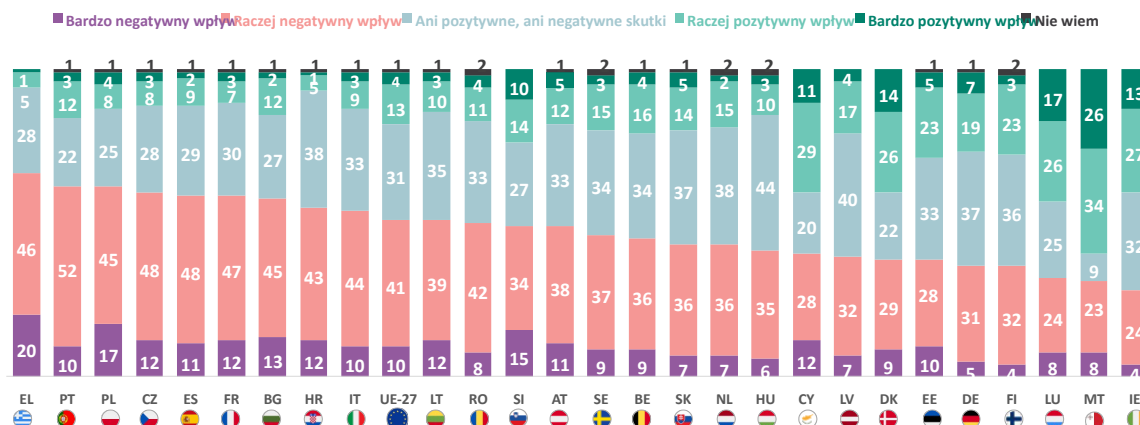
Krytyka rodzicielska dotycząca ekranów jest szeroko rozpowszechniona w całej UE-27, ale osiąga swój szczyt w Grecji i Portugalii (66 % i 62 %), a najniższy poziom na Malcie i w Irlandii, podczas gdy luka pokoleniowa między nastolatkami a rodzicami jest strukturalna i trwała we wszystkich państwach członkowskich.

Krajowa dystrybucja poglądów rodziców na ekranach jest szeroka i uporządkowana geograficznie. W każdym państwie członkowskim UE-27 co najmniej jeden rodzic na trzech uważa, że ekrany mają negatywny wpływ na życie młodych ludzi, ale ich udział jest bardzo zróżnicowany. Grecja (66 %), Portugalia i Polska (62 %) oraz Francja, Hiszpania i Czechy (59 %) plasują się na szczycie hierarchii krytycznej. Z drugiej strony Maltę, Luksemburg, Danię i Irlandię cechują najbardziej pozytywne opinie rodziców, których łączny pozytywny udział przekracza 30 %.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

04 Ogólnie rzecz biorąc, czy uważają Państwo, że ekrany mają pozytywny lub negatywny wpływ na życie młodych ludzi w Państwie dziecka?

Podstawa: Rodzice młodzieży w wieku od 13 do 18 lat (%)



Różnica pokoleniowa między nastolatkami a rodzicami jest spójna w poszczególnych państwach członkowskich, co sugeruje raczej szeroki i powtarzający się schemat niż skutki dla poszczególnych krajów. Jeśli chodzi o wpływ ekranów, nastolatki są o 23 punkty procentowe bardziej pozytywne niż rodzice na poziomie UE-27 (40 % w porównaniu z 17 %) i o 22 punkty procentowe mniej negatywne (29 % w porównaniu z 51 %). Jeżeli chodzi o wpływ mediów społecznościowych na dobrostan psychiczny, luka ta zmniejsza się, ale pozostaje znaczna: 27 punktów więcej pozytywnych wśród młodzieży (48% w porównaniu z 21%) i 18 punktów mniej negatywnych (18% w porównaniu z 36%). Ukierunkowanie luki jest jednolite we wszystkich państwach UE-27, chociaż jej wielkość jest różna. W krajach, w których rodzice są mniej krytyczni wobec ekranów, takich jak Irlandia, Malta i Luksemburg, rozbieżność pokoleniowa wydaje się bardziej umiarkowana. Natomiast w krajach, w których negatywne oceny rodzicielskie są najwyższe, zwłaszcza w Grecji, Portugalii i Polsce, a następnie we Francji, Hiszpanii i Czechach, różnica ta jest zazwyczaj większa. Wzór ten odzwierciedla długotrwałe odkrycie w badaniach nad socjalizacją mediów: każde nowe medium dominujące jest zazwyczaj oceniane bardziej pozytywnie przez pokolenie, które wraz z nim dorasta, niż przez pokolenie

obserwujące jego przybycie.² Jednak to, co jest charakterystyczne dla ekranów i mediów społecznościowych, to połączenie silnego pozytywnego spojrzenia na młodzież z już znacznym rozpoznaniem negatywnych skutków u nastolatków (29% na ekranach, 18% w mediach społecznościowych). Innymi słowy, luka pokoleniowa nie jest binarną opozycją między pozytywnym blokiem nastoletnim a krytycznym blokiem rodzicielskim. Obie populacje stanowią znaczną mniejszość głosów krytycznych wewnątrz, a wynikający z badania międzypokoleniowy mandat do działania opiera się na tej wspólnej, choć asymetrycznie rozproszony, świadomości.

2 Patrz Drotner, K. (1999), "Niebezpieczne media? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity" [Dyskursy paniki i dylematy nowoczesności], *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, który dokumentuje powtarzający się schemat, zgodnie z którym każde nowe dominujące medium (powieść, kino, telewizja, internet) jest przyjmowane z zadowoleniem przez dorastające wraz z nim pokolenie i postrzegane z podejrzliwością przez pokolenie obserwujące jego pojawienie się.

Badanie Eurobarometr Flash

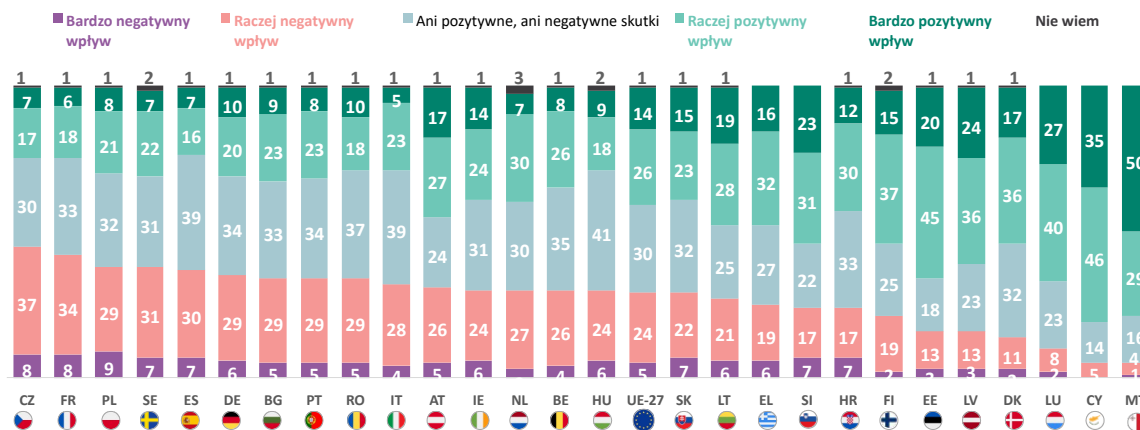
Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Q5 Ogólnie rzecz biorąc, czy uważasz, że ekrany mają pozytywny lub negatywny wpływ na życie młodych ludzi w twoim wieku ?



Młodzież

Podstawa: Młodzież w wieku od 13 do 18 lat (%)



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

4. Wpływ na samopoczucie nastolatków

4.1 - Objawy zgłaszane wśród młodzieży

Jedna trzecia europejskich nastolatków zgłasza zmęczenie oczu (34%), zmęczenie (33%), bóle głowy (33%) lub problemy z koncentracją (32%) w ciągu ostatniego miesiąca, a rodzice systematycznie nie doceniają każdego z tych objawów

Badanie rejestruje zdrowie psychiczne i fizyczne nastolatków w dwunastu zgłaszanych sytuacjach doświadczanych w ciągu ostatnich 30 dni, zapytanych w formacie lustrzanym do nastolatków i rodziców o ich dziecko. Hierarchia autoraportów nastolatków jest prowadzona przez cztery wskaźniki fizjologiczne i poznawcze, wszystkie skupione między 30% a 35%. Zmęczone oczy są najczęściej cytowanym wskaźnikiem, zgłaszanym przez 34% nastolatków. Czujesz się bardzo zmęczony lub przytłoczony, a bóle głowy osiągają 33%, a trudności z koncentracją lub skupieniem się osiągają 32%. Nieco w tyle problemy ze snem dotyczą 30% nastolatków. Około dziewięciu na dziesięciu nastolatków zgłasza co najmniej jedną z dwunastu sytuacji testowanych w ciągu ostatniego miesiąca, a

tylko 11% deklaruje brak. Na tym etapie ustalenia te należy rozumieć jako szerokie wskaźniki samooceny dobrostanu i stylu życia, niezależnie od jakiegokolwiek konkretnego przypisania do korzystania z ekranu lub mediów społecznościowych. Ich związek z wzorcami ekspozycji cyfrowej jest badany w poniższych sekcjach.

Drugi poziom obejmuje wskaźniki behawioralne i styl życia. Mniej zdrowe niż zwykle jedzenie zgłaszane jest przez 27% nastolatków, ból pleców, szyi lub nadgarstków o 24%, brak czasu na hobby o 21%, brak czasu na spotkanie z przyjaciółmi osobiście i brak ćwiczeń fizycznych o 19% każdy, a brak czasu rodzinnego o 15%. Zażywanie takich substancji jak tytoń, nikotyna, alkohol czy narkotyki zgłaszane jest o 13%. Lustrzane pytanie zadane rodzicom ujawnia systematyczne niedocenywanie, które obejmuje wszystkie badane objawy. Podczas gdy 11% nastolatków deklaruje brak objawów, 21% rodziców zgłasza, że nie zauważyło żadnego u swojego dziecka, różnica wynosi dziesięć punktów procentowych. W większości przypadków szacunki rodziców pozostają niezmiennie poniżej samoopisów

P1 Która z poniższych sytuacji, jeśli w ogóle, [przydarzyła się Pani/Panu] / [zauważyła Pani/Pan, że przydarzyło się Pani/Panu dziecku] w ciągu ostatnich 30 dni?



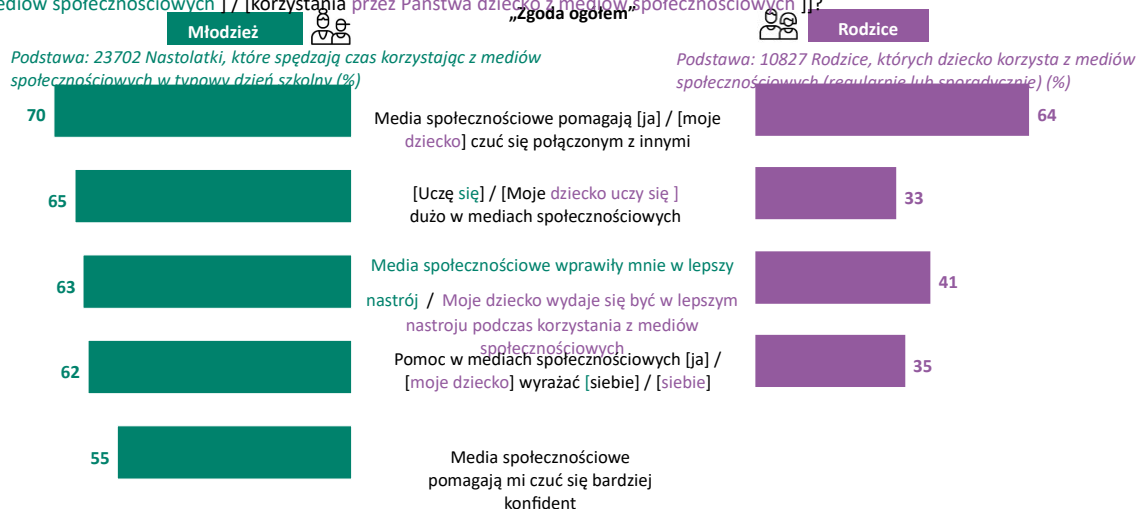
(*) Ogółem przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić wielu odpowiedzi.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

nastolatków, przy czym największe bezwzględne luki obserwuje się na zmęczonych oczach (34% w porównaniu z 18%, luka 16-punktowa), bóle głowy (33% w porównaniu z 17%, również 16 punktów), ból pleców, szyi lub nadgarstków (24% w porównaniu z 10%, 14 punktów) i problemy ze snem (30% w porównaniu z 16%, 14 punktów). Rodzice są najbliższymi nastoletnich autoraportów dotyczących braku czasu rodzinnego (15% w porównaniu z 16%) i trudności z koncentracją (32% w porównaniu z 27%), dwóch wskaźników, które można bezpośrednio zaobserwować w gospodarstwie domowym.

czas, 40% ma trudności z koncentracją z tego powodu, 38% uważa, że trudno jest zasnąć, 33% czuje się zestresowany lub niespokojny, 31% czuje się smutny, a 31% czuje się pominięty w dyskusjach online. Prawie co trzeci nastolatek wyraźnie uznaje zatem, że czuje się zestresowany, smutny lub wykluczony społecznie z powodu mediów społecznościowych.

