

FLASH EUROBAROMETER 579

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

EUROBAROMETROVÁ SPRÁVA

apríl 2026



Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Prieskum vykonaný demoskopiou na žiadosť Európskej komisie, Generálneho riaditeľstva pre zdravie a bezpečnosť potravín (GR SANTE)

Prieskum koordinovaný Európskou komisiou, Generálne riaditeľstvo pre komunikáciu (GR COMM, oddelenie pre verejnú mienku a angažovanosť občanov)

Tento dokument nepredstavuje stanovisko Európskej komisie. Výklady a názory, ktoré obsahuje, sú výlučne výkladmi a názormi autorov.

Názov projektu	Rýchly prieskum Eurobarometra 579 – Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí
	Správa SK
Katalógové číslo	EW-01-26-076-EN-N
ISBN	978-92-68-40169-9
	doi: 10.2875/1010564
© Európska únia, 2026	https://europa.eu/eurobarometer



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokument, ktorý vypracoval Pierre Dieumegard pre [Europokune](#) – Európa spolu – a [Europe-Democracy-Esperanto](#).

Účelom tohto "predbežného" dokumentu je umožniť väčšiemu počtu ľudí v Európskej únii oboznámiť sa s dokumentmi, ktoré vypracovala Európska únia (a ktoré sú financované z ich daní).

Ak nie sú k dispozícii žiadne preklady, občania sú z diskusie vylúčení.

Tento dokument „Eurobarometer“ [existoval len v angličtine](#), v súbore vo formáte pdf. Z prvého súboru sme vytvorili súbor odt, ktorý pripravil softvér Libre Office na strojový preklad do iných jazykov. Výsledky sú teraz [k dispozícii vo všetkých úradných jazykoch](#).

Je žiaduce, aby administratíva EÚ prevzala preklad dôležitých dokumentov. „Dôležité dokumenty“ nie sú len zákony a iné právne predpisy, ale aj dôležité informácie potrebné na spoločné prijímanie informovaných rozhodnutí.

S cieľom spoločne diskutovať o našej spoločnej budúcnosti a umožniť spoľahlivé preklady by bol medzinárodný jazyk esperanto veľmi užitočný vzhľadom na jeho jednoduchosť, pravidelnosť a presnosť.

Kontaktujte nás:

[Kontaktu nin - Ek ! Systémové Požiadavky Eŭropo kune !](#)

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

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Obsah

Úvod.....	4
1. Kľúčové zistenia.....	6
2. Čas strávený na obrazovkách a digitálnych aktivitách.....	9
2.1 Denný čas obrazovky.....	9
2.2 Distribúcia v rámci digitálnych činností.....	11
2.3 Vlastné správy dospievajúcich v porovnaní s odhadmi rodičov.....	13
3. Vnímanie obrazoviek a sociálnych médií.....	14
3.1 Dospievajúce vnímanie.....	14
3.2 Rodičovské vnímanie.....	16
3.3 Rozdiely medzi krajinami a rozdiely vo výrobe.....	17
4. Vplyv na pohodu dospievajúcich.....	20
4.1 - Hlásené príznaky u dospievajúcich.....	20
4.2 – Čas strávený pred obrazovkou a nahlásené ukazovatele pohody.....	22
4.3 - Vzory používania a symptómy sociálnych médií.....	23
5. Online riziká a škodlivé skúsenosti.....	26
5.1 – Vystavenie dospievajúcich online rizikám.....	26
5.2 - Zmeny podľa veku prvého použitia sociálnych médií.....	28
5.3 Rodičovské obavy a informovanosť o incidentoch.....	28
6. Stratégie ochrany a regulačné očakávania.....	32
6.1 - Reakcie rodičov po incidentoch na internete.....	32
6.2 – Stratégie ochrany a vnímanie aktérov.....	33
6.3 - Medzigeneračný mandát pre činnosť.....	37
7. Technické špecifikácie.....	38
Poznámky.....	40
8. Dotazník.....	41

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Úvod

Podľa politického prehľadu Spoločného výskumného centra Európskej komisie z roku 2025 je u 15-ročných, ktorí trávajú v sociálnych médiách viac ako tri hodiny denne, približne o 10 percentuálnych bodov vyššia pravdepodobnosť, že nahlásia depresiu alebo úzkosť, než u tých, ktorí trávajú menej ako jednu hodinu denne.¹ Používanie duševného zdravia a sociálnych médií sa preto na úrovni EÚ čoraz viac považuje za prioritu, najmä pokiaľ ide o bezpečnosť detí na internete a širšie digitálne prostredie. V tejto súvislosti je cieľom tohto rýchleho prieskumu Eurobarometra poskytnúť informácie pre politickú diskusiu EÚ na križovatke verejného zdravia, bezpečnosti na internete a digitálnej regulácie.

Cieľom prieskumu je poskytnúť štruktúrované a porovnateľné dôkazy o prevalencii, intenzite a kontexte používania obrazovky a sociálnych médií medzi dospelými vo veku 13 až 18 rokov v celej Európskej únii. Nad rámec celkového času stráveného online skúma modely používania podľa účelu a kontextu a zároveň skúma samohlásené vplyvy na duševnú pohodu vrátane pozitívnych rozmerov, ako je prepojenosť a sebauvoľnenie, a negatívnych skúseností, ako je stres, úzkosť, sociálne porovnanie, strach z vynechania a ťažkosti s koncentráciou. V štúdiu sa skúma aj vystavenie kľúčovým online rizikám vrátane kybernetického šikanovania, nenávistných prejavov, škodlivých noriem alebo tlaku na obraz tela a dezinformácií alebo obsahu vytvoreného umelou inteligenciou.

Ústrednou črtou štúdie je jej dvojaká perspektíva: popri prieskume zameranom na dospelých sa uskutočnil samostatný prieskum medzi rodičmi nezaopatrených detí žijúcich doma. Táto dvojzložková koncepcia umožňuje porovnať nahlásené skúsenosti mladých ľudí s vnímaním, očakávaniami a

obavami rodičov, čím poskytuje bohatšiu a politicky relevantnejšiu dôkazovú základňu o zraniteľnostiach aj ochranných faktoroch.

V mene Európskej komisie, Generálneho riaditeľstva pre zdravie a bezpečnosť potravín (GR SANTE), sa v rámci demoskopie uskutočnili rozhovory s dospelými (vo veku 13 až 18 rokov) a rodičmi s nezaopatrenými deťmi vo všetkých 27 členských štátoch Európskej únie (EÚ).

Od 30. marca do 16. apríla 2026 sa uskutočnilo 39 047 rozhovorov v režime zberu údajov CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): Uskutočnili sa rozhovory s 26 297 dospelými a 12 750 rodičmi, pričom v každom členskom štáte sa uskutočnil prieskum s približne 1 000 dospelými a 500 rodičmi, s výnimkou Luxemburska, Cypru a Malty, kde bola zodpovedajúca veľkosť vzorky približne 500 a 250 rozhovorov.

¹ Európska komisia, Spoločné výskumné centrum, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Používanie sociálnych médií a duševné zdravie dospelých v EÚ, Ispra, Európska komisia, 2025, JRC141047.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Poznámky

† Údaje z prieskumu sú vážené

Výsledky prieskumu podliehajú toleranciám výberu vzoriek, čo znamená, že nie všetky zjavné rozdiely medzi krajinami alebo skupinami môžu byť štatisticky významné.

Výsledky opisujú štatistické asociácie pozorované v prierezových údajoch nahlásených samotným subjektom a nemali by sa interpretovať ako dôkaz priamych kauzálnych účinkov.

Ak by respondenti mohli vybrať viac ako jednu odpoveď, súčet percentuálnych podielov odpovedí môže presiahnuť 100 %.

V tejto správe sa na krajiny odkazuje ich oficiálnou skratkou, ako je uvedené nižšie.

BE	Belgicko	FR	Francúzsko	NL	Holandsko
BG	Bulharsko	HR	Chorvátsko	AT	Rakúsko
CZ	Česko	IT	Taliansko	PL	Poľsko
DK	Dánsko	CY	Rep. z Cypru*	PT	Portugalsko
DE	Nemecko	LV	Lotyšsko	RO	Rumunsko
EE	Estónsko	LT	Litva	SI	Slovinsko
IE	Írsko	LU	Luxembursko	SK	Slovensko
EL	Grécko	HU	Maďarsko	fi	Fínsko
ES	Španielsko	MT	Malta	SE	Švédsko

* Cyprus ako celok je jedným z 27 členských štátov EÚ. Z praktických dôvodov sa rozhovory uskutočnili len v časti krajiny kontrolovanej vládou Cyperskej republiky.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

1. Kľúčové zistenia

Čas strávený pred obrazovkou je hlavnou súčasťou každodenného života dospievajúcich, pričom v priemere 4,5 hodiny počas školského dňa a 6,1 hodiny počas víkendového dňa, pričom každá štvrtá hodina už presahuje šesť hodín v polovici týždňa.

- V typický školský deň 25 % európskych dospievajúcich už prekročilo šesť hodín času stráveného pred obrazovkou, čo je číslo, ktoré sa zvyšuje na 46 % počas víkendových dní, keď 14 % dokonca prekročilo desaťhodinovú hranicu. Rozdiely medzi jednotlivými krajinami sú veľké, od 4,3 hodiny na Cypre až po 7,3 hodiny vo Švédsku počas víkendového dňa. Z toho vyplýva, že používanie obrazoviek mladistvých sa v jednotlivých členských štátoch výrazne líši.
- V rámci času stráveného denne sú sociálne médiá vedúcou online aktivitou v čase 2,6 hodiny, pred hraním, školskými prácami a streamovaním (2,2 hodiny) a odosielaním správ (2,0 hodiny). 30 % dospievajúcich, ktorí používajú sociálne médiá, prekročia tri hodiny denne len na tejto aktivite a motivácia je ovládaná zábavou (57 %) a kontaktom s priateľmi alebo rodinou (53 %), ďaleko pred správami (35 %) alebo používaním založeným na statuse, ako sú napríklad "lajky" (26 %).

Rodičia systematicky podceňujú čas strávený pred obrazovkou svojho dieťaťa, pričom rozdiel v školskom dni je 1,1 hodiny.

- V školský deň rodičia odhadujú 3,4 hodiny času obrazovky v porovnaní so 4,5 hodinami, ktoré uviedli samotní dospievajúci; cez víkend, 5,3 hodiny oproti 6,1 hodiny. Nesprávne vnímanie je na najvyššom konci najostrejšie: len 10 % rodičov identifikuje svoje dieťa ako ťažkého používateľa (viac ako šesť hodín) v porovnaní s 25 % dospievajúcich, ktorí ho deklarujú, čo je rozdiel 15 percentuálnych bodov, ktorý sa cez

víkend znižuje na 10 bodov (36 % oproti 46 %).

- Vek prvého použitia sociálnych médií sa objavuje ako najsilnejší individuálny zosilňovač expozície: tí, ktorí začali pred dosiahnutím veku 10 rokov, uvádzajú 7,5 hodiny víkendového denného času na obrazovke v porovnaní s 5,7 hodinami u tých, ktorí začali po dosiahnutí veku 14 rokov, čo je 1,8-hodinový rozdiel, ktorého účinky presahujú niekoľko rokov po prvom použití a zostávajú viditeľné v následných sociálno-demografických porovnaníach.