Pyt. 8/Pyt. 7 W jakim stopniu zgadzają się Państwo z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi [korzystania przez Państwa z mediów społecznościowych] / [korzystania przez Państwa dziecko z mediów społecznościowych]?

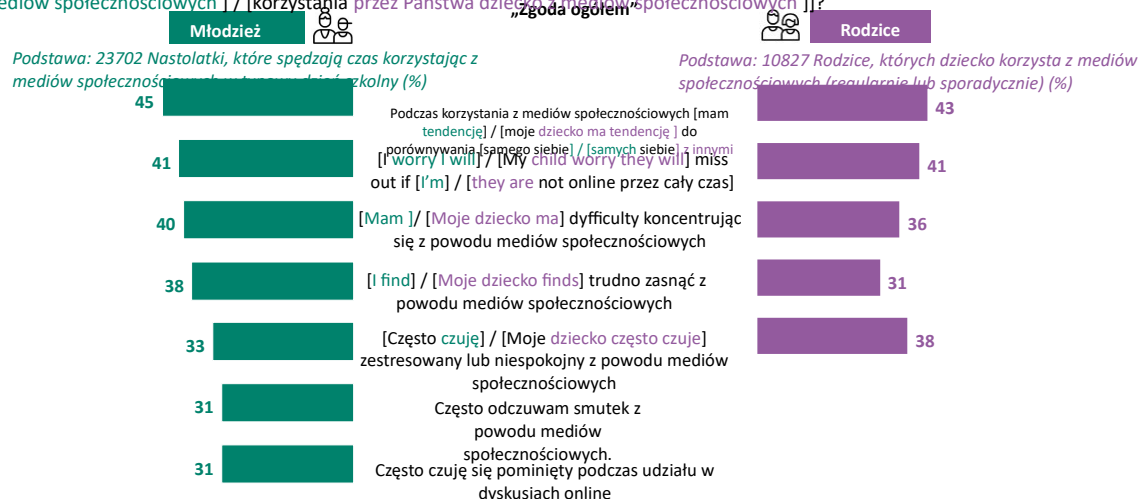


Ocena jakościowa efektów mediów społecznościowych dokonywana przez samych nastolatków łączy uznane korzyści i uznane negatywy. Pozytywnym aspektem jest to, że 70% nastolatków korzystających z mediów społecznościowych zgadza się, że pomaga im to czuć się połączonymi z innymi, 65%, że wiele się dzięki temu uczy, 63%, że wprowadza ich w lepszy nastrój, 62%, że pomaga im wyrażać siebie, a 55%, że pomaga im czuć się pewniej.

Po stronie negatywnej 45% przyznaje, że ma tendencję do porównywania się z innymi podczas korzystania z mediów społecznościowych, 41% martwi się, że przegapi, jeśli nie będzie online przez cały

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Pyt. 9/Pyt. 8 W jakim stopniu zgadzają się Państwo z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi [korzystania przez Państwa z mediów społecznościowych] / [korzystania przez Państwa dziecko z mediów społecznościowych]?



4.2 - Czas na ekranie i zgłoszone wskaźniki dobrostanu

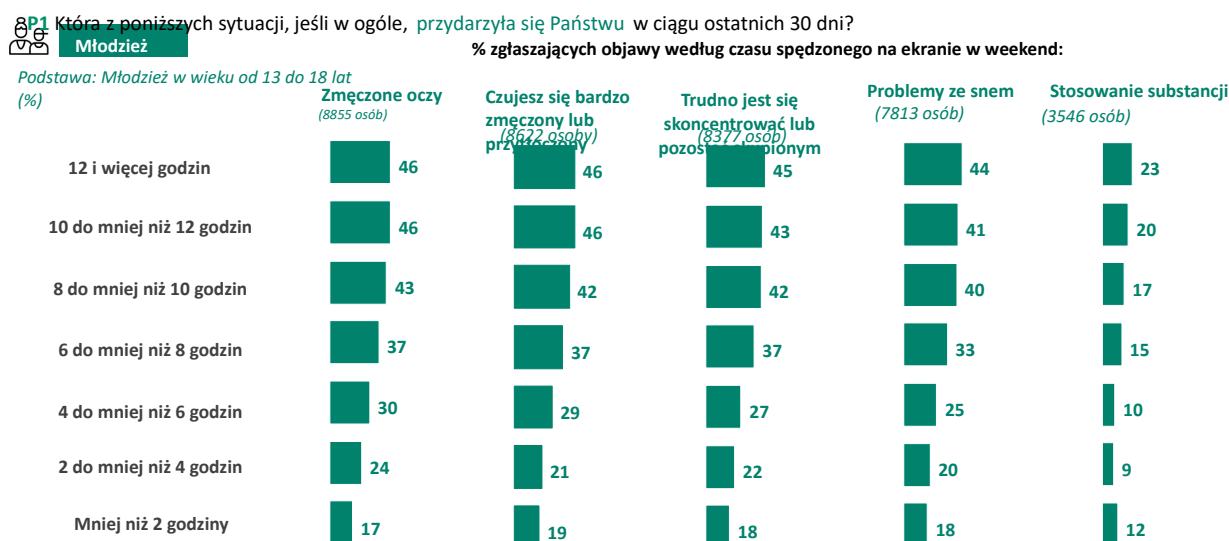
Wyraźny związek między czasem spędzonym przed ekranem a zgłoszonymi wskaźnikami dobrostanu

Wyniki opisowe pokazują wyraźny związek między weekendowym czasem spędzonym przed ekranem a kilkoma zgłoszonymi wskaźnikami dobrego samopoczucia i stylu życia wśród nastolatków. Ponieważ badanie to opiera się na zgłoszonych przez siebie danych przekrojowych, wyniki te należy interpretować jako powiązania statystyczne, a nie dowody na bezpośredni związek przyczynowy między czasem na ekranie a zgłoszonymi wynikami.

weekendy, do 24% w przedziale od dwóch do czterech godzin, 30% w ciągu czterech do sześciu godzin, 37% w ciągu sześciu do ośmiu godzin, 43% w ciągu ośmiu do dziesięciu godzin, 46% w ciągu dziesięciu do dwunastu godzin i 46% w ciągu dwunastu godzin lub więcej, wzrost o 29 punktów procentowych oraz prawie potrojenie częstości występowania między najlżejszymi i najcięższymi kategoriami.

W przypadku pięciu wskaźników testowanych według przedziału czasu ekranu częstość występowania zazwyczaj wzrasta wraz z czasem wyświetlania w weekendy. Jednak wzór nie jest idealnie liniowy dla każdego wskaźnika: zmęczone oczy i uczucie bardzo zmęczonego lub przytłoczonego płaskowyzu w ostatnich dwóch nawiasach czasowych ekranu, podczas gdy używanie substancji wykazuje niewielką inwersję między pierwszym i drugim nawiasem. Zmęczone oczy rosną z 17% wśród nastolatków z mniej niż dwiema godzinami czasu spędzanego przed ekranem w

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi



Ten sam gradient stosuje się, przy porównywalnej amplitudzie, do zmęczenia (19% do 46%), trudności z koncentracją (18% do 45%) i problemów ze snem (18% do 44%). Stosowanie substancji takich jak tytoń, nikotyna, alkohol lub narkotyki przebiega według tego samego schematu z mniejszą różnicą bezwzględną, ale gwałtownym względnym wzrostem, z 12% wśród najlżejszych użytkowników do 23% wśród najcięższych, prawie podwojeniem.

Innymi słowy, cztery wskaźniki fizjologiczne i poznawcze ponad dwukrotnie przekraczają dolną i górną granicę skali narażenia weekendowego, podczas gdy zużycie substancji również znacznie wzrasta. Gradient spłaszcza się nieco powyżej dziesięciu godzin dziennie, co sugeruje efekt nasycenia na samym szczycie dystrybucji, szczególnie w przypadku zmęczonych oczu i uczucia bardzo zmęczonego lub przytłoczonego.

Konsekwencje merytoryczne są jednak godne uwagi. Wymiar, na którym obawy rodziców pokazano w sekcji 3.2, aby skupić się najmniej, a mianowicie wewnętrzny wpływ na sen, zmęczenie i koncentrację, jest również wymiarem, w którym w ankiecie obserwuje się najsilniejsze skojarzenia statystyczne z czasem spędzanym przed ekranem, w porównaniu z poczuciem bycia pominiętym lub strachem

przed pominięciem. Natomiast obawy rodziców dotyczące szkodliwych treści i drapieżników internetowych nie uchwycą skumulowanej dynamiki, na którą wskazują dane dotyczące objawów.

4.3 - Wzorce korzystania z mediów społecznościowych i objawy

Wśród działań cyfrowych korzystanie z mediów społecznościowych jest najsilniej związane ze snem i objawami emocjonalnymi.

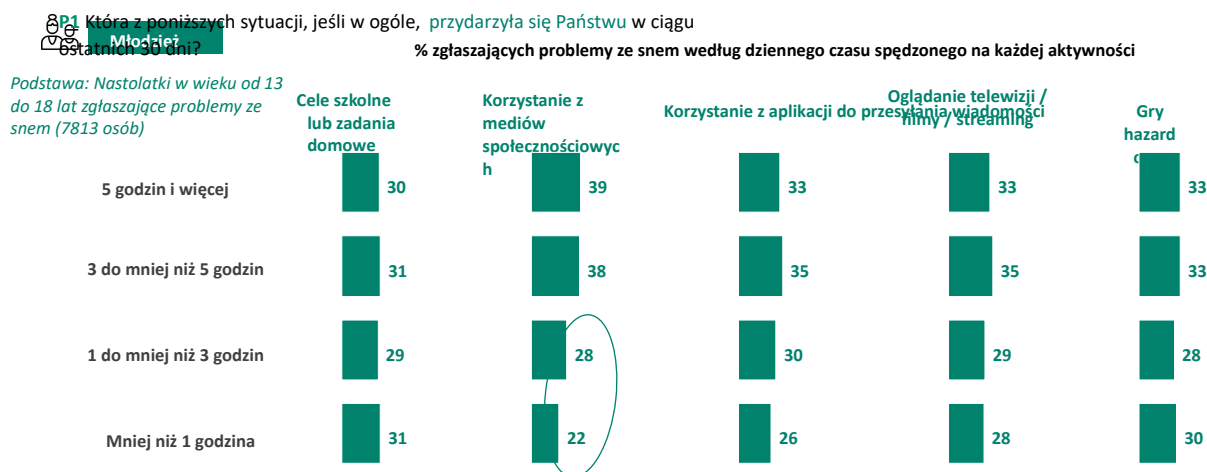
Gdy analiza dawka-odpowiedź jest podzielona według rodzaju aktywności cyfrowej, wzorce związane z każdą aktywnością znacznie się różnią. W przypadku problemów ze snem gradient jest najbardziej stromy dla mediów społecznościowych: 22% nastolatków, którzy korzystają z mediów społecznościowych krócej niż godzinę dziennie, zgłasza problemy ze snem, w porównaniu z 28% w przedziale od jednej do trzech godzin, 38% w ciągu trzech do pięciu godzin i 39% powyżej pięciu godzin, co stanowi wzrost o 17 punktów. Aplikacje do przesyłania wiadomości mają łagodniejszy, ale nadal zauważalny gradient (26%, 30%, 35%, 33%), podobnie jak oglądanie telewizji lub

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

filmów za pośrednictwem transmisji strumieniowej (28%, 29%, 35%, 33%). Gry hazardowe wykazują skromny gradient (30%, 28%, 33%, 33%), a czas spędzony na zadaniach szkolnych lub domowych nie wykazuje żadnego gradientu (31%, 29%, 31%, 30%): czas trwania dziennego czasu spędzanego przed ekranem związanego ze szkołą nie wykazuje takiego samego związku statystycznego z problemami ze snem nastolatków, w przeciwieństwie do korzystania z rozrywki. Podobnie jak w całym niniejszym sprawozdaniu, wyniki te opisują powiązania statystyczne zaobserwowane w przekrojowych danych zgłaszanych samodzielnie i nie powinny być interpretowane jako dowód bezpośrednich skutków przyczynowych między konkretnymi działaniami cyfrowymi a wynikami dobrostanu.

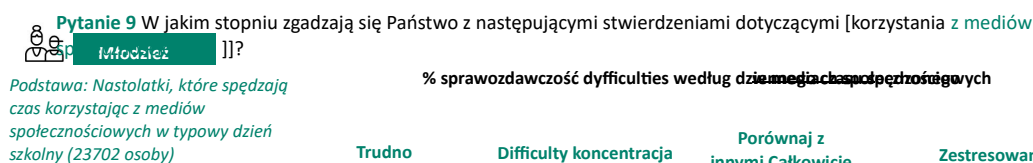
spędzają mniej niż godzinę dziennie w mediach społecznościowych, do 48% wśród tych, którzy przekraczają pięć godzin, co stanowi dwudziestopunktową różnicę. W przypadku trudności z koncentracją z powodu mediów społecznościowych gradient wynosi od 30% do 47%. Porównując siebie z innymi, od 36% do 52%. Na uczucie stresu lub niepokoju, od 25% do 39%. Innymi słowy, zależność dawka-odpowiedź nie ogranicza się do jednego wymiaru dobrego samopoczucia. Dotyka snu, poznania, porównania społecznego i regulacji emocjonalnej jednocześnie, a cztery wskaźniki rosną razem wraz ze wzrostem ekspozycji.

Wzorce te potwierdzają szczególny wkład mediów społecznościowych w szerszą kategorię działań na ekranie. Same nastolatki w sposób dorozumiany rozpoznają to rozróżnienie: Jak wykazano w sekcji 2.1, ich



Ta sama hierarchia obejmuje objawy najbardziej bezpośrednio związane z mediami społecznościowymi. W przypadku trudności z zaśnięciem odsetek nastolatków, którzy się zgadzają, wzrasta z 28% wśród tych, którzy

ocena jakościowa mediów społecznościowych jest bardziej pozytywna niż ogólna ocena ekranów, ale zgłaszane przez nich objawy korzystania z mediów społecznościowych są znaczne. 31% odczuwa smutek z tego powodu, 33% jest zestresowanych lub niespokojnych,



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

38% ma trudności z zasypianiem, 40% ma trudności z koncentracją. Jednym z głównych napięć zidentyfikowanych w badaniu jest rozbieżność między dominującymi pozytywnymi ramami a występowaniem negatywnych sprawozdań z własnej działalności: Nastolatki

cenia media społecznościowe jako wektor połączenia i ekspresji, jednocześnie rozpoznając ich emocjonalne i poznawcze koszty we własnym codziennym życiu.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

5. Zagrożenia i szkodliwe doświadczenia w internecie

5.1 - Narażenie nastolatków na zagrożenia online

W ciągu ostatnich trzech miesięcy dziewięciu na dziesięciu nastolatków doświadczyło co najmniej jednego potencjalnie szkodliwego, wprowadzającego w błąd lub niepokojącego elementu treści online.

Pytanie zostało celowo postawione w formacie lustrzanym i w krótkim trzymiesięcznym oknie, aby uchwycić niedawne i konkretne ekspozycje, a nie doświadczenia życiowe. Tylko 10% nastolatków, którzy korzystają z mediów społecznościowych w typowym dniu szkolnym, nie widziało ani nie doświadczyło żadnej z jedenastu badanych kategorii. Oznacza to, że tylko w ciągu ostatnich trzech miesięcy dziewięciu na dziesięciu europejskich nastolatków spotkało się z co najmniej jedną potencjalnie problematyczną treścią. Hierarchia ekspozycji opiera się na dwóch stosunkowo nowych kategoriach. Treści generowane przez sztuczną inteligencję, które trudno było rozpoznać, są na pierwszym miejscu, o czym wspomina 39% nastolatków. Fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje wynoszą 35%. Choć nie wszystkie treści generowane przez sztuczną inteligencję są szkodliwe same w sobie, rozpowszechnienie tych dwóch kategorii ilustruje nasycenie nastoletniego środowiska internetowego treściami, których autentyczność jest trudna do oceny. Drugi poziom narażenia, od jednego na pięciu do jednego na czterech nastolatków, obejmuje promowanie hazardu (28%), mowę nienawiści (25%), promowanie niezdrowych produktów, takich jak alkohol lub niezdrowa żywność (25%), presję na to, jak wyglądać lub co kupić (24%) oraz presję na przestrzeganie pewnych norm ciała (21%). Każdy z nich dotyka znaczną część populacji nastolatków i łącznie stanowią prawie systematyczną ekspozycję na komercyjne, normatywne lub wrogie naciski

podczas regularnego korzystania z mediów społecznościowych.

Trzeci poziom obejmuje najpoważniejsze klinicznie szkody interpersonalne. Niechciane treści zawierające przemoc docierają do 19% nastolatków, niechciane treści o charakterze seksualnym 18%, cyberprzemoc lub molestowanie 17%, a presja na udostępnianie intymnych zdjęć 10%. Nawet w dolnej części skali dziesięć procent europejskich nastolatków korzystających z mediów społecznościowych reprezentuje kilka milionów osób, co oznacza, że żadna z tych ekspozycji nie jest marginalna, zwłaszcza biorąc pod uwagę trzymiesięczne ramy czasowe.

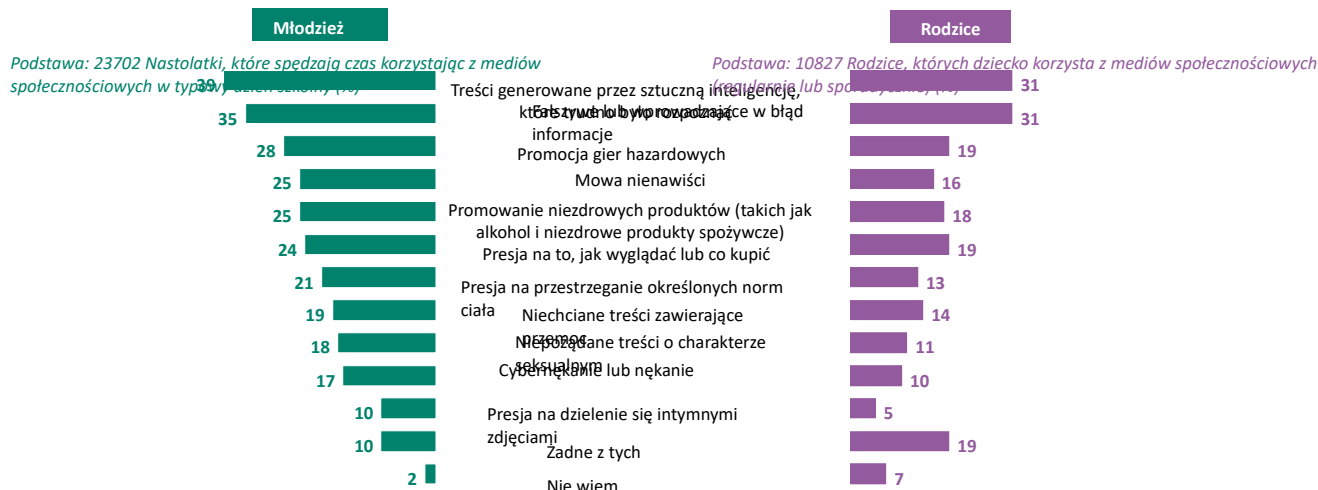
Lustrzane pytanie zadane rodzicom ujawnia systematyczne niedocenywanie, które dotyczy wszystkich jedenastu kategorii. Dziewiętnaście procent rodziców, których dziecko korzysta z mediów społecznościowych, informuje, że ich dziecko nie było narażone na żadną z tych treści, w porównaniu z 10% samych nastolatków; dodatkowe 7% rodziców twierdzi, że nie wie, w porównaniu z 2% nastolatków. Pozycja po pozycji, szacunki rodziców pozostają niezmiennie poniżej samoopisów nastolatków, z bezwzględnymi różnicami między czterema a dziewięcioma punktami procentowymi. Największe luki dotyczą promowania hazardu i narażenia na mowę nienawiści (po 9 punktów), treści generowanych przez sztuczną inteligencję i presji na przestrzeganie norm ciała (po 8 punktów). Rodzice są najbliższe nastoletnich doniesień o rozprzestrzenianiu się fałszywych informacji (4 punkty) oraz o przedmiotach, takich jak presja na to, jak wyglądać lub co kupić, narażenie na brutalne treści lub presja na udostępnianie intymnych zdjęć (5 punktów każdy). Tym, co się wyróżnia, jest mniejsza różnica między pozycjami niż regularność niedoszacowania: niezależnie od rodzaju testowanych treści rodzice dostrzegają mniej rozpowszechnione

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

środowisko ryzyka online niż to, które faktycznie zgłaszają ich dzieci.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Q10/Q9c W ciągu ostatnich 3 miesięcy [czy]/[Twoje dziecko] widziało lub doświadczyło któregośkolwiek z poniższych podczas korzystania z mediów społecznościowych?



Związek między weekendowym czasem spędzonym przed ekranem a ekspozycją na szkodliwe treści jest monotoniczny i ciągły w czterech najcięższych klinicznie kategoriach. Narażenie na mowę nienawiści wzrasta z 15% wśród nastolatków, którzy spędzają mniej niż dwie godziny na ekranach w ciągu dnia weekendowego, do 32% wśród tych, którzy spędzają dwanaście godzin lub więcej, co ponad dwukrotnie zwiększa częstość występowania. Niepożądane treści seksualne wzrastają z 12% do 24% w tym samym zakresie, co stanowi dokładne podwojenie. Niepożądane treści zawierające przemoc mają ten sam wzór, od 13% do 24%. Cybernękanie lub nękanie wzrasta z 15% do 23%, a gradient spłaszcza się na dolnym końcu i gwałtownie wzrasta powyżej sześciu godzin dziennie.

Mechanizm jest intuicyjny: więcej czasu spędzanego na ekranach mechanicznie zwiększa prawdopodobieństwo napotkania dowolnego rodzaju treści, w tym szkodliwych. Zmienna, którą poprzednie sekcje niniejszego raportu wykazały jako najmocniej związaną z nastoletnimi objawami zdrowia psychicznego, jest również zmienną najmocniej związaną z konkretną ekspozycją na ryzyko. Ciężki weekendowy czas ekranowy wiąże się zatem z podwójną karą: jest skorelowany z objawami

wewnętrznymi (sen, zmęczenie, koncentracja) oraz z zewnętrznym narażeniem na ryzyko związane z treściami (mowa nienawiści, treści o podłożu seksualnym, przemoc, cyberprzemoc).