Štrukturálna generačná medzera rozdeľuje dospievajúcich a rodičov na vnímaný vplyv obrazoviek, jednotným smerom vo všetkých 27 členských štátoch

- Dospievajúci majú oveľa pozitívnejší pohľad ako rodičia na vplyv obrazoviek a sociálnych médií. U rodičov je viac ako dvojnásobná pravdepodobnosť, ževidia obrazovky pozitívne (40 % oproti 17 %), a takisto viac ako dvojnásobná pravdepodobnosť, ževidia pozitívny vplyv sociálnych médií na duševnú pohodu (48 % oproti 21 %). 48 % dospievajúcich považuje sociálne médiá za pozitívny vplyv na svoju pohodu v porovnaní s iba 18 %, ktorívidia negatívny vplyv, čo je najvyššie hodnotenie zaznamenané v celom prieskume.
- Rodičovské obavy sa sústreďujú skôr na vonkajšie riziká než na vnútorné účinky, t. j. vplyv obrazoviek na vlastné zdravie a fungovanie dieťaťa: 72 % je znepokojených vystavením škodlivému obsahu a 61 % kontaktom s cudzími ľuďmi v porovnaní s 54 % v prípade spánku a 51 % v prípade školských výkonov. Kritika rodičov je najvyššia v Grécku (66 % negatívne), Portugalsku (62 %), Česku (60 %) a Poľsku (62 %) a najnižšia na Malte, v Luxembursku, Dánsku a Írsku.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Tretina európskych dospelých uvádza za posledný mesiac bolesti hlavy (33 %) alebo problémy s koncentráciou (32 %), zatiaľ čo podobne vysoký podiel uvádza únavu očí (34 %) alebo únavu (33 %); celkovo len 11 % uviedlo, že žiadny z dvanástich nameraných symptómov

- Ukazovatele správania a životného štýlu tvoria druhú úroveň: 27 % dospelých uvádza menej zdravé stravovanie, 24 % bolesť chrbta, krku alebo zápästia, 21 % nedostatok času na koníčky, 19 % nedostatok fyzického cvičenia, 19 % nedostatok času na osobné stretnutie s priateľmi, 15 % nedostatok rodinného času a 13 % užívanie látok, ako je tabak, nikotín, alkohol alebo drogy.
- Rodičia systematicky podceňujú každý príznak, pričom najväčšie absolútne medzery sa pozorujú na unavených očiach (34 % verzus 18 %), bolesti hlavy (33 % verzus 17 %), bolesti chrbta, krku alebo zápästia (24 % verzus 10 %) a problémy so spánkom (30 % verzus 16 %); 21 % rodičov uviedlo, že si nevšimli žiadne príznaky v porovnaní s 11 % samotných dospelých.

Jasný a stabilný vzťah medzi dávkou a reakciou spája čas strávený na obrazovke s príznakmi, pričom sociálne médiá vedú najstrmší gradient spánku a emocionálnych ukazovateľov, zatiaľ čo školská práca nevykazuje žiadne príznaky.

- Počas víkendových časových zátvoriek obrazovky sa štyri fyziologické a kognitívne príznaky viac ako zdvojnásobujú medzi ľahkými a ťažkými používateľmi: unavené oči stúpajú zo 17% na 46%, únava z 19% na 46%, ťažkosti s koncentráciou z 18% na 45% a problémy so spánkom z 18% na 44%, bez platô alebo inverzie v ktoromkoľvek bode krivky až do dvanástich hodín.
- Aktivita podľa aktivity, sociálne médiá poháňajú najstrmší gradient: ťažkosti so zaspávaním stúpajú z 28 % na 48 % pri dennej expozícii, sociálne porovnanie z 36 % na 52 %, ťažkosti s koncentráciou z

30 % na 47 %, stres a úzkosť z 25 % na 39 %. Naproti tomu čas strávený na školských prácach nevykazuje žiadny gradient (31 % až 30 % pri problémoch so spánkom), čo potvrdzuje špecifický prínos zábavy.

Deväť z desiatich európskych dospelých sa za posledné tri mesiace stretlo aspoň s jedným škodlivým alebo znepokojujúcim obsahom na internete, ktorý viedol obsah vytvorený umelou inteligenciou (39 %) a dezinformácie (35 %).

- Druhá úroveň expozícií sa týka obchodných a normatívnych tlakov: propagácia hazardných hier (28 %), nenávistné prejavy (25 %), propagácia nezdravých výrobkov (25 %), tlak na to, ako vyzerat' alebo čo kúpiť (24 %) a tlak na dodržiavanie telesných noriem (21 %). Vážne medziľudské ujmy dosahujú 19 % v prípade neželaného násilného obsahu, 18 % v prípade sexualizovaného obsahu, 17 % v prípade kybernetického šikanovania alebo obťažovania a 10 % v prípade nátlaku na zdieľanie intímnych obrázkov.
- Používatelia ťažkých víkendov a skorí používatelia sociálnych médií sú systematicky viac vystavení všetkým závažným medziľudským ujмам (nežiaduci násilný alebo sexualizovaný obsah, kybernetické šikanovanie, tlak na zdieľanie intímnych obrázkov), pričom výskyt nenávistných prejavov, sexualizovaného obsahu, násillia a kybernetického šikanovania sa medzi ľahkými a ťažkými používateľmi zhruba zdvojnásobuje. 55 % rodičov sa dozvie o incidente, väčšinou prostredníctvom vlastného zverejnenia svojho dieťaťa (32 %), a podceňuje každú kategóriu online rizika o 4 až 9 percentuálnych bodov.

Pokiaľ ide o ochranu ich dieťaťa online, v odpovediach rodičov dominuje dialóg (47 % proaktívne, 63 % po incidente), čo je ďaleko pred donucovacími opatreniami, zatiaľ čo profesionálna pomoc zostáva okrajovou možnosťou (9 %).

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

- Okrem dialógu rodičia obmedzujú čas svojho dieťaťa online (41 %), podporujú prestávky v sociálnych médiách (40 %), používajú rodičovskú kontrolu alebo nástroje na sledovanie obrazovky (33 %), odstraňujú aplikácie (20 %) alebo nahlasujú škodlivý obsah (18 %). 74 % rodičov vedie týždenné rozhovory so svojím dieťaťom na sociálnych médiách vrátane 20 % na dennej báze, pričom každodenný dialóg je častejší medzi matkami (24 % oproti 15 % medzi otcami) a v jednotlivých krajinách sa značne líši, od 33 % v Rumunsku a 29 % v Bulharsku po 12 % vo Fínsku a 7 % v Dánsku. Oznamovanie incidentov platformám (22 %) a kontaktovanie verejného orgánu (9 %) zostávajú menšinovými reakciami.
- U dospelých je výrazne menšia pravdepodobnosť ako u rodičov, že sa budú spoliehať na dialóg (26 % oproti 47 %), ale majú tendenciu obmedzovať oznámenia (26 % oproti 17 %), nahlasovať škodlivý obsah (25 % oproti 18 %) a vyhľadávať odbornú pomoc (14 % oproti 9 %). Prístup k týmto údajom sa v celej EÚ pohybuje štvornásobne, od 8 % v Bulharsku a Česku, 25 % na Cypre, 28 % na Malte a 30 % v Luxembursku.
- Obe populácie hodnotia ochranné subjekty rovnako (rodina 71 – 75 % ich považuje za dosť, školy 56 – 61 %, verejné orgány 42 – 53 %, platformy sociálnych médií 37 – 52 %), ale rodičia sú systematicky kritickejší, pričom rozdiel 15 percentuálnych bodov na platformách dosahuje vrchol. Pokiaľ ide o opatrenia, ktoré by najviac pomohli, obe populácie sa zblížujú v jednej spoločnej prioritě: 47 % rodičov a 48 % dospelých požaduje lepšie vykonávanie existujúcich pravidiel platformy pred dosiahnutím vekovej hranice (54 % rodičov v porovnaní s 45 % dospelých) a lepší prístup k podpore duševného zdravia (42 % dospelých v porovnaní s 26 % rodičov, čo je najväčší rozdiel).

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

2. Čas strávený na obrazovkách a digitálnych aktivitách

2.1 Denný čas obrazovky

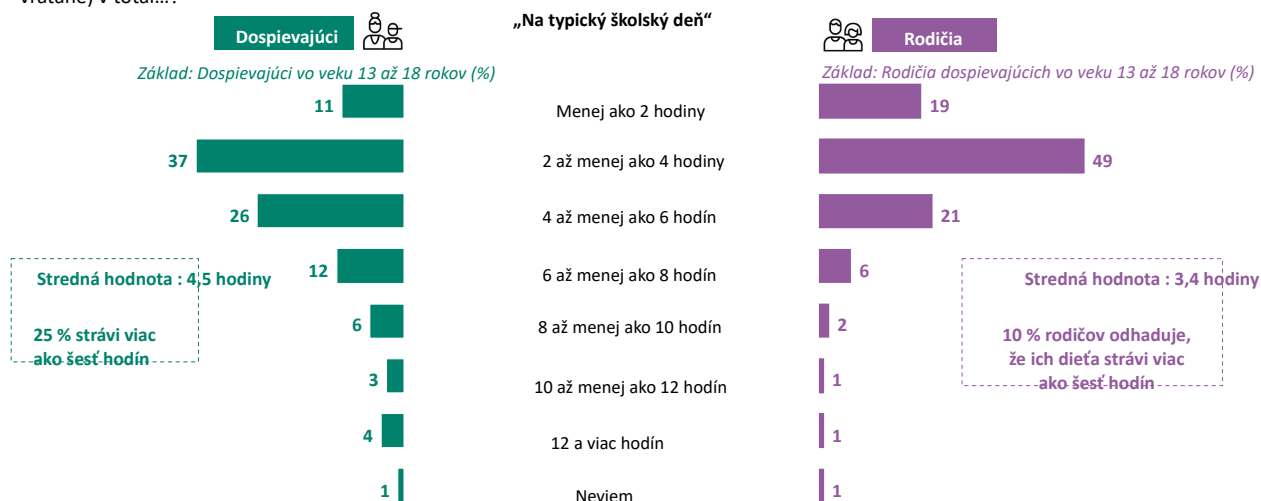
Dospievajúci deklarujú v priemere 4,5 hodiny obrazovky v typický školský deň, čo sa zvyšuje na 6,1 hodiny cez víkendový deň.

V typický školský deň európski dospievajúci vo veku 13 až 18 rokov uvádzajú, že trávajú v priemere 4,5 hodiny na obrazovkách a všetkých zariadeniach spolu (smartfón, počítač, tablet, televízia, herná konzola). Distribúcia je rozložená po celej škále: 11 % uvádza menej ako dve hodiny, 37 % medzi dvoma a štyrmi hodinami, 26 % medzi štyrmi a šiestimi hodinami, 12 % medzi šiestimi a ôsmimi hodinami, 6 % medzi ôsmimi a desiatimi hodinami, 3 % medzi desiatimi a dvanástimi hodinami a 4 % dvanásť hodín alebo viac. Celkovo 25 % dospievajúcich (jeden zo štyroch) už prekročilo šesť hodín obrazovky v bežný školský deň. V kombinácii s približne siedmimi hodinami školy a odporúčanými deviatimi hodinami spánku to ponecháva sotva dve

Distribúcia sa presúva smerom nahor vo všetkých kategóriách: 5 % uvádza menej ako dve hodiny (oproti 11 % počas školského dňa), 18 % medzi dvoma a štyrmi hodinami, 30 % medzi štyrmi a šiestimi hodinami, 19 % medzi šiestimi a ôsmimi hodinami, 13 % medzi ôsmimi a desiatimi, 7 % medzi desiatimi a dvanástimi a 7 % dvanásť hodín alebo viac.

Celkovo 46 % dospievajúcich presahuje šesť hodín času stráveného pred obrazovkou počas víkendového dňa (takmer jedna z dvoch) a 14 % presahuje desať hodín, čo je expozícia, ktorá spotrebuje viac ako polovicu hodín bdlosti. Víkendový čas strávený na obrazovke, ktorý je menej obmedzený školskými rozvrhmi, preto odhaľuje hornú hranicu digitálnej expozície dospievajúcich po odstránení inštitucionálnych štruktúr, hoci rodičovské pravidlá a dohľad zostávajú kľúčovým zmierňujúcim faktorom.

Q2a/Q2 Koľko času odhadujete [trávite]/[vaše dieťa trávi] na obrazovkách (smartfón, počítač, tablet, televízia, herná konzola vrátane) v total...?