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Q10 W ciągu ostatnich 3 miesięcy [czy] widzieliście lub doświadczyliście **któregokolwiek z poniższych** podczas korzystania z mediów społecznościowych?



5.2 - Zmiana wieku pierwszego korzystania z mediów społecznościowych

Podobną korelację obserwuje się z wiekiem, w którym młodzież zaczęła korzystać z mediów społecznościowych.

Ci, którzy rozpoczęli przed 10 rokiem życia, są bardziej narażeni we wszystkich czterech ciężkich kategoriach niż ci, którzy rozpoczęli po 14 roku życia: 34 % w porównaniu z 19 % w przypadku mowy nienawiści, 28 % w porównaniu z 17 % w przypadku presji na przestrzeganie norm ciała, 25 % w porównaniu z 16 % w przypadku niechcanych treści o charakterze seksualnym i 23 % w porównaniu z 16 % w przypadku cyberprzemocy lub molestowania. Te dwie zmienne, czas spędzony na ekranie w weekend i wiek pierwszego korzystania z mediów społecznościowych, są ze sobą skorelowane: osoby wcześniej rozpoczynające naukę spędzają średnio 7,5 godziny na ekranach w ciągu dnia weekendowego, w porównaniu z 5,7 godzinami dla osób, które rozpoczęły naukę po 14. roku życia.

Poza czasem na ekranie i wiekiem pierwszego użycia na uwagę zasługują dwa wzorce społeczno-demograficzne. Presja na

przestrzeganie pewnych norm ciała jest wyraźnie uwarunkowana płcią, osiągając 25% wśród dziewcząt w porównaniu z 17% wśród chłopców, co stanowi różnicę ośmiu punktów; w pozostałych dziesięciu badanych kategoriach płeć odgrywa marginalną rolę. Liczy się również sam wiek: Osoby w wieku 17–18 lat są bardziej narażone niż osoby w wieku 13–14 lat we wszystkich poważnych kategoriach, przy czym największe luki zaobserwowano w zakresie niepożądanych treści o podłożu seksualnym (23 % w porównaniu z 14 %) oraz presji na przestrzeganie norm dotyczących ciała (26 % w porównaniu z 18 %). Poziom wykształcenia, urbanizacja i kompozycja gospodarstw domowych wykazują natomiast minimalne efekty.

5.3 - Rodzicielskie obawy i świadomość incydentów

Większość rodziców, których dziecko korzysta z mediów społecznościowych (55%), donosi, że zdało sobie sprawę, że ich dziecko miało negatywne doświadczenia w Internecie.

Wzór odkrycia ma charakter informacyjny: w 32% przypadków dziecko powiedziało rodzicowi bezpośrednio, w 12% odkrycie nastąpiło przez kogoś innego, a w 11% rodzic sam

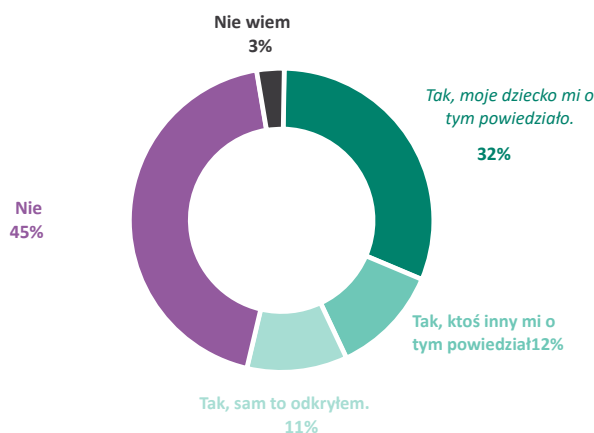
Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

zidentyfikował incydent. Świadomość rodzicielska, jeśli istnieje, zależy zatem przede wszystkim od własnej gotowości dziecka do ujawnienia, co odzwierciedla systematyczne niedocenywanie obserwowane wcześniej w jedenastu kategoriach treści: Rodzice w dużej mierze widzą, co ich dzieci decydują się im pokazać.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Q9a Czy Twoje dziecko kiedykolwiek przyszło do Ciebie lub czy kiedykolwiek odkryłeś, że Twoje dziecko miało negatywne doświadczenia online?

Podstawa: 10827 Rodzice, których dziecko korzysta z mediów społecznościowych (regularnie lub sporadycznie)



Z danych wyłaniają się trzy wzorce społeczno-demograficzne. Po pierwsze, świadomość rodziców na temat negatywnych doświadczeń wzrasta wraz z liczbą dzieci w wieku poniżej 15 lat, z 45% wśród rodziców, którzy nie mają innego dziecka w wieku poniżej 15 lat, do 65% wśród osób z trzema lub więcej. Ten gradient najprawdopodobniej odzwierciedla mechaniczne mnożenie możliwości wystąpienia incydentów. Po drugie, co jest bardziej sprzeczne z intuicją, rodzice, którzy pozytywnie postrzegają media społecznościowe, są znacznie bardziej świadomi incydentów (76%) niż ci, którzy mają neutralny lub negatywny pogląd (odpowiednio 46% i 54%). Ten wzorec można hipotetycznie wyjaśnić tym, że nastolatki są bardziej skłonne do zwierzania się rodzicom, którzy nie stygmatyzują korzystania z mediów społecznościowych. wreszcie rodzice, których dziecko zaczęło korzystać z mediów społecznościowych przed 10 rokiem życia, zgłaszają więcej incydentów (69%) niż ci, których dziecko zaczęło między 10 a 13 rokiem życia (53%), co jest zgodne z danymi dotyczącymi nastolatków, które wcześniej wykazały, że wczesne wejście do mediów społecznościowych wiąże się z większym narażeniem na negatywne treści.

Dane na poziomie krajowym dotyczące świadomości rodziców na temat incydentów wykazują znaczne różnice. Na szczycie rankingu znajdują się Malta, Dania,

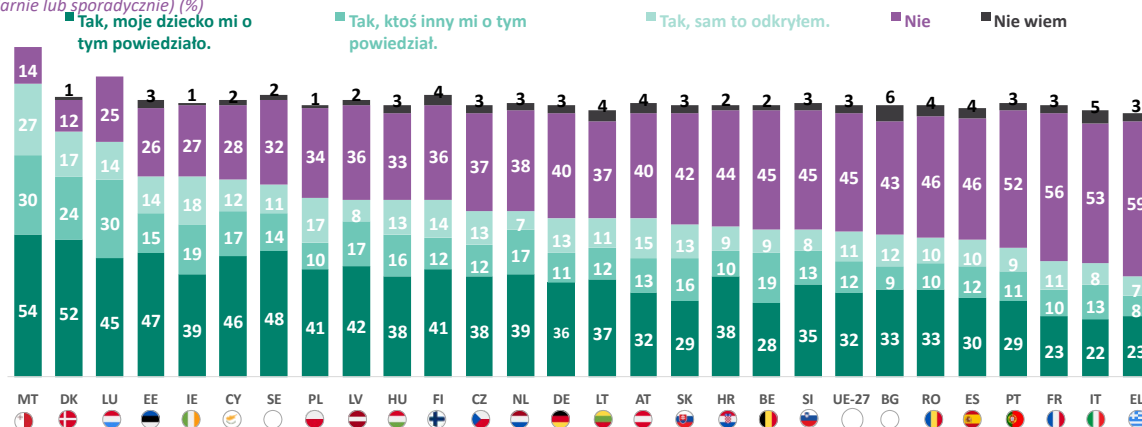
Luksemburg, Estonia, Irlandia, Cypr i Szwecja, a na dole Grecja, Włochy, Francja, Portugalia i Hiszpania. We wszystkich państwach członkowskich głównym sposobem wykrywania jest bezpośrednie ujawnianie informacji przez dziecko, chociaż jego udział różni się znacznie w poszczególnych państwach.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Q9a Czy Twoje dziecko kiedykolwiek przyszło do Ciebie lub czy kiedykolwiek odkryłeś, że Twoje dziecko miało negatywne doświadczenia online?

Rodzice

Podstawa: 10827 Rodzice, których dziecko korzysta z mediów społecznościowych (regularnie lub sporadycznie) (%)



(*) Ogółem przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić wielu odpowiedzi.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

6. Strategie ochrony i oczekiwania regulacyjne

6.1 - Reakcje rodziców po incydentach online

Kiedy rodzice stają się świadomi negatywnych doświadczeń online z udziałem ich dziecka, dialog jest zdecydowanie najczęstszą reakcją.

63% rodziców, którzy wykryli incydent, omówiło sytuację ze swoim dzieckiem przed podjęciem jakichkolwiek innych działań. Ten wzorzec odzwierciedla dominujący tryb świadomości zidentyfikowanej w poprzedniej sekcji, w którym rodzice dowiadują się o incydentach przede wszystkim poprzez własne ujawnienie dziecka: Odpowiadają najpierw poprzez ponowne otwarcie tego kanału rozmowy. Dostosowanie przepisów lub nadzór nad działaniami online jest drugim działaniem, na które powołało się 36 % respondentów, znacznie wykraczającym poza dialog. 22 proc. rodziców zgłasza incydent na platformie lub stronie internetowej, 21 proc. zwraca się o poradę do znajomych, rodziny lub specjalistów, a tylko 9 proc. kontaktuje się z organem publicznym. Eskalacja instytucjonalna i oparta na platformie pozostaje zatem reakcją mniejszości wśród rodziców, którzy dowiadują się o incydencie.

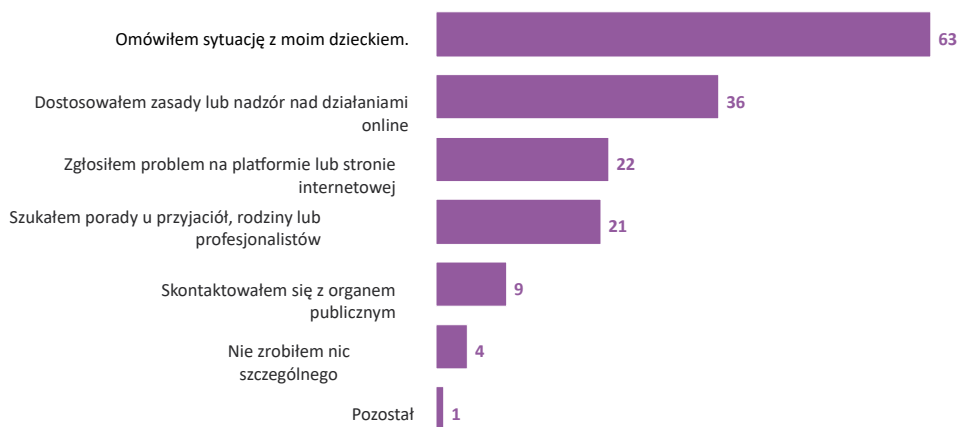
Pojawiają się pewne różnice społeczno-demograficzne. Dialog z dzieckiem jest nieco częstszy wśród matek, wśród starszych rodziców (którego dzieci są zazwyczaj starsze), a także wśród rodziców, których dziecko otrzymało smartfon przed ukończeniem 10. roku życia. Natomiast młodszy rodzice są nieco bardziej skłonni do dostosowywania zasad nadzoru lub zgłaszania incydentu na platformie. Różnice te pozostają ograniczone pod względem wielkości, co sugeruje, że ogólna hierarchia odpowiedzi (dialog pierwszy, dostosowanie przepisów drugi, eskalacja instytucjonalna ostatni) ma miejsce w większości grup społeczno-demograficznych.