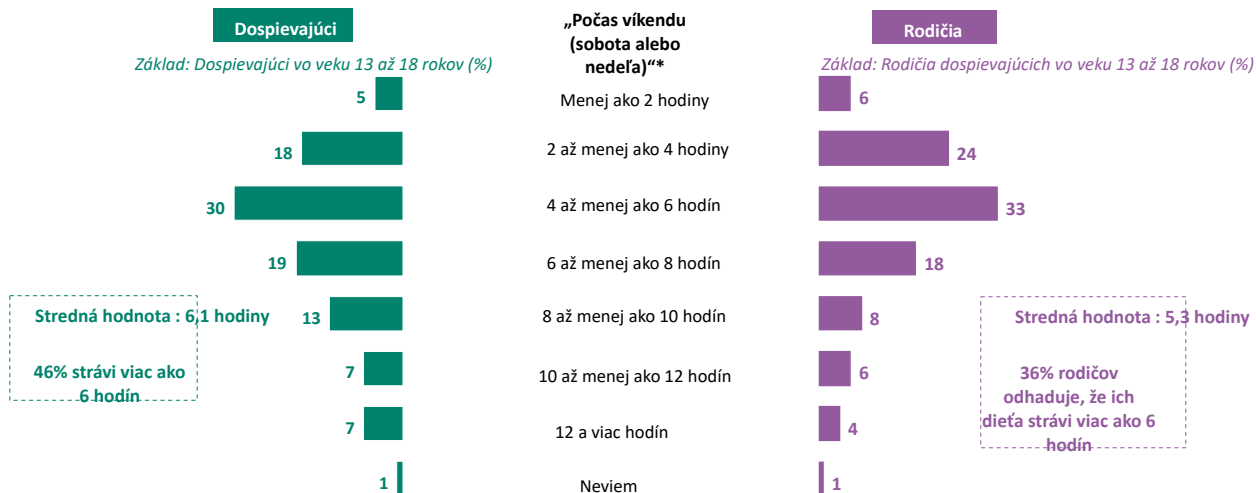
hodiny na všetko ostatné: domáce úlohy, jedlo, šport a osobná spoločenská činnosť.

Počas víkendu objem prudko stúpa. V sobotu alebo nedeľu dosahuje priemerný dospievajúci čas obrazovky 6,1 hodiny, čo je nárast o 1,6 hodiny v porovnaní so školským dňom.

Rýchly prieskum Eurobarometra

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Q2b/Q2 Koľko času odhadujete [trávite] / [vaše dieťa trávi] na obrazovkách (smartfón, počítač, tablet, TV, herná konzola vrátane) v total...?

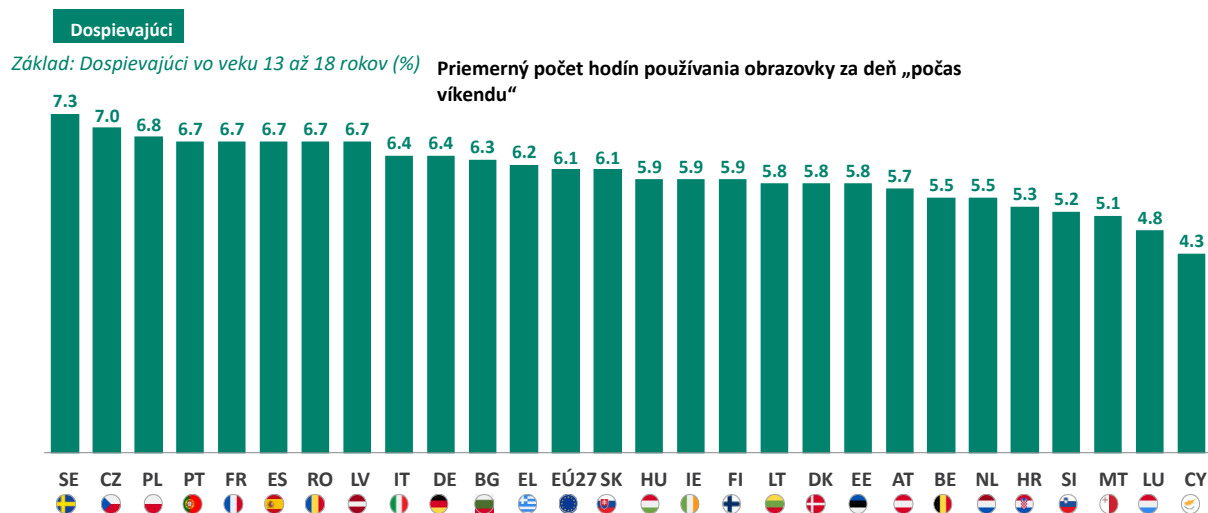


(*) Položky sa vzťahujú na čas obrazovky za deň.

Rozdiely medzi krajinami, pokiaľ ide o čas strávený na obrazovke počas víkendu, sú značné. Nahlásené priemerné hodnoty sa pohybujú od 4,3 hodiny na Cypre do 7,3 hodiny vo Švédsku, čo je približne 6,1 hodiny v priemere EÚ27, čo predstavuje trojhodinový rozdiel medzi najnižšou a najvyššou krajinou. Na vrchole rebríčka sa umiestnila geograficky rôznorodá skupina krajín (Švédsko, Česko,

Luxembursko, Slovinsko, Chorvátsko a Holandsko klesli pod priemer EÚ27.

Q2b Koľko času odhadujete, že strávite na obrazovkách (smartfón, počítač, tablet, televízia, herná konzola vrátane) v total...?



Poľsko, Portugalsko, Francúzsko, Španielsko, Rumunsko a Lotyšsko) s priemernými hodnotami nad 6,5 hodiny. Cyprus, Malta,

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Tieto priemery sú štruktúrované dvoma sociodemografickými gradientmi. Prvý vek: víkendový čas strávený pred obrazovkou sa zvyšuje z 5,5 hodiny medzi 13 – 14-ročnými na 7,1 hodiny medzi 17 – 18-ročnými, čo je rozdiel 1,6 hodiny, ktorý odráža vekový rozdiel medzi školským dňom a víkendovou expozíciou pre najmladších. Druhé pohlavie: dievčatá uvádzajú priemerne 6,3 hodiny počas víkendového dňa v porovnaní s 5,9 hodiny u chlapcov, čo je rozdiel 0,4 hodiny, ktorý je skromný, ale konzistentný. Úroveň vzdelania, urbanizácia a zloženie domácnosti nevykazujú porovnateľný účinok. Najsilnejším individuálnym prediktorom víkendového času pred obrazovkou však nie je vek ani pohlavie, ale vek, v ktorom dospievajúci prvýkrát začal používať sociálne médiá, čo je premenná podrobne analyzovaná v časti 2.3.

2.2 Distribúcia v rámci digitálnych činností

V rámci digitálnych aktivít dospievajúci vyčleňujú podobné rozpočty na denný čas, pričom sociálne médiá vedú hierarchiu 2,6 hodiny za školský deň, pred hraním, školskými prácami, streamovaním a zasielaním správ.

Keď sú dospievajúci požiadaní, aby rozdelili svoj denný čas obrazovky podľa aktivity, výsledná hierarchia je relatívne plochá. Priemerný čas strávený v typickom školskom dni dosahuje 2,6 hodiny na sociálnych médiách, pričom každý z nich má 2,2 hodiny na hranie

hier, školské úlohy alebo domáce úlohy a sledovanie televízie alebo videí prostredníctvom streamovania a 2,0 hodiny na používanie aplikácií na odosielanie správ. Sociálne médiá sú preto najväčšou digitálnou aktivitou v každodennom živote dospievajúcich, ale len o pol hodiny a kumulatívna váha všetkých štyroch ďalších aktivít ju ďaleko prevyšuje.

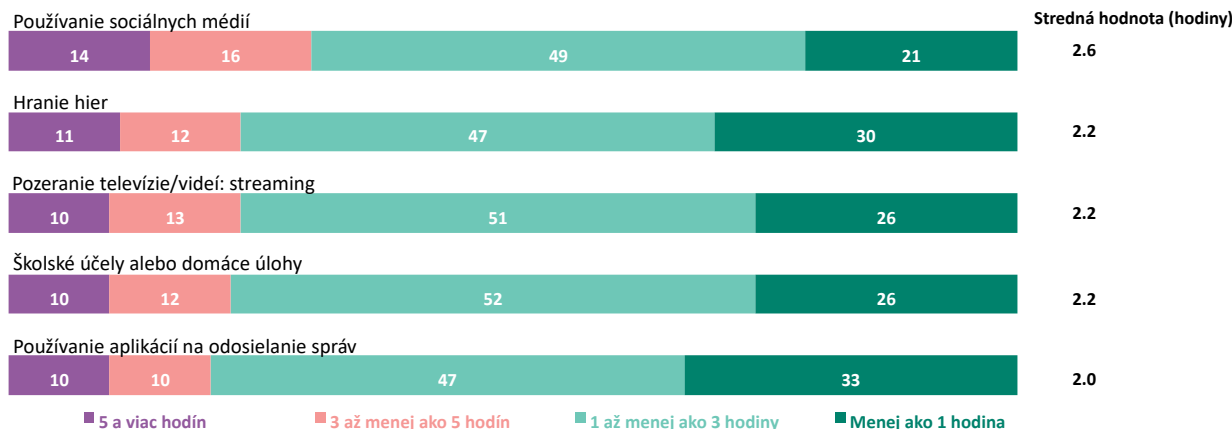
V rámci každej činnosti je distribúcia silne skreslená. Konkrétne na sociálnych médiách 21 % dospievajúcich uvádza menej ako jednu hodinu používania za školský deň, 49 % medzi jednou a tromi hodinami, 16 % medzi tromi a piatimi hodinami a 14 % päť hodín alebo viac. Kombinovaný podiel tých, ktorí trávia tri hodiny alebo viac, 30 % dospievajúcich, ktorí používajú sociálne médiá v typický školský deň, je najvyšší zo všetkých piatich testovaných aktivít a signalizuje, že intenzívne používanie sociálnych médií nie je okrajovým javom, ale rozšíreným vzorom v celej európskej populácii dospievajúcich.

Q3 V typický deň (od pondelka do piatku), koľko času si myslíte, že strávite na obrazovkách, pre každý z nasledujúcich?



Dospievajúci

Základ: 25775 Dospievajúci, ktorí používajú obrazovky v typický školský deň (%)



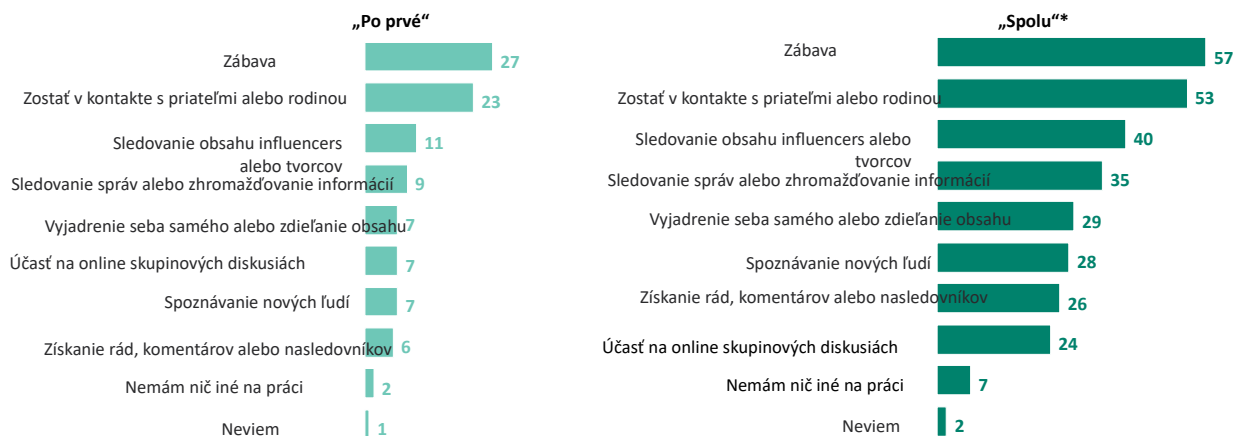
Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Motivácie za používaním sociálnych médií dominujú dva účely. Hlavným dôvodom je zábava, ktorú uvádza 57 % dospelých (a ktorá sa umiestnila na prvom mieste o 27 %), po ktorej nasleduje pobyt v kontakte s priateľmi alebo rodinou na úrovni 53 % (prvý dôvod pre 23 %). Druhá úroveň zahŕňa sledovanie obsahu influencerov alebo tvorcov obsahu (40 %), sledovanie správ alebo zhromažďovanie informácií (35 %), vyjadrenie sa alebo zdieľanie obsahu (29 %) a stretávanie sa s novými ľuďmi (28 %). Tretia úroveň zahŕňa viac transakčných alebo statusovo orientovaných motivácií: získavanie rád, komentárov alebo sledovateľov (26 %) a účasť na online skupinových diskusiách (24 %). Iba 7% dospelých tvrdí, že používajú sociálne médiá, pretože nemajú nič iné na práci, čo naznačuje, že dominantné použitie je skôr úmyselné ako zvyškové.

Otázka 6 Aké sú hlavné dôvody, prečo používate sociálne médiá? Po prvé? A z akých ďalších dôvodov používate sociálne médiá?