Taka sama stabilność występuje na poziomie krajowym. Chociaż dokładny udział każdej odpowiedzi różni się w poszczególnych państwach członkowskich, omawianie sytuacji z dzieckiem jest najczęściej wymienianą reakcją we wszystkich krajach z wyjątkiem Malty, gdzie dostosowanie przepisów lub nadzór są na pierwszym miejscu. W większości krajów na drugim miejscu plasuje się dostosowanie przepisów lub nadzór, natomiast zgłaszanie problemu do platformy i kontaktowanie się z organem publicznym pozostaje reakcją mniejszości.

Q9b Co zrobisz, gdy zdajesz sobie sprawę z faktu, że Twoje dziecko miało negatywne doświadczenia online?

Rodzice

Podstawa: 5665 Rodzice, którzy wiedzą, że ich dziecko miało negatywne doświadczenia online (%)



(*) Ogółem przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić wielu odpowiedzi.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

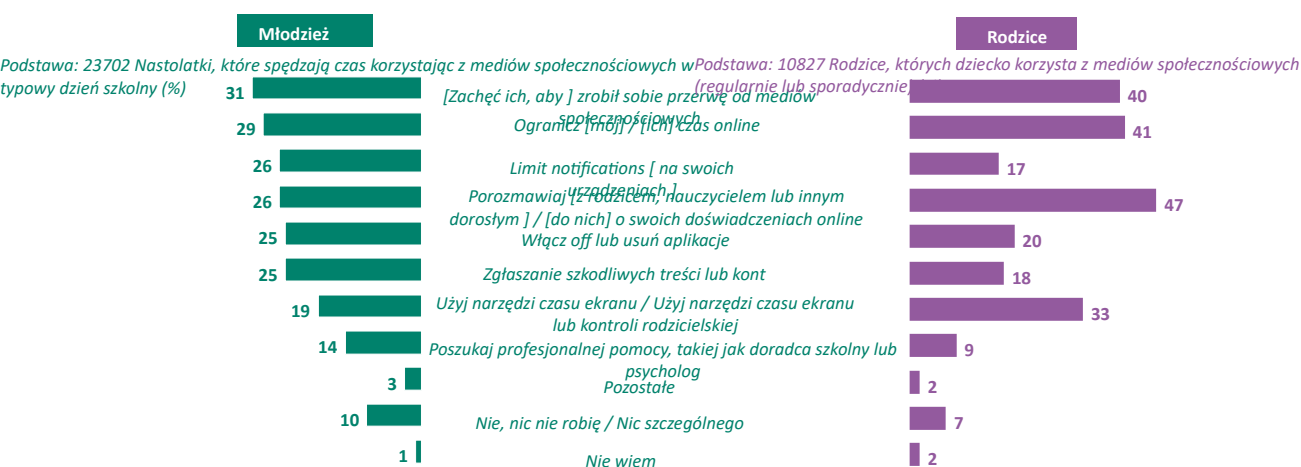
6.2 - Strategie ochrony i postrzeganie podmiotów

Wzorce działań ochronnych pokazują, że rodzice przyjmują zróżnicowany zestaw strategii, zdominowany przez dialog i zachętę, a nie przez ścisły przymus.

Rozmowa z dzieckiem na temat jego doświadczeń online jest zdecydowanie najczęściej wymienianym środkiem (47%), a następnie ograniczenie czasu online (41%) i zachęcanie do przerw w mediach społecznościowych (40%). Znacznie rzadziej stosuje się środki przymusu lub środki zewnętrzne: narzędzia kontroli rodzicielskiej są cytowane przez 33% rodziców, usuwanie aplikacji o 20%, zgłaszanie szkodliwych treści o 18% i szukanie profesjonalnej pomocy tylko o 9%, co stanowi najniższy odsetek wśród wszystkich środków. Po stronie nastolatków i jak donoszą sami nastolatki, hierarchia jest znacznie mniej wyraźna: większość środków jest cytowana przez od jednego na pięciu do jednego na trzech respondentów, a tylko 10 % twierdzi, że nie robi nic szczególnego. W kwestii dialogu pojawia się jednak względna asymetria: Tylko 26% nastolatków twierdzi, że rozmawia z rodzicem, nauczycielem lub inną osobą dorosłą o tym, czego doświadczają w Internecie, w porównaniu z 47% rodziców, którzy twierdzą, że prowadzą tę rozmowę.

Nastolatki wydają się również bardziej skłonne niż ich rodzice do ograniczania powiadomień (26% w porównaniu z 17%), zgłaszania szkodliwych treści (25% w porównaniu z 18%) i szukania profesjonalnej pomocy (14% w porównaniu z 9%), co wskazuje na formę samoobrony, która uzupełnia działania rodziców.

Q11/Q10 Czy wykonują Państwo którekolwiek z poniższych działań w celu ochrony [swojego] / [swojego dziecka] dobrostanu psychicznego podczas [korzystania z] / [korzystania z]



(*) Ogółem przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić wielu odpowiedzi.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Z analizy społeczno-demograficznej po stronie rodziców wyróżniają się dwa wzorce. Rodzice, którzy pozytywnie postrzegają ekrany, są znacznie mniej interwencyjni w odniesieniu do większości środków, przy czym różnice wynoszą około piętnastu punktów procentowych w porównaniu ze średnią europejską w zakresie dialogu, ograniczeń czasowych i zachęt do przerw. Natomiast rodzice, których dziecko zaczęło korzystać z mediów społecznościowych przed ukończeniem 10. roku życia, priorytetowo traktują dialog (52%) i zachęcanie do przerw (51%) bardziej niż przeciętnie, a nieco mniej polegają na narzędziach kontroli rodzicielskiej, co sugeruje empiryczne przystosowanie się do łagodniejszych praktyk w miarę upływu czasu.

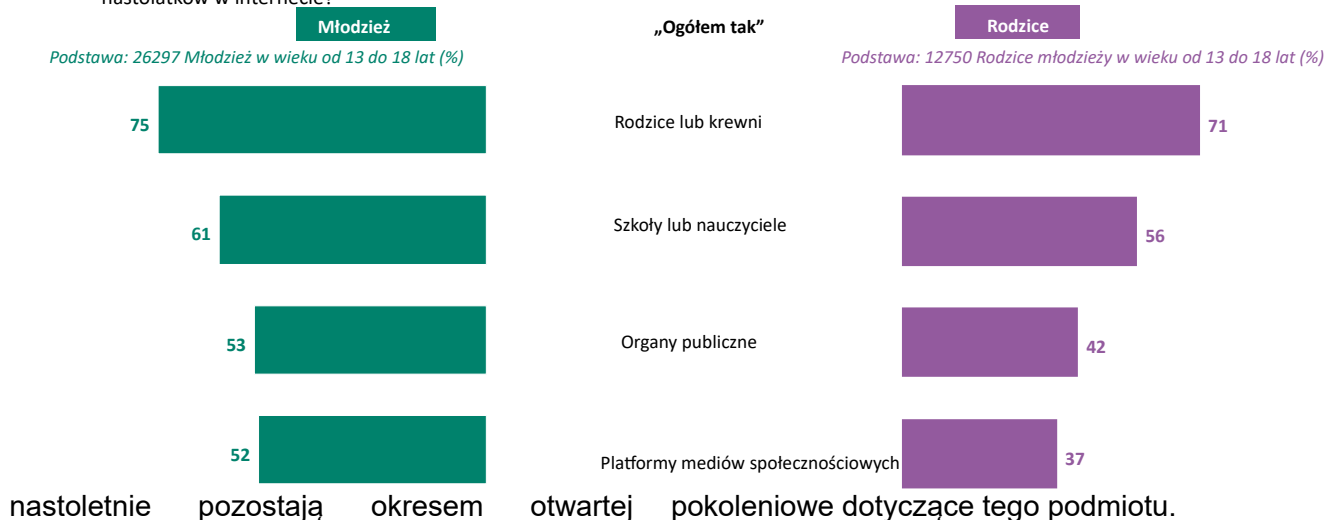
Dwa wzory wyróżniają się wśród samych nastolatków. Osoby, które zaczęły korzystać z mediów społecznościowych przed ukończeniem 10. roku życia, w mniejszym stopniu polegają na ustrukturyzowanych narzędziach (aplikacje ekranowe 14% w porównaniu ze średnią 19%) oraz na profesjonalnej pomocy (10% w porównaniu z 14%) i są nieco bardziej skłonne do niczego konkretnego (13% w porównaniu z 10%), co sugeruje formę przyzwyczajenia, która z czasem łagodzi odruchy samoobrony. Młodsze nastolatki (13-14 lat) zgłaszają wyższe wskaźniki dialogu z rodzicem, nauczycielem lub inną osobą dorosłą (32%, w porównaniu ze średnią 26%), co wskazuje, że wczesne lata

komunikacji z dorosłymi, która stopniowo zmniejsza się wraz z wiekiem.

Postrzeganie podmiotów, które chronią dobrostan psychiczny młodych ludzi w internecie, przebiega według tej samej hierarchii w obu populacjach: po pierwsze rodzina, po drugie szkoły, po trzecie władze publiczne, po trzecie platformy mediów społecznościowych. Rodzice i krewni są postrzegani jako robiący wystarczająco dużo przez 71% rodziców i 75% nastolatków, co odzwierciedla dialog nawiązany między nimi. Szkoły i nauczyciele podążają za nimi na porównywalnym poziomie, przy czym 56% rodziców i 61% nastolatków daje im zdecydowaną większość zaufania. Zaufanie spada zauważalnie w przypadku organów publicznych (42% rodziców, 53% nastolatków), a jeszcze bardziej w przypadku platform mediów społecznościowych (37% rodziców, 52% nastolatków), które są najniżej ocenianym aktorem ze wszystkich.

Spójny wzorzec obejmuje cztery podmioty: rodzice są systematycznie bardziej krytyczni niż nastolatki, a przepaść pogłębia się wraz z przejściem od podmiotów bliższych (rodziców, szkół) do podmiotów instytucjonalnych (władz, platform). Największa różnica, zaobserwowana na platformach na poziomie piętnastu punktów procentowych, wskazuje na rozbieżności

Pytanie 12 Czy uważają Państwo, że każde z poniższych działań wystarczy, aby chronić dobrostan psychiczny nastolatków w internecie?



Badanie Eurobarometr Flash

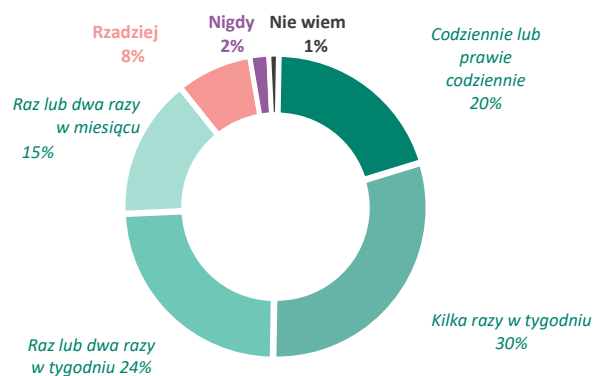
Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Dane te potwierdzają zidentyfikowane wcześniej centralne miejsce dialogu. Trzy czwarte rodziców (74%) twierdzi, że rozmawia z dzieckiem o tym, co robi lub czego doświadcza w mediach społecznościowych co najmniej raz w tygodniu, w tym jeden rodzic na pięciu (20%), który robi to codziennie lub prawie codziennie, 30% kilka razy w tygodniu i 24% raz lub dwa razy w tygodniu. Pozostały kwartał (25%) wykazuje mniej regularny rytm, 15% mówi raz lub dwa razy w miesiącu, 8% rzadziej, a 2% nigdy. W całej UE dialog rodziców na temat korzystania z mediów społecznościowych wydaje się zatem rutynową praktyką stosowaną w zdecydowanej większości gospodarstw domowych, w których nastolatek korzysta z mediów społecznościowych.