Dospelí

Základ: 23702 Dospelí, ktorí trávia čas používaním sociálnych médií v typický školský deň (%)



(*) Celkový počet prevyšuje 100 %, keďže respondentom bolo umožnené poskytnúť dve odpovede.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

2.3 Vlastné správy dospelievajúcich v porovnaní s odhadmi rodičov

Rodičia systematicky podceňujú čas strávený pred obrazovkou svojho dieťaťa, pričom rozdiel je 1,1 hodiny v školskom dni a 0,8 hodiny počas víkendového dňa a 15 percentný bod nesprávneho vnímania ťažkého používania.

Zrkadlová otázka položená rodičom odhaľuje vzorec systematického podceňovania, ktorý sa vzťahuje na všetky miery času obrazovky. V typický školský deň rodičia odhadujú, že ich dieťa stráví na obrazovkách v priemere 3,4 hodiny, v porovnaní so 4,5 hodinami, ktoré uviedli samotní dospelievajúci, čo je rozdiel 1,1 hodiny. Počas víkendového dňa rodičia odhadujú 5,3 hodiny oproti 6,1 hodinovej správe adolescentov, čo je užší, ale stále podstatný rozdiel 0,8 hodiny. Skutočnosť, že víkendová medzera je menšia, s najväčšou pravdepodobnosťou odráža jednoduchú viditeľnosť používania víkendovej obrazovky v domácnosti, zatiaľ čo vystavenie školskému dňu sa uskutočňuje čiastočne mimo

porovnaní s 36% rodičov, čo je 10-bodový rozdiel. Inými slovami, rodičia majú tendenciu zakladať svoj odhad skôr na priemernom adolescentovi než na hornej časti distribúcie a podiel rodičov, ktorí uznávajú, že ich dieťa patrí do najťažšej skupiny používateľov, je výrazne nižší ako podiel dospelievajúcich, ktorí to hlásia.

Jediná premenná, ktorá najviac rozlišuje dospelievajúci čas pred obrazovkou, je vek, v ktorom dospelievajúci prvýkrát začal používať sociálne médiá. Tí, ktorí začali pred dosiahnutím veku 10 rokov, hlásia priemerne 7,5 hodiny obrazovky cez víkendový deň, oproti 6,2 hodiny medzi tými, ktorí začali medzi 10 a 13, a 5,7 hodiny medzi tými, ktorí začali medzi 14 a 18, rozdiel 1,8 hodiny medzi skorým a neskorým štartom. Zodpovedajúci gradient veku, v ktorom dospelievajúci prvýkrát dostal smartfón, je podobný, ale mierne slabší, a to 7,1 hodiny, 6,0 hodiny a 5,7 hodiny v uvedenom poradí. Včasný vstup do sociálnych médií preto pôsobí ako štrukturálny zosilňovač digitálnej expozície s účinkami, ktoré trvajú niekoľko rokov po prvom použití.

Q2b Koľko času odhadujete, že strávite na obrazovkách (smartfón, počítač, tablet, televízia, herná konzola vrátane) v total...?



Dospelievajúci

Základ: Dospelievajúci vo veku 13 až 18 rokov (%)



pozorovania rodičov.

Nesprávne vnímanie je najvýraznejšie na hornom konci distribúcie. V školský deň 25% dospelievajúcich deklaruje viac ako šesť hodín času stráveného pred obrazovkou, zatiaľ čo iba 10% rodičov, ktorí odhadujú, že ich dieťa trávi toľko, 15-bodový rozdiel. Počas víkendového dňa 46% dospelievajúcich presiahne šesť hodín v

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

3. Vnímanie obrazoviek a sociálnych médií

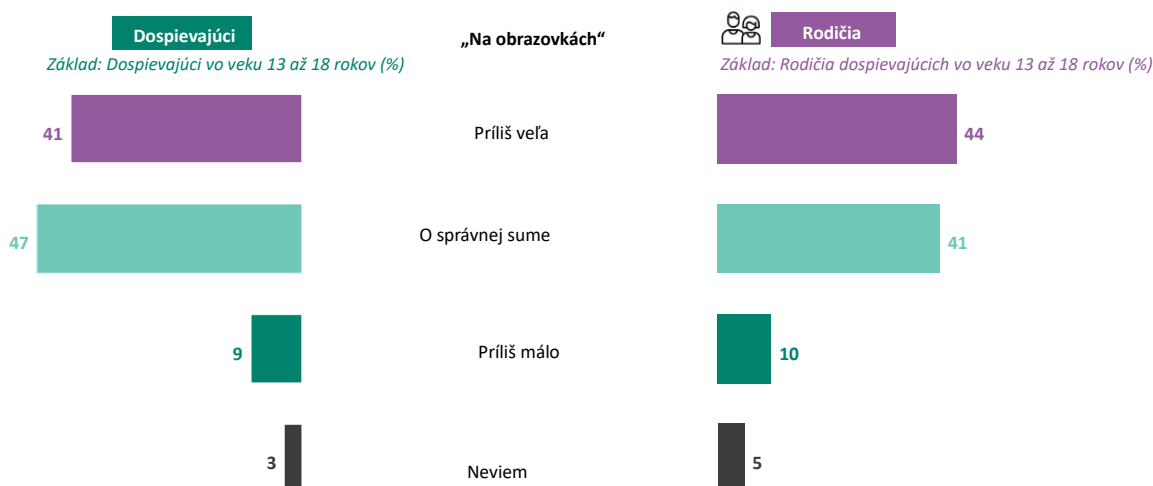
3.1 Dospievajúce vnímanie

Dospievajúci sú rovnomerne rozdelení na vlastné použitie obrazovky: 41 % ju považuje za nadmernú v porovnaní so 47 %, ktorí ju považujú za správnu, ale ich kvalitatívne posúdenie vplyvu sociálnych médií na ich blaho zostáva prevažne pozitívne (48 % oproti 18 %).

Keď sú európski dospievajúci požiadaní, aby zhodnotili objem svojho času stráveného pred obrazovkou, rozdelia sa na dve takmer rovnaké polovice. Na obrazovkách celkovo 41% tvrdí, že množstvo času, ktoré strávia za deň, je príliš veľa, 47% to považuje za správne, 9% by dokonca chcelo viac času a 3% nie sú schopné povedať. Rovnaká otázka na sociálnych médiách prináša až 39 % priveľa, 47 % priveľa pri Vzďialenosť medzi opisným vyhlásením adolescentov o ťažkom používaní obrazoviek a ich normatívnym posúdením tohto používania je preto značná: značný podiel dospievajúcich, ktorí počas školského dňa prekročia šesť hodín času stráveného pred obrazovkou, stále

považuje svoj objem za správny, čo naznačuje, že nadmerné užívanie sa čiastočne normalizuje v rámci dospievajúcej populácie.

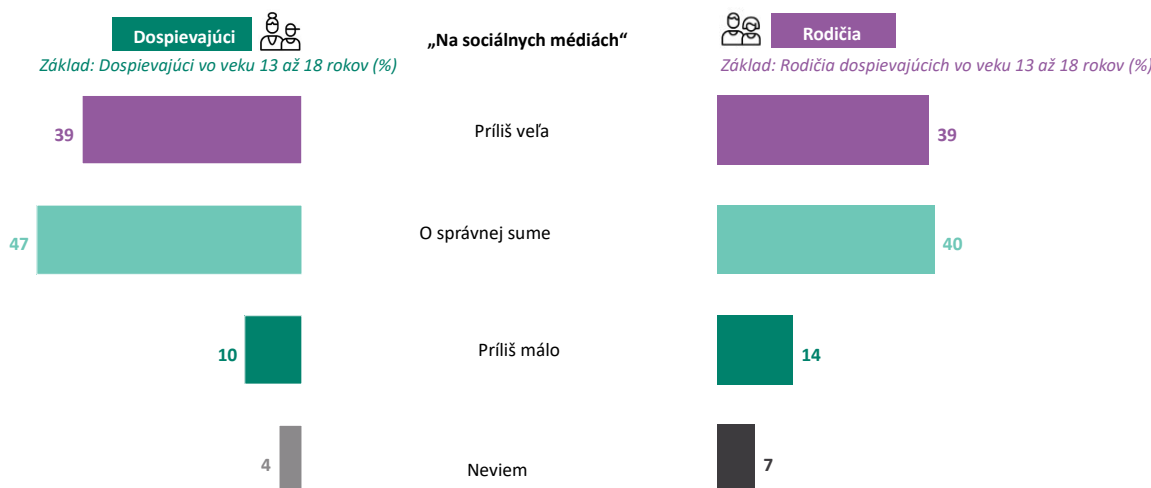
Q4/Q3 A celkovo by ste povedali, koľko času [trávite]/[vaše dieťa trávi][na obrazovkách / na sociálnych médiách] za deň je...?



Rýchly prieskum Eurobarometra

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Q4/Q3 A celkovo by ste povedali, koľko času [trávite]/[vaše dieťa trávi][na obrazovkách / na sociálnych médiách] za deň je...?

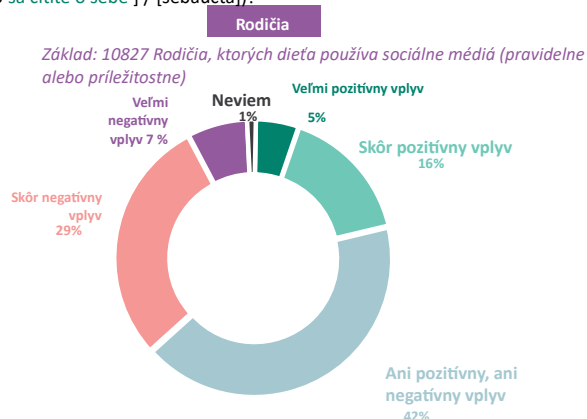
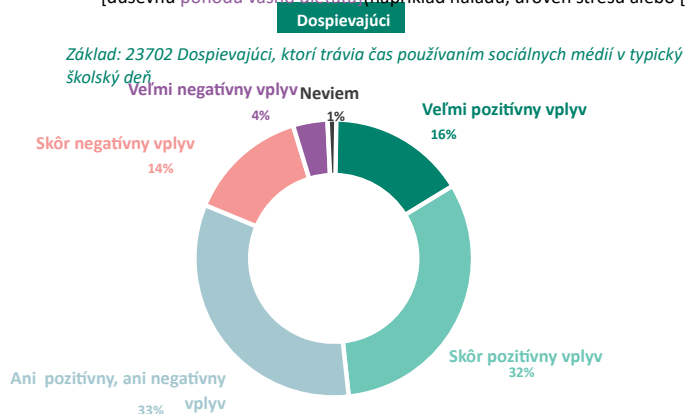


Kvalitatívne hodnotenie používania obrazovky je diferencovanejšie. Pokiaľ ide o vplyv obrazoviek na životy mladých ľudí v ich veku, 14 % dospievajúcich vidí veľmi pozitívny vplyv a 26 % skôr pozitívny vplyv, čo je celkovo 40 % pozitívnych, v porovnaní s 24 % skôr negatívnych a 5 % veľmi negatívnych, čo je celkovo 29 % negatívnych. Zvyšných 30 % nevidí pozitívny ani negatívny vplyv. Dospievajúci sú preto celosvetovo pozitívnejší ako negatívni, pokiaľ ide o obrazovky, ale znateľná menšina uznáva nepriaznivé účinky.

Pokiaľ ide o vplyv sociálnych médií na ich vlastnú duševnú pohodu, rovnováha sa stáva ešte pozitívnejšou: 16 % veľmi pozitívnych, 32 % skôr pozitívnych (spolu 48 %) oproti 14 % skôr negatívnych a 4 % veľmi negatívnych (spolu 18 %), pričom ani 33 % nie je pozitívnych. Inými slovami, dospievajúci jasne rozlišujú medzi obrazovkami vo všeobecnosti, vnímanými prostredníctvom objektívu všeobecnej sýtosti času, a sociálnymi médiami konkrétne, vnímanými prostredníctvom objektívu osobnej skúsenosti a okamžitého uspokojenia. **48% pozitívny údaj o vplyve sociálnych médií na duševnú pohodu je najvyšším hodnotením zaznamenaným v celom prieskume.**

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Q7/Q6 Celkovo by ste povedali, že sociálne médiá majú pozitívny alebo negatívny vplyv na [vašu duševnú pohodu] / [duševnú pohodu vášho dieťaťa] (napríklad náladu, úroveň stresu alebo [ako sa cítite o sebe] / [sebaúctu])?



3.2 Rodičovské vnímanie

Rodičovské názory sú podstatne kritickejšie: 51 % rodičov vidí, že obrazovky majú negatívny vplyv na mladých ľudí, pričom pozitívny vplyv je len 17 %, pričom obavy sa sústreďujú viac na vonkajšie riziká ako na vnútorné účinky.

Rodičovské hodnotenie používania obrazovky a sociálnych médií je výrazne negatívnejšie ako u dospievajúcich. Pokiaľ ide o objem času stráveného pred obrazovkou, 44 % rodičov, ktorých dieťa používa obrazovku, ho považuje za príliš veľa, 41 % za správne, 10 % za príliš málo a 5 % nevie, čo je model, ktorý je vo všeobecnosti porovnateľný s dospievajúcimi vlastnými hláseniami, pričom o niečo vyšší podiel zvažuje nadmerné používanie. Pokiaľ ide konkrétne o sociálne médiá, 39 % rodičov považuje objem svojho dieťaťa za nadmerný, 40 % za správny, 14 % za príliš malý a podiel rodičov, ktorí by privítali väčšie využívanie sociálnych médií (14 %), je výrazne vyšší ako medzi samotnými dospievajúcimi (10 %), čo je zistenie, ktoré môže odrážať rodičovské názory na sociálne médiá ako legitímny kanál sociálnej príslušnosti a komunikácie.

Kvalitatívne hodnotenie sa výrazne líši od názorov adolescentov. Pokiaľ ide o vplyv obrazoviek na životy mladých ľudí vo veku ich

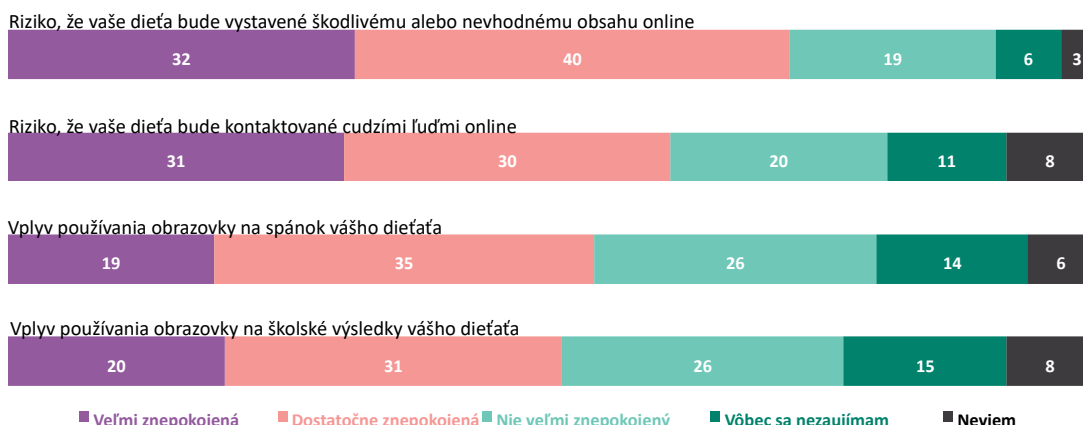
dieťaťa, len 4 % rodičov vidia veľmi pozitívny vplyv a 13 % skôr pozitívny (celkovo 17 % pozitívnych) v porovnaní so 41 % skôr negatívnymi a 10 % veľmi negatívnymi (51 % negatívnymi), pričom 31 % nie. Rodičia sú preto trikrát kritickejší ako pozitívni, pokiaľ ide o obrazovky, a podiel silne negatívnych hodnotení (10 %) je dvojnásobný v porovnaní s dospievajúcimi (5 %). Pokiaľ ide o vplyv sociálnych médií na duševnú pohodu ich dieťaťa, vzor je menej závažný, ale stále sa nakláňa negatívne: 21 % pozitívnych oproti 36 % negatívnym, 42 % neutrálnym.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Otázka č. 5: Máte alebo nemáte obavy v súvislosti s každým z nasledujúcich aspektov používania obrazovky vášho dieťaťa?

Rodičia

Základ: Rodičia dospelých vo veku 13 až 18 rokov (%)



Rodičovská starostlivosť však nie je rovnomerne rozdelená medzi rozmery používania obrazovky. Keď sa rodičia pýtajú konkrétne na štyri zdroje obáv, uprednostňujú vonkajšie riziká pred vnútornými účinkami. Riziko vystavenia škodlivému alebo nevhodnému obsahu online sústreďuje 72 % obáv (32 % veľmi, 40 % spravodlivo) a riziko kontaktu s cudzími ľuďmi online 61 % (31 % veľmi, 30 % spravodlivo). Vnútorné účinky používania obrazovky sú jasne za: vplyv na spánok sa týka 54 % rodičov (19 % veľmi, 35 % spravodlivo) a vplyv na školské výsledky 51 % (20 % veľmi, 31 % spravodlivo).

Rodičia sú viac znepokojení viditeľnými vonkajšími rizikami, ako je škodlivý obsah a kontakt s cudzími ľuďmi, než menej priamo pozorovateľnými problémami, ako je spánok alebo školské výkony. Premenné, ktoré sú najviac spojené s príznakmi duševného zdravia dospelých v prieskume, konkrétne denný objem času stráveného pred obrazovkou, intenzívne používanie sociálnych médií a vek prvého použitia, vytvárajú kumulatívne účinky, ktoré je ťažké zistiť zvonku. Naopak, vonkajšie hrozby, ktoré rodičia uprednostňujú (škodlivý obsah, cudzinci), sú viditeľnejšie, sprostredkovannejšie a ľahšie mobilizované kolektívnou úzkosťou. Riziko spočíva v tom, že pozornosť rodičov sa sústreďí na rodičovské práva a povinnosti a zároveň podceňuje rodičovské práva a povinnosti, čo je nesúladi,

ktorý sa podrobne rozvíja v oddiele 4 tejto správy.

3.3 Rozdiely medzi krajinami a rozdiely vo výrobe

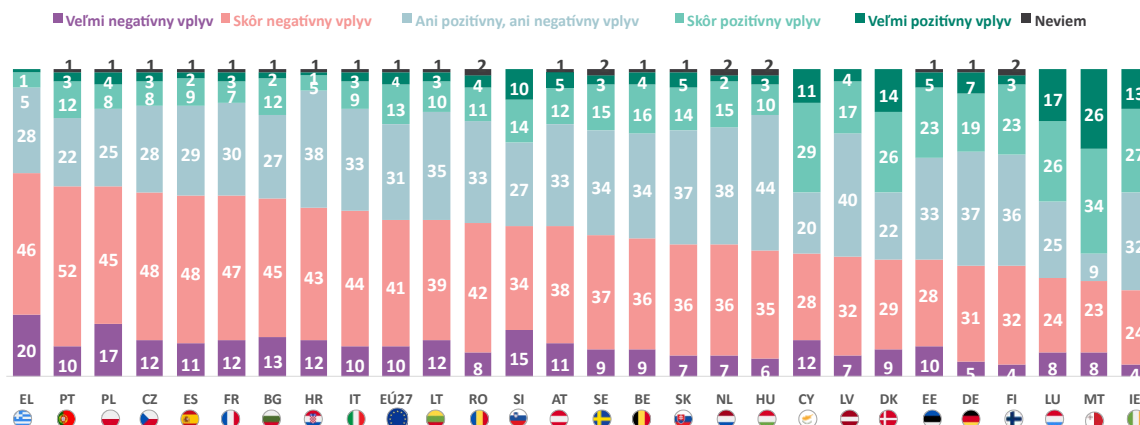
Kritika obrazoviek zo strany rodičov je rozšírená v celej EÚ27, ale dosahuje svoj vrchol v Grécku a Portugalsku (66 % a 62 % negatívne) a najnižšiu úroveň na Malte a v Írsku, zatiaľ čo generálna priepasť medzi dospelými a rodičmi je štrukturálna a pretrváva vo všetkých členských štátoch.

Distribúcia rodičovských názorov na obrazovkách v jednotlivých krajinách je široká a štruktúrovaná geograficky. V každom členskom štáte EÚ27 sa aspoň jeden z troch rodičov domnieva, že obrazovky majú negatívny vplyv na životy mladých ľudí, ale ich podiely sa značne líšia. Grécko (66 % negatívne), Portugalsko a Poľsko (po 62 %) a Francúzsko, Španielsko a Česko (po 59 %) sa nachádzajú na vrchole kritickej hierarchie. Na druhej strane Malta, Luxembursko, Dánsko a Írsko vykazujú najpozitívnejšie rodičovské názory s kombinovaným pozitívnym podielom nad 30 %.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Otázka 4: Myslíte si, že obrazovky majú celkovo pozitívny alebo negatívny vplyv na životy mladých ľudí vo veku vášho dieťaťa?

Základ: Rodičia dospelujúcich vo veku 13 až 18 rokov (%)



Generačná priepasť medzi dospelujúcimi a rodičmi je v jednotlivých členských štátoch konzistentná, čo naznačuje skôr široký a opakujúci sa model než účinok špecifický pre jednotlivé krajiny. Pokiaľ ide o vplyv obrazoviek, dospelujúci sú o 23 percentuálnych bodov pozitívnejší ako rodičia na úrovni EÚ27 (40 % oproti 17 %) a o 22 bodov menej negatívni (29 % oproti 51 %). Pokiaľ ide o vplyv sociálnych médií na duševnú pohodu, rozdiel sa znižuje, ale zostáva značný: 27 bodov pozitívnejších u dospelujúcich (48 % oproti 21 %) a 18 bodov menej negatívnych (18 % oproti 36 %). Smer tohto rozdielu je jednotný vo všetkých krajinách EÚ27, hoci jeho veľkosť sa líši. V krajinách, kde sú rodičia menej kritickí voči obrazovkám, ako je Írsko, Malta a Luxembursko, sa generálne rozdiely zdajú byť miernejšie. Naopak v krajinách, v ktorých sú negatívne hodnotenia rodičov najvyššie, najmä v Grécku, Portugalsku a Poľsku, za ktorými nasleduje Francúzsko, Španielsko a Česko, je tento rozdiel zvyčajne väčší. Vzorec odráža dlhodobé zistenie vo výskume socializácie médií: každé nové dominantné médium má tendenciu byť hodnotené pozitívnejšie generáciou, ktorá s ním vyrastá, než generáciou, ktorá pozoruje jeho príchod². Čo je však špecifické pre obrazovky a

moment sociálnych médií, je spojenie silného dospelujúceho pozitívneho pohľadu s už značným uznaním negatívnych účinkov u dospelujúcich (29 % na obrazovkách, 18 % na sociálnych médiách). Generačná priepasť, inými slovami, nie je binárnou opozíciou medzi pozitívnym adolescentným blokom a kritickým rodičovským blokom. Obidve populácie obsahujú značnú menšinu vnútorne kritických hlasov a medzigeneračný mandát na činnosť, ktorý vyplýva z prieskumu, čerpá z tohto zdieľaného, aj keď asymetricky rozloženého povedomia.

2 Pozri Drotner, K. (1999), "Nebezpečné médiá? Panické diskurzy a dilemy modernity, *Paedagogica Historica*, 35 ods. 3, 593 – 619, ktorý dokumentuje opakujúci sa vzorec, podľa

ktorého každé nové dominantné médium (novel, kino, televízia, internet) víta generácia, ktorá s ním vyrastá, a s podozrením ho vníma generácia pozorujúca jeho vznik.

Rýchly prieskum Eurobarometra

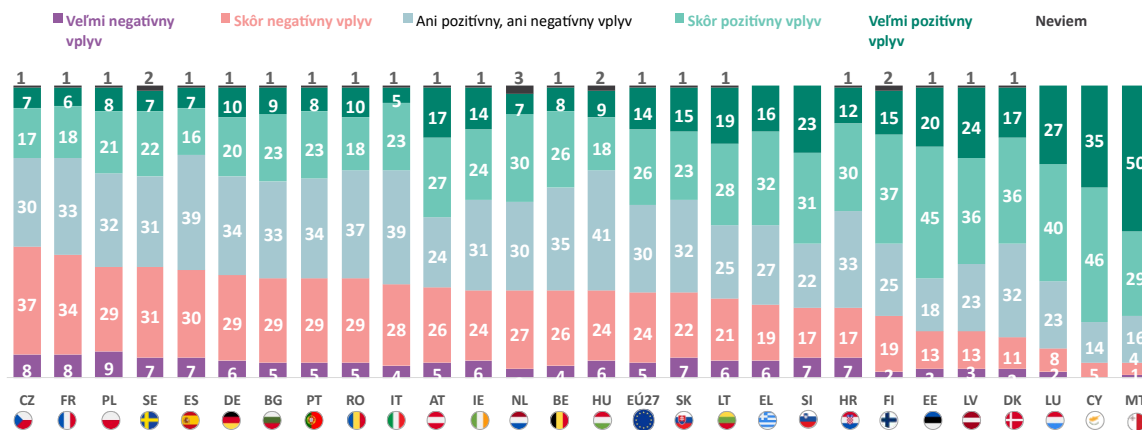
Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Q5 Celkovo si myslíte, že obrazovky majú pozitívny alebo negatívny vplyv na životy mladých ľudí vo vašom veku ?