Rodzice

Podstawa: 10827 Rodzice, których dziecko korzysta z mediów społecznościowych (regularnie lub sporadycznie)



Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

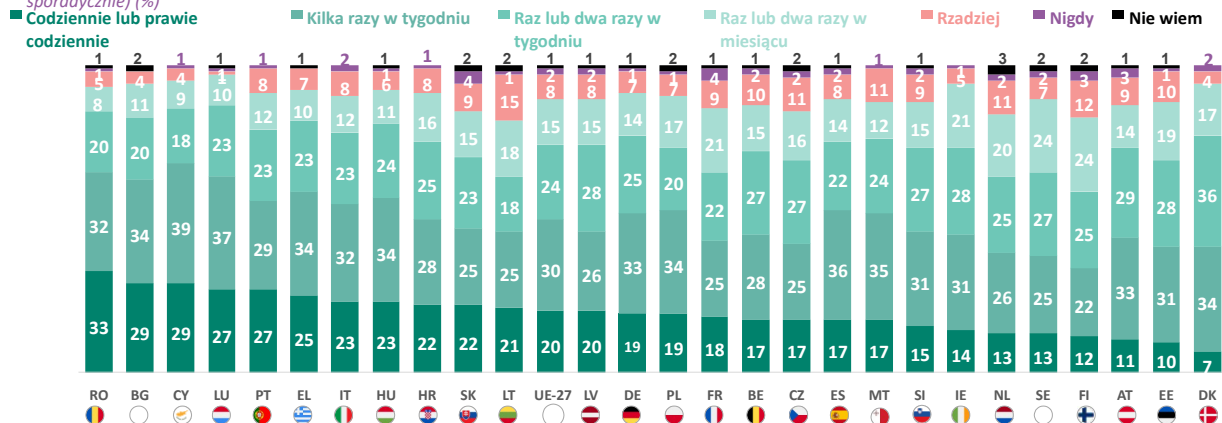
Kilka różnic społeczno-demograficznych pojawia się w częstotliwości dialogu rodzic-dziecko. Codzienne rozmowy częściej zgłaszają matki niż ojcowie (24% w porównaniu z 15%), rodzice w wieku od 30 do 39 lat niż starsi rodzice (23% w porównaniu z 18%) oraz rodzice z co najmniej trójką dzieci w domu niż ci, którzy nie mają dzieci (24% w porównaniu z 16%). Czas, który dziecko faktycznie spędza na ekranach, ma jednak niewielki wpływ na częstotliwość rozmowy: rodzice, których nastolatek intensywnie korzysta z ekranów, i rodzice, których nastolatek z nich korzysta, lekko zgłaszają podobne rytmy. Dane na poziomie krajowym wskazują na duże zróżnicowanie częstotliwości dialogu między rodzicami a dziećmi na temat korzystania z mediów społecznościowych. Codzienne rozmowy są najczęstsze w Rumunii i Bułgarii (odpowiednio 33 % i 29 %), a następnie na Cyprze, w Luksemburgu, Portugalii i Grecji – wszystkie w przedziale od 25 % do 29 %. Występują one znacznie rzadziej w krajach skandynawskich: w Danii – 7 %, w Finlandii – 12 %, w Szwecji – 13 %, a w Estonii, Austrii i Irlandii – na podobnym poziomie. Jeśli chodzi o zagregowany wskaźnik cotygodniowych rozmów, różnica sięga prawie trzydziestu punktów, z 87 % w Luksemburgu i 86 % na Cyprze do 59 % w Finlandii. Zróżnicowanie nie jest ściśle zgodne z różnicami w czasie spędzanym przed ekranem przez nastolatków, co sugeruje, że odzwierciedla szersze wzorce komunikacji rodzinnej.

P11 Jak często rozmawiasz z dzieckiem o tym, co robi lub czego doświadcza w mediach społecznościowych?

Rodzice

Podstawa: 10827 Rodzice, których dziecko korzysta z mediów społecznościowych (regularnie lub

sporadycznie) (%)



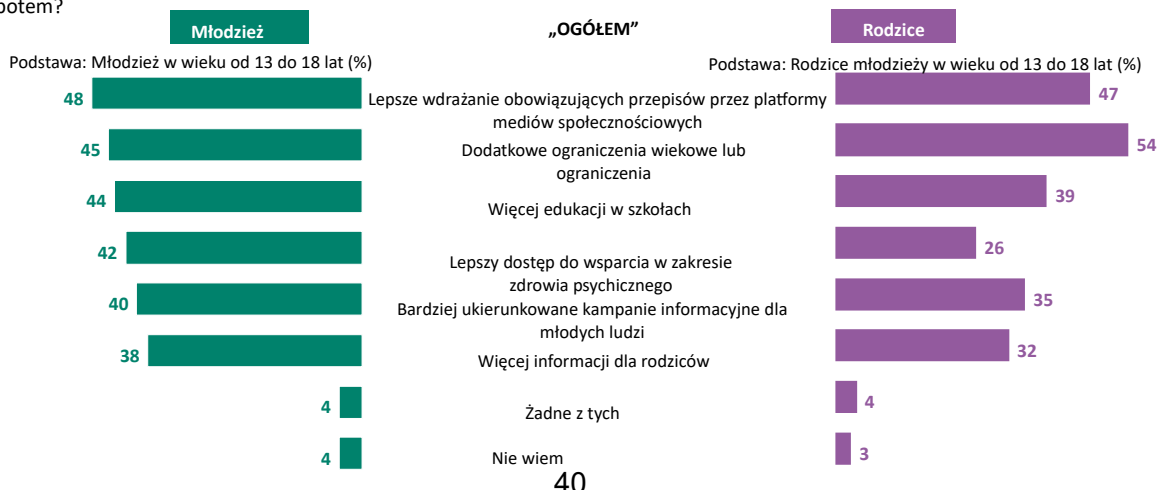
Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

6.3 - Międzypokoleniowy mandat do działania

Jeśli chodzi o działania, które w największym stopniu przyczyniłyby się do poprawy dobrostanu psychicznego nastolatków w internecie, obie populacje zbiegają się w jednym wspólnym priorytecie: 47 proc. rodziców i 48 proc. nastolatków apeluje o lepsze wdrażanie obowiązujących przepisów dotyczących platform.

Poza tą konwergencją wyróżniają się dwie rozbieżności. Rodzice silniej naciskają na ograniczenia wiekowe i restrykcje (54% wobec 45% nastolatków), które stanowią najczęściej cytowany środek po stronie rodziców. Młodzież z kolei zdecydowanie częściej apeluje o lepszy dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego (42% w porównaniu z 26% rodziców), co stanowi największą rozbieżność między obiema populacjami w tej kwestii. Pozostałe środki, w tym większa edukacja w szkołach, bardziej ukierunkowane kampanie informacyjne i więcej informacji dla rodziców, są wspierane przez 32–44 % po obu stronach bez większych rozbieżności. Lista priorytetów rodzicielskich wskazuje na jedną dominującą dźwignię (limity wiekowe), podczas gdy lista młodzieży jest znacznie bardziej płaska, z czterema miarami od 42% do 48%, co sugeruje, że nastolatki same wymagają kompleksowej odpowiedzi, a nie pojedynczej odpowiedzi.

Pytanie 13 W celu poprawy samopoczucia psychicznego młodych ludzi w internecie, które z poniższych działań jest Państwa zdaniem najbardziej skuteczne? Po pierwsze?
A potem?



(*) Ogółem przekracza 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić wielu odpowiedzi.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

7. Specyfikacje techniczne

W okresie od 30 marca do 16 kwietnia 2026 r. Demoscopy przeprowadziło badanie Flash Eurobarometr 579 na wniosek Komisji Europejskiej, Dyrekcji Generalnej ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (DG SANTE). Jest to badanie koordynowane przez Dyрекcję Generalną ds. Komunikacji (Dział Opinii Publicznej i Zaangażowania Obywateli DG COMM).

Badanie Flash Eurobarometr obejmuje młodzież (w wieku od 13 do 18 lat) i rodziców z dziećmi pozostającymi na utrzymaniu we wszystkich 27 państwach członkowskich UE. Łącznie przeprowadzono 39 047 wywiadów (26 297 nastolatków i 12 750 rodziców) za pośrednictwem Computer Assisted Web Interviewing (CAWI).

Liczba wywiadów w podziale na kraje

		Młodzież	Rodzice			Młodzież	Rodzice
UE	UE	26297	12750	LV	Łotwa	1000	500
BE	Belgia	1016	500	LT	Litwa	1000	500
BG	Bułgaria	1000	500	LU	Luksemburg	500	250
CZ	Republika Czeska	1000	500	HU	Węgry	1000	500
DK	Dania	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Niemcy	1121	500	NL	Niderlandy	1029	500
EE	Estonia	1000	500	AT	Austria	1040	500
IE	Irlandia	1041	500	PL	Polska	1000	500
EL	Grecja	1000	500	PT	Portugalia	1000	500
ES	Hiszpania	1052	500	RO	Rumunia	1042	500
FR	Francja	1043	500	SI	Słowenia	1033	500
HR	Chorwacja	1000	500	SK	Słowacja	1000	500
IT	Włochy	1051	500	fi	finlandia	1000	500
CY	Cypr	597	250	SE	Szwecja	1137	500

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Margines błędu

Wyniki badań podlegają tolerancjom próbkowania. „Margines błędu” oznacza niepewność co do wyniku badania (lub zaufanie do niego). Co do zasady im więcej przeprowadzonych wywiadów (wielkość próby), tym mniejszy margines błędu. Próba licząca 500 osób wykaże margines błędu nie większy niż 4,4 punktu procentowego, a próba licząca 1000 osób wykaże margines błędu nie większy niż 3,1 punktu procentowego.

Marginesy statystyczne ze względu na tolerancje próbkowania

(przy poziomie ufności 95 %)

	różne rozmiary próbek są w rzędach			Różne zaobserwowane wyniki znajdują się w kolumnach			
	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

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Uwagi

Ciekawy raport, z odniesieniami naukowymi w niektórych przypisach.

Trochę szkoda, że napisy do ilustracji są tak małe (czasami 5,4 lub 6,2), ale dobrze, że są one napisane za pomocą odpowiednich ciągów tekstowych.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

8. Kwestionariusz

Tryb wywiadu: Online (CAWI)

Populacja docelowa: Młodzież (w wieku od 13 do 18 lat) i rodzice z dziećmi pozostającymi na utrzymaniu

Zasięg: 27 państw członkowskich UE

daty prac w terenie: 30 marca – 16 kwietnia 2026 r.

Wielkość próbki: 39 047 wywiadów: 26 297 nastolatków (około 1000 na kraj) i 12 750 rodziców (około 500 na kraj)

Pytania społeczno-demograficzne dotyczyły: wiek, płeć, region zamieszkania, poziom wykształcenia, urbanizacja, skład gospodarstwa domowego.

KWESTIONARIUSZ A – MŁODZIEŻ (13–18 lat)

Doświadczenia z zaburzeniami psychicznymi lub fizycznymi

I kw. Która z poniższych sytuacji, jeśli w ogóle, przydarzyła Ci się w ciągu ostatnich 30 dni?

(WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE)

(Skryptowa instrukcja: MULTIPLE – RANDOMIZED – Żadne z powyższych & DK = WYŁĄCZNE)

1. Brak czasu na osobiste spotkanie z przyjaciółmi
2. Nie masz wystarczająco dużo czasu, aby spędzić z rodziną
3. Brak czasu na hobby (na przykład sport, muzyka, czytanie lub inne zajęcia, które lubisz)
4. Brak czasu na ćwiczenia fizyczne
5. trudno jest się skoncentrować lub pozostać skupionym
6. Czujesz się bardzo zmęczony lub przytłoczony
7. Ból pleców, szyi lub nadgarstków
8. Zmęczone oczy
9. Bóle głowy
10. Problemy ze snem (na przykład trudności z zasypianiem lub złe spanie)
11. Jedz mniej zdrowo niż zwykle (na przykład pomijaj posiłki lub jedz więcej niezdrowej żywności)
12. Używanie substancji (takich jak tytoń lub wyroby nikotynowe, alkohol lub narkotyki)
13. Żadne z powyższych
14. Nie wiem

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

U se ekranów

II kw. Ile czasu spędzasz średnio na ekranach (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier) w total...?