Dospievajúci

Základ: Dospievajúci vo veku 13 až 18 rokov (%)



Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

4. Vplyv na pohodu dospievajúcich

4.1 - Hlásené príznaky u dospievajúcich

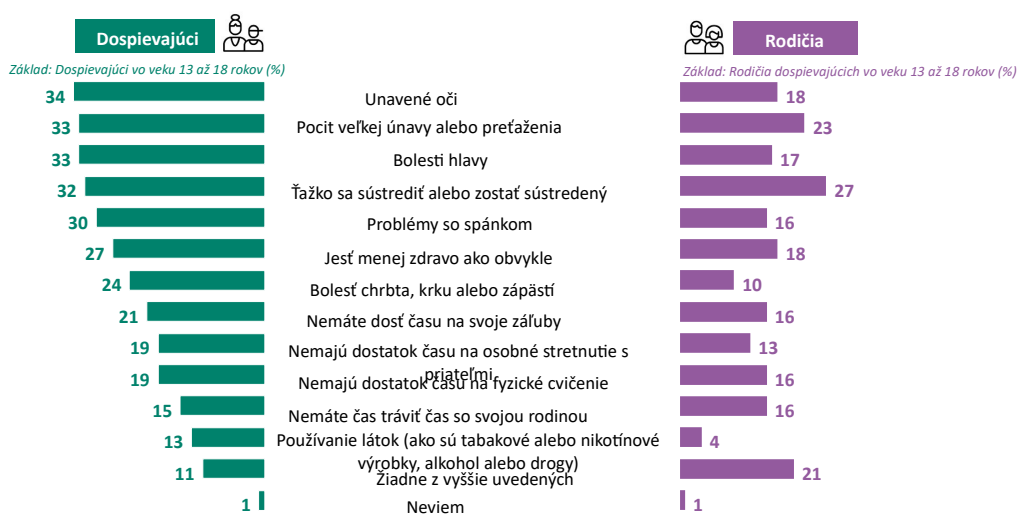
Tretina európskych dospievajúcich uvádza za posledný mesiac unavené oči (34 %), únavu (33 %), bolesti hlavy (33 %) alebo problémy s koncentráciou (32 %), pričom rodičia systematicky podceňujú každý z týchto príznakov.

Prieskum zaznamenáva duševné a fyzické zdravie dospievajúcich v dvanástich situáciách, ktoré sa vyskytli za posledných 30 dní a ktoré sa v zrkadlovom formáte pýtali dospievajúcich a rodičov na ich dieťa. Hierarchia dospievajúcich správ o sebe samých je vedená štyrmi fyziologickými a kognitívnymi ukazovateľmi, ktoré sú všetky zoskupené od 30 % do 35 %. Najviac uvádzaným ukazovateľom sú unavené oči, ktoré uvádza 34 % dospievajúcich. Pociť veľkej únavy alebo preťaženia a bolesti hlavy dosahujú 33 % a ťažkosti s koncentráciou alebo sústredením dosahujú 32 %. Mierne pozadu, problémy so spánkom postihujú 30 % dospievajúcich. Celkovo približne deväť dospievajúcich z desiatich hlási aspoň jednu z dvanástich testovaných situácií za posledný mesiac a len 11 % nedeklaruje žiadnu. V tejto

fáze by sa tieto zistenia mali chápať ako všeobecné ukazovatele blahobytu a životného štýlu, ktoré sa uvádzajú samostatne, nezávisle od akéhokoľvek konkrétneho priradenia k používaniu obrazovky alebo sociálnych médií. Ich vzťah k vzorcom digitálnej expozície sa skúma v nasledujúcich oddieloch.

Druhá úroveň zahŕňa ukazovatele správania a životného štýlu. Menej zdravé stravovanie ako zvyčajne hlási 27 % dospievajúcich, bolesť chrbta, krku alebo zápästí o 24 %, nedostatok času na koníčky o 21 %, nedostatok času na osobné stretnutie s priateľmi a nedostatok fyzického cvičenia o 19 % a nedostatok rodinného času o 15 %. Užívanie látok, ako je tabak, nikotín, alkohol alebo drogy, sa uvádza o 13 %. Zrkadlová otázka položená rodičom odhaľuje systematické podceňovanie, ktoré sa týka všetkých testovaných symptómov. Zatiaľ čo 11 % dospievajúcich nedeklaruje žiadne príznaky, 21 % rodičov uvádza, že si nevšimli žiadne príznaky u svojho dieťaťa, čo je rozdiel desať percentuálnych bodov. Pokiaľ ide o väčšinu položiek, rodičovské odhady sú stále nižšie ako dospievajúce samohlásenia, pričom najväčšie absolútne medzery sa pozorovali na

Q1 Ktorá z nasledujúcich situácií, ak vôbec nejaká, [sa vám stala] / [všimli ste si, že sa stala vášmu dieťaťu] za posledných 30 dní?



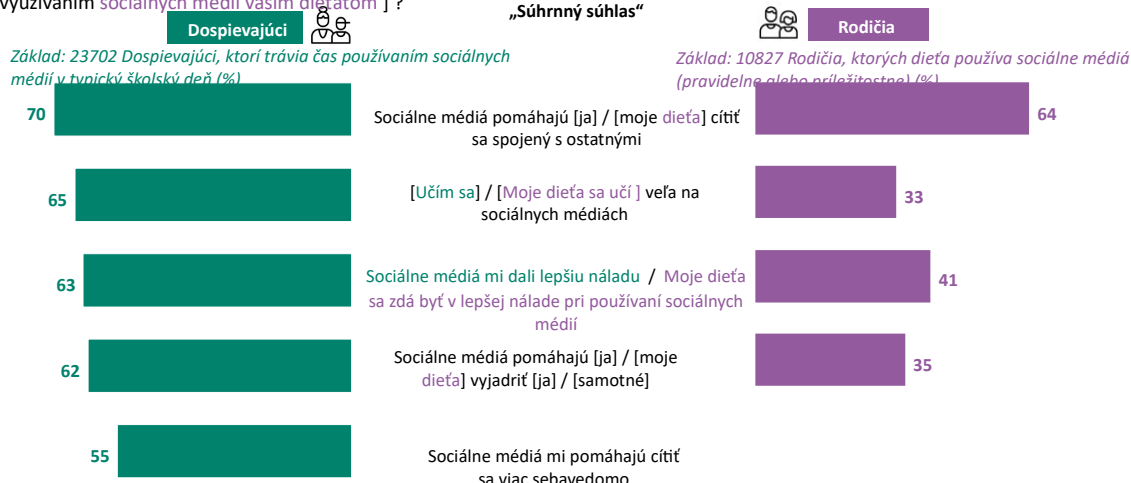
(*) Celkový počet presahuje 100 %, keďže respondenti mohli poskytnúť viacero odpovedí.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

unavených očiach (34 % oproti 18 %, 16-bodová medzera), bolesti hlavy (33 % oproti 17 %, tiež 16 bodov), bolesť chrbta, krku alebo zápästí (24 % oproti 10 %, 14 bodov) a problémy so spánkom (30 % oproti 16 %, 14 bodov). Rodičia sú najbližšie k správam dospelých o nedostatku rodinného času (15 % oproti 16 %) a o ťažkostiach s koncentráciou (32 % oproti 27 %), čo sú dva ukazovatele, ktoré možno priamo pozorovať v domácnosti.

Takmer každý tretí dospelý preto výslovne uznáva pociť stresu, smútku alebo sociálneho vylúčenia z dôvodu sociálnych médií.

Otázka č. 8/otázka č. 7: Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s týmito tvrdeniami v súvislosti s [využívaním sociálnych médií] / [využívaním sociálnych médií vašim dieťaťom] ?

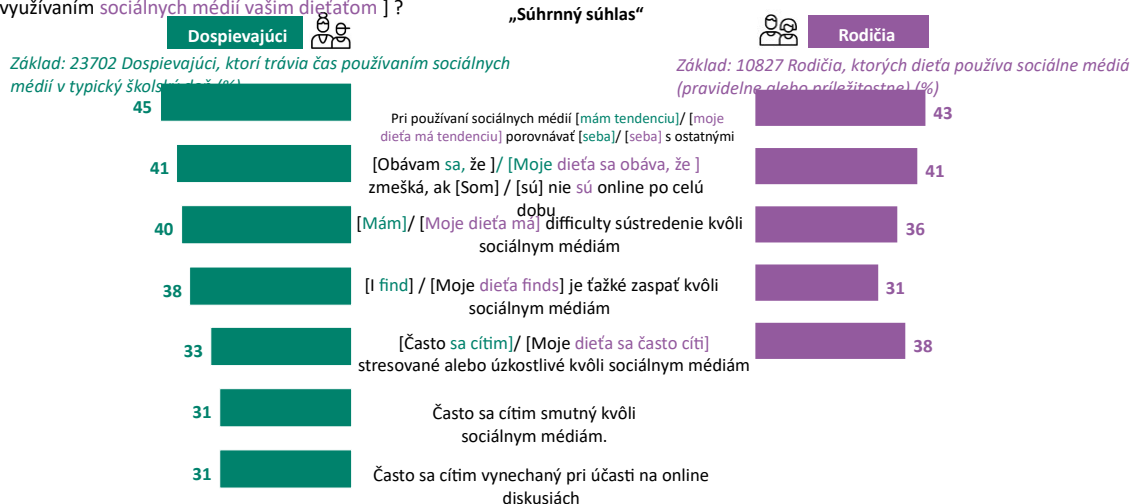


Kvalitatívne hodnotenie účinkov sociálnych médií samotnými dospelými spája uznané prínosy a uznané negatíva. Pozitívne je, že 70 % dospelých, ktorí používajú sociálne médiá, súhlasí s tým, že im to pomáha cítiť sa spojenými s ostatnými, 65 % s tým, že sa prostredníctvom toho veľa naučia, 63 % s tým, že im to dáva lepšiu náladu, 62 % s tým, že im to pomáha vyjadriť sa, a 55 % s tým, že im to pomáha cítiť sa istejšie.

Na negatívnej strane 45 % uznáva, že majú tendenciu porovnávať sa s ostatnými pri používaní sociálnych médií, 41 % sa obáva, že budú chýbať, ak nie online po celú dobu, 40 % má kvôli tomu ťažkosti so sústredením, 38 % má ťažkosti zaspáť, 33 % sa cíti stresovaných alebo úzkostlivých, 31 % sa cíti smutných a 31 % sa cíti vynechaných v online diskusiách.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Otázka č. 9/otázka č. 8: Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s týmito tvrdeniami v súvislosti s [využívaním sociálnych médií]/[využívaním sociálnych médií vaším dieťaťom] ?



4.2 – Čas strávený pred obrazovkou a nahlásené ukazovatele pohody

Jasná súvislosť medzi časom stráveným na obrazovke a hlásenými ukazovateľmi pohody

Opisné výsledky ukazujú jasnú súvislosť medzi víkendovým časom obrazovky a niekoľkými hlásenými ukazovateľmi pohody a životného štýlu medzi dospievajúcimi. Keďže tento prieskum je založený na prierezových údajoch nahlásených samotnými používateľmi, tieto výsledky by sa mali interpretovať ako štatistické asociácie, a nie ako dôkaz priameho príčinného vzťahu medzi časom stráveným na obrazovke a nahlásenými výsledkami.

V rámci piatich ukazovateľov testovaných podľa časového rozpätia obrazovky sa prevalencia vo všeobecnosti zvyšuje s víkendovým časom obrazovky. Vzor však nie je dokonale lineárny pre každý ukazovateľ: unavené oči a pocit veľkej únavy alebo preťaženia plošiny v posledných dvoch časových zátvorkách obrazovky, zatiaľ čo užívanie látok vykazuje miernu inverziu medzi prvou a druhou zátvorkou. Unavené oči sa zvyšujú zo 17 % u dospievajúcich s menej ako dvoma hodinami víkendovej obrazovky na 24 % v skupine dvoch až štyroch hodín, 30 % v štyroch až šiestich

hodinách, 37 % v šiestich až ôsmich hodinách, 43 % v ôsmich až desiatich hodinách, 46 % v desiatich až dvanástich hodinách a 46 % v dvanástich hodinách alebo viac, nárast o 29 percentuálnych bodov a takmer trojnásobok prevalence medzi najľahšími a najťažšími kategóriami.

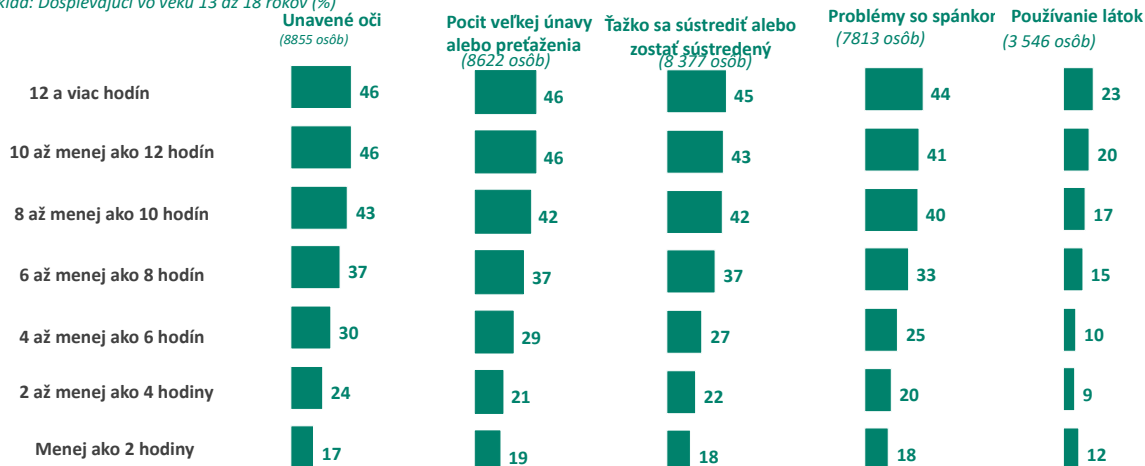
Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

801 Ktorá z nasledujúcich situácií, ak nejaká nastala, sa vám stala za posledných 30 dní?

Dospievajúci

% hlásených príznakov podľa času stráveného na obrazovke počas víkendu:

Základ: Dospievajúci vo veku 13 až 18 rokov (%)



Rovnaký gradient sa s porovnateľnou amplitúdou vzťahuje na únavu (19 % až 46 %), ťažkosti s koncentráciou (18 % až 45 %) a problémy so spánkom (18 % až 44 %). Používanie látok, ako je tabak, nikotín, alkohol alebo drogy, má rovnaký vzorec s menším absolútnym rozdielom, ale prudkým relatívnym nárastom z 12 % medzi najľahšími používateľmi na 23 % medzi najťažšími, takmer dvojnásobným.

Štyri fyziologické a kognitívne ukazovatele, inými slovami, viac ako dvojnásobok medzi dolným a horným extrémom víkendovej expozičnej škály, zatiaľ čo užívanie látok tiež výrazne stúpa. Gradient sa mierne splošňuje nad desať hodín denne, čo naznačuje saturačný účinok na samom vrchole distribúcie, najmä pre unavené oči a pocit veľkej únavy alebo preťaženia.

Podstatné dôsledky sú však pozoruhodné. Rozmer, na ktorý sa rodičovské obavy v oddiele 3.2 zamerali najmenej, konkrétne vnútorné účinky na spánok, únavu a koncentráciu, je tiež rozmer, v ktorom sa v prieskume pozorujú najsilnejšie štatistické asociácie s časom obrazovky v porovnaní s pocitom vynechania alebo strachu z vynechania. Naopak, obavy rodičov týkajúce sa škodlivého obsahu a online predátorov nezachytávajú akumulačnú

dynamiku, na ktorú poukazujú údaje o príznakoch.

4.3 - Vzory používania a symptómy sociálnych médií

Spomedzi digitálnych aktivít je používanie sociálnych médií najviac spojené so spánkom a emocionálnymi príznakmi.

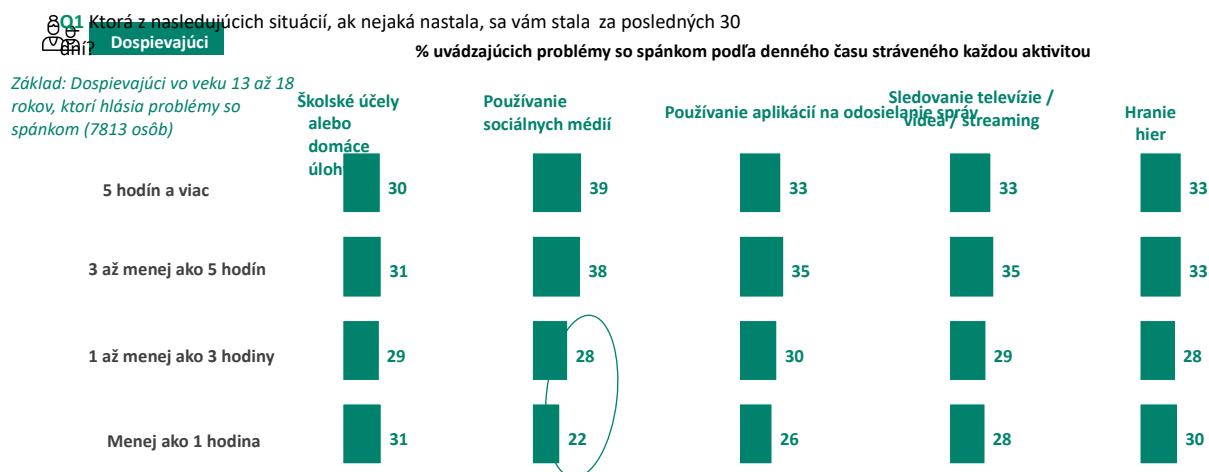
Keď je analýza reakcie na dávku rozdelená podľa typu digitálnej aktivity, vzory spojené s každou aktivitou sa prudko líšia. Pokiaľ ide o problémy so spánkom, gradient je najstrmší pre sociálne médiá: 22 % dospievajúcich, ktorí používajú sociálne médiá menej ako jednu hodinu denne, hlási problém so spánkom, v porovnaní s 28 % v skupine od jednej do troch hodín, 38 % za tri až päť hodín a 39 % nad päť hodín, čo predstavuje nárast o 17 bodov. Aplikácie na odosielanie správ majú miernejší, ale stále zreteľný gradient (26 %, 30 %, 35 %, 33 %), rovnako ako sledovanie televízie alebo videí prostredníctvom streamovania (28 %, 29 %, 35 %, 33 %). Hranie hier vykazuje skromný gradient (30 %, 28 %, 33 %, 33 %) a čas strávený na školských úlohách alebo domácich úlohách naopak nevykazuje žiadny gradient (31 %, 29 %, 31 %, 30 %): trvanie denného času na

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

obrazovke súvisiaceho so školou nevykazuje rovnakú štatistickú súvislosť s problémami so spánkom dospelých, čo je v ostrom kontraste s používaním založeným na zábave. Tak ako v celej tejto správe, tieto výsledky opisujú štatistické asociácie pozorované v prierezových údajoch nahlásených samotnými používateľmi a nemali by sa interpretovať ako dôkaz priamych prírodných účinkov medzi konkrétnymi digitálnymi činnosťami a výsledkami v oblasti dobrých životných podmienok.

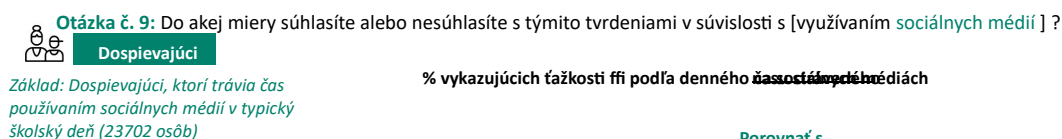
Na pocit stresu alebo úzkosti, od 25% do 39%. Vzťah medzi dávkou a odozvou, inými slovami, nie je obmedzený na jeden rozmer blahobytu. Dotýka sa spánku, poznania, sociálneho porovnávania a emocionálnej regulácie súčasne a štyri ukazovatele stúpajú spolu s rastúcou expozíciou.

Tieto modely potvrdzujú osobitný prínos sociálnych médií v rámci širšej kategórie činností na obrazovke. Samotní dospelí implicitne uznávajú tento rozdiel: ako sa uvádza v oddiele 2.1, ich kvalitatívne posúdenie sociálnych médií je pozitívnejšie ako celkové



Rovnaká hierarchia sa vzťahuje na symptómy, ktoré sú najpriamejšie spojené so sociálnymi médiami. Pokiaľ ide o ťažkosti so zaspávaním, podiel dospelých, ktorí súhlasia, sa zvyšuje z 28 % medzi tými, ktorí trávajú menej ako jednu hodinu denne na sociálnych médiách, na 48 % medzi tými, ktorí prekročia päť hodín, čo je dvadsaťbodový rozdiel. Pri ťažkostiach so sústredením kvôli sociálnym médiám sa gradient pohybuje od 30% do 47%. Pri porovnávaní seba s ostatnými, od 36% do 52%.

posúdenie obrazoviek, ale ich samohlásené príznaky používania sociálnych médií sú značné. 31% sa kvôli tomu cíti smutne, 33% je stresovaných alebo úzkostlivých, 38% ťažko zaspáva, 40% má ťažkosti so sústredením. Rozdiel medzi dominantným pozitívnym rámcom a prevalenciou negatívnych vlastných správ je jedným z hlavných napätí identifikovaných v prieskume: Dospelí si cenia sociálne médiá ako vektor spojenia a seba vyjadrenia, pričom si uvedomujú svoje



Rýchly prieskum Eurobarometra

**Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné
zdravie mladých ľudí**

emocionálne a kognitívne náklady vo svojom
každodennom živote.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

5. Online riziká a škodlivé skúsenosti

5.1 – Vystavenie dospievajúcich online rizikám

Počas nedávneho trojmesačného obdobia sa deväť z desiatich dospievajúcich stretlo aspoň s jednou časťou potenciálne škodlivého, zavádzajúceho alebo znepokojujúceho online obsahu.

Otázka bola zámerne položená v zrkadlovom formáte a v krátkom trojmesačnom období, aby sa zachytili nedávne a konkrétne expozície, a nie celoživotné skúsenosti. Len 10 % dospievajúcich, ktorí používajú sociálne médiá počas bežného školského dňa, uviedlo, že nevideli ani nezažili žiadnu z jedenástich testovaných kategórií. To znamená, že len za posledné tri mesiace sa deväť z desiatich európskych dospievajúcich stretlo aspoň s jednou časťou potenciálne problematického obsahu. Hierarchiu expozícií vedú dve relatívne nové kategórie. Na prvom mieste je obsah vytvorený umelou inteligenciou, ktorý bolo ťažké rozpoznať, spomenulo ho 39 % dospievajúcich. Za nepravdivými alebo zavádzajúcimi informáciami nasleduje 35 %. Hoci nie všetok obsah vytvorený umelou inteligenciou je sám osebe škodlivý, prevalencia týchto dvoch kategórií ilustruje nasýtenie dospievajúceho online prostredia obsahom, ktorého pravosť je ťažké posúdiť. Druhý stupeň expozície, jeden z piatich až jeden zo štyroch dospievajúcich, zahŕňa propagáciu hazardných hier (28 %), nenávisťných prejavov (25 %), propagáciu nezdravých výrobkov, ako je alkohol alebo nezdravé potraviny (25 %), tlak na to, ako vyzeráť alebo čo kúpiť (24 %), a tlak na dodržiavanie určitých telesných noriem (21 %). Každá z nich sa sama dotýka podstatnej časti dospievajúcej populácie a súhrnne predstavujú takmer systematické vystavenie komerčným, normatívnym alebo nepriateľským tlakom počas pravidelného používania sociálnych médií.