(Tylko jedna odpowiedź)

JEŚLI NIE UŻYWASZ EKRANÓW, TYP 0 PRZEZ GODZINY I 0 PRZEZ PROTOKÓŁ

JEŚLI UŻYWASZ EKRANÓW PRZEZ MNIEJ NIŻ JEDNĄ GODZINĘ, TYP 0 PRZEZ GODZINY I LICZBA PROTOKÓŁ

JEŚLI NIE WIEDZIEĆ TYPU W 99 GODZIN I PROTOKÓŁ

Liczba godzin Liczba minut

CZAS PRZEZNACZONY NA EKRANACH NA DZIEŃ

1. W typowy dzień szkolny
2. W weekend (sobota lub niedziela)

T ime wydane na ekrany do różnych celów

ZAPYTAJ JEŻELI Q2 <> 0 LUB 99

III kw. W typowy dzień (od poniedziałku do piątku), jak myślisz, ile czasu spędzasz na ekranach, dla każdego z poniższych?

(Jedna odpowiedź na linię – WSKAZUJ LICZBĘ GODZIN PRZEZNACZONYCH)

JEŚLI NIE UŻYWASZ EKRANÓW DO TEGO UŻYTKU, TYP 0 PRZEZ GODZINY I 0 PRZEZ PROTOKOŁY

JEŚLI UŻYWASZ EKRANÓW PRZEZ MNIEJ NIŻ JEDNĄ GODZINĘ, TYP 0 PRZEZ GODZINY I LICZBA PROTOKÓŁ

JEŚLI NIE WIEDZIEĆ TYPU W 99 GODZIN I PROTOKÓŁ

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ – RANDOMIZE 2 DO 5)

Liczba godzin Liczba minut

Cele szkolne lub zadania domowe

Korzystanie z mediów społecznościowych

Korzystanie z aplikacji do przesyłania wiadomości

Oglądanie telewizji / filmy / streaming

Gry hazardowe

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Samooocena

IV kw. A ogólnie rzecz biorąc, czy powiedziałbyś, że ilość czasu spędzanego [na ekranach / w mediach społecznościowych] dziennie to ...?

(Jedna odpowiedź tylko na linię)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNE – RANDOMIZE 1 i 2)

- Za dużo
- O odpowiedniej kwocie
- Za mało
- Nie wiem

1. Na ekranach

2. W mediach społecznościowych

Uderzam w ekrany

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

Pyt. 5. Ogólnie rzecz biorąc, czy uważasz, że ekrany mają pozytywny lub negatywny wpływ na życie młodych ludzi w twoim wieku?

(Tylko jedna odpowiedź)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNIK)

1. Bardzo pozytywny wpływ
2. Raczej pozytywny wpływ
3. Ani pozytywne, ani negatywne skutki
4. Raczej negatywny wpływ
5. Bardzo negatywny wpływ
6. Nie wiem

Powody korzystania z mediów społecznościowych

ZAPYTAJ JEŻELI Q3.2 <> 0 LUB 99

Pyt. 6. Jakie są główne powody korzystania z mediów społecznościowych? po pierwsze? Z jakich innych powodów korzystasz z mediów społecznościowych?

(WIELE ODPOWIEDZI MOŻLIWYCH) - (Instrukcje skryptowe: PIERWSZE JEST WYŁĄCZNE – 2 JEST WIELOKROTNE – RANDOMIZOWANE 1 DO 8 – DK = WYŁĄCZNE)

- Utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi lub rodziną
- Rozrywka
- Śledzenie treści influencerów lub twórców
- Śledzenie wiadomości lub zbieranie informacji
- Wyrażanie siebie lub udostępnianie treści
- Udział w internetowych dyskusjach grupowych
- Uzyskanie polubień, komentarzy lub obserwujących
- Poznawanie nowych ludzi
- Nie mam nic innego do roboty
- Nie wiem

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

1. po pierwsze
2. I z jakich innych powodów?

Ogólna ocena wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne

ZAPYTAJ JEŻELI Q3.2 <> 0 LUB 99

Pyt. 7. Ogólnie rzecz biorąc, czy powiedziałbyś, że media społecznościowe mają pozytywny lub negatywny wpływ na twoje samopoczucie psychiczne (na przykład na nastrój, poziom stresu lub to, co czujesz do siebie)?

(Tylko jedna odpowiedź)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNIE)

1. Bardzo pozytywne
2. Raczej pozytywne
3. Ani pozytywne, ani negatywne
4. Raczej negatywne
5. Bardzo negatywny
6. Nie wiem

Postawy wobec pozytywnych doświadczeń w mediach społecznościowych

(WYTYCZNE INSTRUKCJE: RANDOMIZE Q8 i Q9)

ZAPYTAJ JEŻELI Q3.2 <> 0 LUB 99

Pyt. 8. W jakim stopniu zgadzają się Państwo z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi korzystania z mediów społecznościowych?

(jedna odpowiedź na każdą linię)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ - RANDOMIZOWANA)

Całkowicie się zgadza m	skłonność do nie zgadzania się	Całkowicie się nie zgadzam	DK
----------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	----

Media społecznościowe pomagają mi czuć się połączonym z innymi

Media społecznościowe sprawiły mnie w lepszy nastrój

Media społecznościowe pomagają mi wyrazić siebie

Media społecznościowe pomagają mi czuć się pewniej

Dużo się uczę w mediach społecznościowych

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Postawy wobec negatywnego wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne

ZAPYTAJ JEŻELI Q3.2 <> 0 LUB 99

Pyt. 9. W jakim stopniu zgadzają się Państwo z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi korzystania z mediów społecznościowych?

(jedna odpowiedź na każdą linię)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ - RANDOMIZOWANA)

Całkowicie się zgadzam	skłonność do zgody	skłonność do nie zgadzania się	Całkowicie się nie zgadzam	DK
---------------------------	-----------------------	---	----------------------------------	----

Często czuję się zestresowany lub
niepokojny z powodu mediów
społecznościowych

Kiedy korzystam z mediów
społecznościowych, mam tendencję do
porównywania się z innymi

Obawiam się, że przegapię, jeśli nie
będę online

Mam trudności z koncentracją ze
względu na media społecznościowe

Często czuję się pominięty podczas
udziału w dyskusjach online

Trudno mi zasnąć z powodu mediów
społecznościowych

Często odczuwam smutek z powodu
mediów społecznościowych.

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Narażenie na zagrożenia w mediach społecznościowych

ZAPYTAJ JEŻELI Q3.2 <> 0 LUB 99

Pytanie 10. Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy widziałeś lub doświadczyłeś któregośkolwiek z poniższych podczas korzystania z mediów społecznościowych?

(WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE)

(Skryptowa instrukcja: MULTIPLE – RANDOMIZOWANE – DK = WYŁĄCZNE)

1. Cybernękanie lub nękanie
2. Presja na przestrzeganie określonych norm ciała
3. Presja na to, jak wyglądać lub co kupić
4. Presja na dzielenie się intymnymi zdjęciami
5. Niepożądane treści o charakterze seksualnym
6. Niechciane treści zawierające przemoc
7. Mowa nienawiści
8. Fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje
9. Treści generowane przez sztuczną inteligencję, które trudno było rozpoznać
10. Promocja gier hazardowych
11. Promowanie niezdrowych produktów (takich jak alkohol i niezdrowe produkty spożywcze)
12. Żadne z tych
13. Nie wiem

Strategie radzenia sobie

ZAPYTAJ JEŻELI Q3.2 <> 0 LUB 99

Pytanie 11. Czy wykonujesz któreś z poniższych czynności, aby chronić swoje samopoczucie psychiczne podczas korzystania z mediów społecznościowych?

(WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE)

(Skryptowa instrukcja: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular” & „DK” = EXCLUSIVE)

1. Ogranicz mój czas online
2. Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych
3. Zgłaszanie szkodliwych treści lub kont
4. Porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem lub inną osobą dorosłą
5. Poszukaj profesjonalnej pomocy, takiej jak doradca szkolny lub psycholog
6. Wyłączanie lub usuwanie aplikacji
7. Ograniczenie powiadomień
8. Korzystanie z narzędzi czasu ekranowego
9. Pozostałe
10. Nie, nic nie robię
11. Nie wiem

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Rola dorosłych

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

Pyt. 12. Czy uważają Państwo, że każde z poniższych działań wystarczy, aby chronić dobrostan psychiczny młodych ludzi w internecie?

(jedna odpowiedź na każdą linię)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ - RANDOMIZOWANA)

- Tak, zdecydowanie
- Tak, w pewnym stopniu
- Nie, niezupełnie
- Nie, w ogóle nie
- Nie wiem / Wolę nie mówić

1. Rodzice lub krewni
2. Szkoły lub nauczyciele
3. Platformy mediów społecznościowych
4. Organy publiczne

Najskuteczniejszy środek ochrony młodych ludzi

Pytanie 13. Aby poprawić samopoczucie psychiczne młodych ludzi w internecie, które z poniższych działań uważasz za najbardziej skuteczne? po pierwsze? A potem?

(Skryptowa instrukcja: „A następnie: MAX 2” – RANDOMIZOWANY – po pierwsze = WYŁĄCZNY / Żaden z nich / DK =

WYŁĄCZNYE)

- Więcej edukacji w szkołach
- Lepsze wdrażanie obowiązujących przepisów przez platformy mediów społecznościowych
- Dodatkowe ograniczenia wiekowe lub ograniczenia
- Więcej informacji dla rodziców
- Lepszy dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego
- Bardziej ukierunkowane kampanie informacyjne dla młodzieży
- Żadne z tych
- Nie wiem

1. po pierwsze
2. A potem?

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Dodatkowe ewentualne pytania kontekstowe

Wiek, w którym zaczęto korzystać z mediów społecznościowych

DX1. W jakim wieku zacząłeś korzystać z mediów społecznościowych?

(Tylko jedna odpowiedź)

(Skryptowa instrukcja: WYŁĄCZNIK)

1. Przed 10 rokiem życia
2. 10 lat
3. 11 lat
4. 12 lat
5. 13 lat
6. 14 lat
7. 15 lat
8. 16 lat
9. 17 lat
10. 18 lat
11. Nie korzystam z mediów społecznościowych
12. Nie wiem

PYTANIE B – Rodzice nastolatków w wieku od 13 do 18 lat

Korzystanie z ekranów

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

Doświadczenia z zaburzeniami psychicznymi lub fizycznymi

I kw. Którą z poniższych sytuacji, jeśli w ogóle, zauważyłeś, że przydarzyło się Twojemu dziecku w ciągu ostatnich 30 dni?

(WYBIERZ WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE) (Instrukcje skryptowe: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of the above” & „Don’t know” = EXCLUSIVE)

1. Brak czasu na osobiste spotkanie z przyjaciółmi
2. Brak czasu na spędzanie czasu z rodziną
3. Brak czasu na hobby (na przykład sport, muzyka, czytanie lub inne zajęcia, które lubią)
4. Brak czasu na ćwiczenia fizyczne
5. trudno jest się skoncentrować lub pozostać skupionym
6. Czujesz się bardzo zmęczony lub przytłoczony
7. Ból pleców, szyi lub nadgarstków
8. Zmęczone oczy
9. Bóle głowy
10. Problemy ze snem (na przykład trudności z zasypianiem lub złe spanie)
11. Jedz mniej zdrowo niż zwykle (na przykład pomijaj posiłki lub jedz więcej niezdrowej żywności)
12. Używanie substancji (takich jak tytoń lub wyroby nikotynowe, alkohol lub narkotyki)
13. Żadne z powyższych
14. Nie wiem

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

II kw. Ile czasu Twoje dziecko spędza na ekranach (smartfon, komputer, tablet, telewizor, konsola do gier) w Total...?

(Jedna odpowiedź tylko na linię)

JEŚLI DZIECKO NIE UŻYWA EKRANÓW, TYP 0 PRZEZ GODZINY I 0 PRZEZ PROTOKÓŁ

JEŚLI DZIECKO UŻYWA EKRANÓW PRZEZ MNIEJ NIŻ JEDNĄ GODZINĘ, TYP 0 PRZEZ GODZINY I LICZBA PROTOKÓŁ

JEŚLI NIE WIEDZIEĆ TYPU W 99 GODZIN I PROTOKÓŁ

Liczba godzin

Liczba minut

CZAS PRZEZNACZONY NA EKRANACH NA
DZIEŃ

1. W typowy dzień szkolny
2. W weekend (sobota lub niedziela)

Samoocena

III kw. A ogólnie rzecz biorąc, czy powiedziałbyś, że ilość czasu, jaką Twoje dziecko spędza [na ekranach / w mediach społecznościowych] dziennie, to ...?

(WYŁĄCZNIE JEDNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ) (Instrukcja pisania: WYŁĄCZNE – RANDOMIZE 1 i 2)

- Za dużo
 - O odpowiedniej kwocie
 - Za mało
 - Nie wiem
1. Na ekranach
 2. W mediach społecznościowych

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Ogólny wpływ ekranów

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

IV kw. Ogólnie rzecz biorąc, czy uważają Państwo, że ekrany mają pozytywny lub negatywny wpływ na życie młodych ludzi w wieku Państwa dziecka?

(WYŁĄCZNIE JEDNA ODPOWIEDŹ) (Instrukcja pisania: WYŁĄCZNIE)

1. Bardzo pozytywny wpływ
2. Raczej pozytywny wpływ
3. Ani pozytywne, ani negatywne skutki
4. Raczej negatywny wpływ
5. Bardzo negatywny wpływ
6. Nie wiem

Poziom obaw

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

Pyt. 5. Czy są Państwo zaniepokojeni lub nie są Państwo zaniepokojeni każdym z następujących aspektów korzystania z ekranu przez Państwa dziecko?

(ONE ANSWER PER LINE) (Instrukcja obsługi skryptów: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ – RANDOMIZOWANA)

	Bardzo zaniepokojona	Dość zaniepokojona	Niezbyt zaniepokojona	Nie dotyczy w ogóle	DK
--	-------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------	----

Ryzyko narażenia dziecka na szkodliwe lub nieodpowiednie treści w internecie

Wpływ korzystania z ekranu na sen dziecka

Wpływ korzystania z ekranu na wyniki Twojego dziecka w szkole

Ryzyko kontaktu z dzieckiem przez nieznajomych online

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Korzystanie z mediów społecznościowych

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

Porozmawiajmy teraz konkretnie o mediach społecznościowych.

DX1. Czy według Twojej najlepszej wiedzy Twoje dziecko korzysta z mediów społecznościowych?

(WYŁĄCZNIE JEDNA ODPOWIEDŹ) (Instrukcja pisania: WYŁĄCZNIE)

1. Tak, regularnie
2. Tak, okazjonalnie
3. Nie
4. Nie wiem

Kontekstowe – pytanie filtrujące do sekcji dotyczącej mediów społecznościowych

ZAPYTAJ Q6 JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Ogólna ocena wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne

Pyt. 6. Ogólnie rzecz biorąc, czy uważasz, że media społecznościowe mają pozytywny lub negatywny wpływ na samopoczucie Twojego dziecka (na przykład na jego nastrój, poziom stresu lub poczucie własnej wartości)?

(WYŁĄCZNIE JEDNA ODPOWIEDŹ) (Instrukcja pisania: WYŁĄCZNIE)

1. Bardzo pozytywne
2. Raczej pozytywne
3. Ani pozytywne, ani negatywne
4. Raczej negatywne
5. Bardzo negatywny
6. Nie wiem

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

(WYTYCZNE INSTRUKCJE: RANDOMIZE Q7 i Q8)

ZAPYTAJ Q7 JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Pozytywne doświadczenia w mediach społecznościowych

Pyt. 7. W jakim stopniu zgadzają się Państwo z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi korzystania przez Państwa dziecko z mediów społecznościowych?

(ONE ANSWER PER LINE) (Instrukcja obsługi skryptów: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ – RANDOMIZOWANA)

	Całkowicie się zgadzam	skłonność do zgody	skłonność do nie zgadzania się	Całkowicie się nie zgadzam	DK
--	------------------------	--------------------	--------------------------------	----------------------------	----

Media społecznościowe pomagają dziecku czuć się związanym z innymi

Moje dziecko wydaje się być w lepszym nastroju podczas korzystania z mediów społecznościowych

Media społecznościowe pomagają dziecku wyrazić siebie

Moje dziecko dużo uczy się w mediach społecznościowych

Postrzegany negatywny wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne

ZAPYTAJ Q8 JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Pyt. 8. W jakim stopniu zgadzają się Państwo z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi korzystania przez Państwa dziecko z mediów społecznościowych?

(ONE ANSWER PER LINE) (Instrukcja obsługi skryptów: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ – RANDOMIZOWANA)

	Całkowicie się zgadzam	skłonność do zgody	skłonność do nie zgadzania się	Całkowicie się nie zgadzam	DK
--	------------------------	--------------------	--------------------------------	----------------------------	----

Moje dziecko często czuje się zestresowane lub niespokojne z powodu mediów społecznościowych

Podczas korzystania z mediów społecznościowych moje dziecko ma tendencję do porównywania się z innymi

Moje dziecko martwi się, że przegapią, jeśli nie będą cały czas online

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Moje dziecko ma trudności z koncentracją z powodu mediów społecznościowych

Mojemu dziecku trudno zasnąć z powodu mediów społecznościowych

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Doświadczenia związane z negatywnymi doświadczeniami dzieci w internecie

ZAPYTAJ Q9a JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Pytanie 9a. Czy Twoje dziecko kiedykolwiek przyszło do Ciebie lub czy kiedykolwiek odkryłeś, że Twoje dziecko miało negatywne doświadczenia w Internecie?

(WIELE ODPOWIEDZI MOŻLIWYCH) (Instrukcje skryptowe: MULTIPLE - NIE / DK = WYŁĄCZNE)

1. Tak, moje dziecko mi o tym powiedziało.
2. Tak, ktoś inny mi o tym powiedział.
3. Tak, sam to odkryłem.
4. Nie
5. Nie wiem

ZAPYTAJ Q9b JEŻELI Q9a = 1, 2 LUB 3

Pyt. 9b. Co zrobiłeś, gdy zdałeś sobie sprawę z tego, że Twoje dziecko miało negatywne doświadczenia w Internecie?

(WYBIERZ WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE) (Instrukcje skryptowe: MULTIPLE – „Don't know” = EXCLUSIVE)

1. Omówiłem sytuację z moim dzieckiem.
2. Dostosowałem zasady lub nadzór nad działaniami online
3. Zgłosiłem problem na platformie lub stronie internetowej
4. Skontaktowałem się z organem publicznym
5. Szukałem porady u przyjaciół, rodziny lub profesjonalistów
6. Nie zrobiłem nic szczególnego
7. Pozostałe
8. Nie wiem

Narażenie na zagrożenia w mediach społecznościowych

ZAPYTAJ Q9c JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Pyt. 9c. Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy Twoje dziecko widziało lub doświadczyło któregoś z poniższych podczas korzystania z mediów społecznościowych?

(WYBIERZ WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE) (Instrukcje skryptowe: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of these” & „Don't know” = EXCLUSIVE)

1. Cybernękanie lub nękanie
2. Presja na przestrzeganie określonych norm ciała
3. Presja na to, jak wyglądać lub co kupić
4. Presja na dzielenie się intymnymi zdjęciami
5. Niepożądane treści o charakterze seksualnym
6. Niechciane treści zawierające przemoc
7. Mowa nienawiści
8. Fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje
9. Treści generowane przez sztuczną inteligencję, które trudno było rozpoznać
10. Promocja gier hazardowych
11. Promowanie niezdrowych produktów (takich jak alkohol i niezdrowe produkty spożywcze)

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

- 12. Żadne z tych
- 13. Nie wiem

Mediacja rodzicielska i strategie radzenia sobie

ZAPYTAJ Q10 JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Pytanie 10. Czy wykonują Państwo którekolwiek z poniższych działań, aby chronić dobrostan psychiczny dziecka podczas korzystania z mediów społecznościowych?

(WYBIERZ WSZYSTKO, CO MA ZASTOSOWANIE) (Instrukcje skryptowe: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular” & „Don’t know” = EXCLUSIVE)

- a. Ogranicz swój czas online
- b. Zachęć ich do robienia przerw od mediów społecznościowych
- c. Zgłaszanie szkodliwych treści lub kont
- d. Porozmawiaj z nimi o ich doświadczeniach online
- e. Zgłaszanie szkodliwych treści lub kont
- f. Poszukaj profesjonalnej pomocy, takiej jak doradca szkolny lub psycholog
- g. Wyłączanie lub usuwanie aplikacji
- h. Ogranicz powiadomienia na swoich urządzeniach
- i. Używaj narzędzi do kontroli czasu na ekranie lub kontroli rodzicielskiej
- j. Pozostałe
- K. Nic szczególnego
- l. Nie wiem

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Komunikacja na temat doświadczeń online

ZAPYTAJ Q11 JEŻELI DX1 = 1 LUB 2

Pytanie 11. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o tym, co robi lub czego doświadcza w mediach społecznościowych?

(WYŁĄCZNIE JEDNA ODPOWIEDŹ) (Instrukcja pisania: WYŁĄCZNIE)

1. Codziennie lub prawie codziennie
2. Kilka razy w tygodniu
3. Raz lub dwa razy w tygodniu
4. Raz lub dwa razy w miesiącu
5. Rzadziej
6. Nigdy
7. Nie wiem

Rola aktorów

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

Pyt. 12. Czy uważają Państwo, że każde z poniższych działań wystarczy, aby chronić dobrostan psychiczny młodych ludzi w internecie?

(ONE ANSWER PER LINE) (Instrukcja obsługi skryptów: WYŁĄCZNA ODPOWIEDZI NA LINIĘ – RANDOMIZOWANA)

	Tak, zdecydowa nie	Tak, do pewnego stopnia	Nie, niezupełni e	Nie, w ogóle nie	DK
Rodzice lub krewni					
Szkoły lub nauczyciele					
Platformy mediów społecznościowych					
Organy publiczne					

Najskuteczniejsze środki ochrony młodych ludzi

Pytanie 13. Aby poprawić samopoczucie psychiczne młodych ludzi w internecie, które z poniższych działań uważasz za najbardziej skuteczne? po pierwsze? A potem?

Wpływ nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi

Instrukcje skryptowe: „A następnie: MAX 2” – RANDOMIZOWANY – po pierwsze = WYŁĄCZNY / DK = WYŁĄCZNY)

- Więcej edukacji w szkołach
- Lepsze wdrażanie obowiązujących przepisów przez platformy mediów społecznościowych
- Dodatkowe ograniczenia wiekowe lub ograniczenia
- Więcej informacji dla rodziców
- Lepszy dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego
- Bardziej ukierunkowane kampanie informacyjne dla młodzieży
- Żadne z tych
- Nie wiem

1. po pierwsze
2. A potem?

Dodatkowe pytania kontekstowe

ZAPYTAJ WSZYSTKIE

DX2. W jakim wieku Twoje dziecko zaczęło korzystać z mediów społecznościowych?

(WYŁĄCZNIE JEDNA ODPOWIEDŹ) (Instrukcja pisania: WYŁĄCZNIE)

1. Przed 10 rokiem życia
2. 10 lat
3. 11 lat
4. 12 lat
5. 13 lat
6. 14 lat
7. 15 lat
8. 16 lat
9. 17 lat
10. 18 lat
11. Moje dziecko nie korzysta z mediów społecznościowych
12. Nie wiem