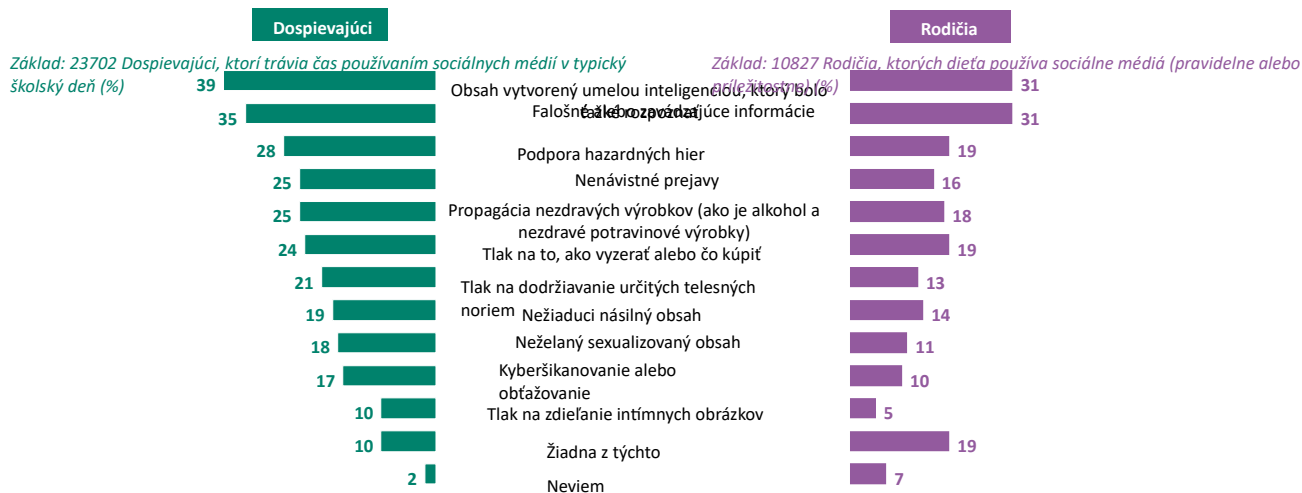
Tretia úroveň sa vzťahuje na klinicky najzávažnejšie medziľudské ujmy. Nežiaduci násilný obsah dosahuje 19 % dospievajúcich, nežiaduci sexualizovaný obsah 18 %, kybernetické šikanovanie alebo obťažovanie 17 % a tlak na zdieľanie intímnych obrázkov 10 %. Dokonca aj na spodnej hranici stupnice desať percent európskych dospievajúcich, ktorí používajú sociálne médiá, predstavuje niekoľko miliónov jednotlivcov, čo znamená, že žiadna z týchto expozícií nie je okrajová, najmä vzhľadom na trojmesačný časový rámec.

Zrkadlová otázka položená rodičom odhaľuje systematické podceňovanie, ktoré sa týka všetkých jedenástich kategórií. Devätnásť percent rodičov, ktorých dieťa používa sociálne médiá, uvádza, že ich dieťa nebolo vystavené žiadnemu z týchto obsahov, v porovnaní s 10 % samotných dospievajúcich; Ďalších 7 % rodičov uviedlo, že nevedia, v porovnaní s 2 % dospievajúcich. Po jednotlivých položkách zostávajú odhady rodičov stále nižšie ako vlastné správy dospievajúcich, pričom absolútne rozdiely sa pohybujú v rozmedzí od štyroch do deviatich percentuálnych bodov. Najväčšie nedostatky sa týkajú podpory hazardných hier a vystavenia nenávisťným prejavom (po 9 bodov), obsahu vytvoreného umelou inteligenciou a tlaku dodržiavať telesné normy (po 8 bodov). Rodičia sú najbližšie k samohláseniam adolescentov o šírení nepravdivých informácií (4 body) a o položkách, ako je tlak na to, ako vyzeráť alebo čo kúpiť, vystavenie násilnému obsahu alebo tlak na zdieľanie intímnych obrázkov (každý po 5 bodov). Čo vyniká, je menší rozdiel medzi položkami ako pravidelnosť podhodnotenia: bez ohľadu na typ testovaného obsahu rodičia vnímajú menej rozšírené online rizikové prostredie ako to, ktoré ich deti skutočne nahlasujú.

Rýchly prieskum Eurobarometra

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Q10/Q9c Za posledné 3 mesiace [videli ste] / [videlo vaše dieťa] alebo zažilo niektorú z nasledujúcich udalostí pri používaní sociálnych médií?



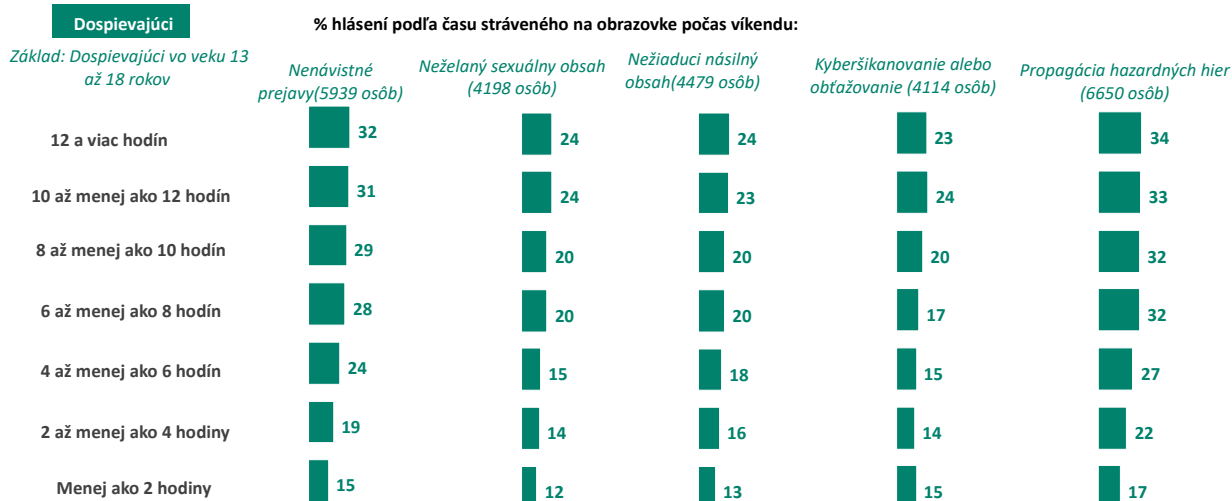
s vonkajším vystavením rizikám obsahu (nenávistné prejavy, sexualizovaný obsah, násilie, kybernetické šikanovanie).

Vzťah medzi časom stráveným na obrazovke počas víkendu a vystavením škodlivému obsahu je monotónny a nepretržitý v štyroch klinicky najzávažnejších kategóriách. Vystavenie nenávistným prejavom sa zvyšuje z 15 % u dospievajúcich, ktorí trávia menej ako dve hodiny na obrazovkách počas víkendového dňa, na 32 % u tých, ktorí trávia dvanásť hodín alebo viac, čo viac ako zdvojnásobuje prevalenciu. Nežiaduci sexuálny obsah sa v rovnakom rozsahu zvyšuje z 12 % na 24 %, čo predstavuje presné zdvojnásobenie. Nežiaduci násilný obsah má rovnaký vzorec, a to od 13 % do 24 %. Kyberšikanovanie alebo obťažovanie sa zvyšuje z 15 % na 23 %, pričom gradient sa splošňuje na dolnom konci a stúpa nad šesť hodín denne.

Mechanizmus je intuitívny: viac času stráveného na obrazovkách mechanicky zvyšuje pravdepodobnosť výskytu akéhokoľvek daného typu obsahu vrátane škodlivého. Premenná, o ktorej sa v predchádzajúcich častiach tejto správy ukázalo, že je najviac spojená s príznakmi duševného zdravia dospievajúcich, je tiež premennou, ktorá je najviac spojená s konkrétnym vystavením riziku. Ťažký víkendový čas obrazovky preto nesie dvojité sankcie: koreluje s vnútornými príznakmi (spánkom, únavou, koncentráciou) a

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Otázka č. 10: Videli ste alebo ste v posledných troch mesiacoch zažili niektorú z nasledujúcich situácií pri používaní sociálnych médií?



5.2 - Zmeny podľa veku prvého použitia sociálnych médií

Podobná korelácia sa pozoruje s vekom, v ktorom dospievajúci začali používať sociálne médiá.

Tí, ktorí začali pred dosiahnutím veku 10 rokov, sú viac vystavení všetkým štyrom závažným kategóriám ako tí, ktorí začali po dosiahnutí veku 14 rokov: 34 % v porovnaní s 19 % v prípade nenávistných prejavov, 28 % v porovnaní so 17 % v prípade tlaku na dodržiavanie telesných noriem, 25 % v porovnaní so 16 % v prípade nežiaduceho sexualizovaného obsahu a 23 % v porovnaní so 16 % v prípade kybernetického šikanovania alebo obťažovania. Tieto dve premenné, čas víkendovej obrazovky a vek prvého použitia sociálnych médií, sú navzájom prepojené: Začiatočníci trávia v priemere 7,5 hodiny na obrazovkách počas víkendového dňa v porovnaní s 5,7 hodinami u tých, ktorí začali po 14. roku života.

Okrem času stráveného na obrazovke a veku prvého použitia si zasluhujú pozornosť dva sociálno-demografické vzory. Tlak na dodržiavanie určitých telesných noriem je výrazne rodovo podmienený, pričom medzi dievčatami dosahuje 25 % a medzi chlapcami

17 %, čo predstavuje rozdiel ôsmich bodov; v ďalších desiatich testovaných kategóriách zohráva rod okrajovú úlohu. Dôležitý je aj samotný vek: Vo všetkých závažných kategóriách sú osoby vo veku 17 – 18 rokov vystavené väčšiemu riziku než osoby vo veku 13 – 14 rokov, pričom najväčšie rozdiely boli zaznamenané v prípade neželaného sexualizovaného obsahu (23 % v porovnaní so 14 %) a tlak na dodržiavanie telesných noriem (26 % v porovnaní s 18 %). Úroveň vzdelania, urbanizácia a zloženie domácnosti naopak vykazujú minimálne účinky.

5.3 Rodičovské obavy a informovanosť o incidentoch

Väčšina rodičov, ktorých dieťa používa sociálne médiá (55 %), uvádza, že si uvedomila, že ich dieťa malo negatívnu skúsenosť online.

Vzorec objavu je informatívny: v 32 % prípadov dieťa oznámilo incident priamo rodičovi, v 12 % ho odhalil niekto iný a v 11 % ho identifikoval samotný rodič. Rodičovské povedomie, ak existuje, preto závisí predovšetkým od vlastnej ochoty dieťaťa zverejniť informácie, čo odráža skôr pozorované systematické podceňovanie jedenástich kategórií obsahu: Rodičia z veľkej časti vidia, čo sa ich deti rozhodnú ukázať.

Rýchly prieskum Eurobarometra

**Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné
zdravie mladých ľudí**

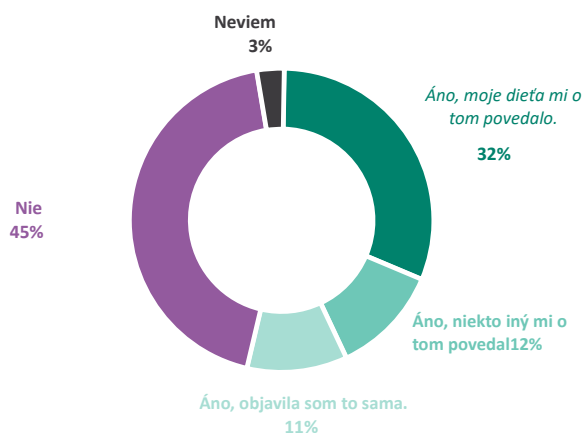
Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí



Q9a Prišlo k vám niekedy vaše dieťa alebo ste niekedy zistili, že vaše dieťa malo na internete negatívnu skúsenosť?

Rodičia

Základ: 10827 Rodičia, ktorých dieťa používa sociálne médiá (pravidelne alebo príležitostne)



Po prvé, informovanosť rodičov o negatívnych skúsenostiach sa zvyšuje s počtom detí mladších ako 15 rokov, zo 45 % medzi rodičmi, ktorí nemajú žiadne iné dieťa vo veku do 15 rokov, na 65 % medzi rodičmi, ktorí majú tri alebo viac rokov. Tento gradient s najväčšou pravdepodobnosťou odráža mechanické znásobenie príležitostí na výskyt incidentov. Po druhé, a viac kontraintuitívne, rodičia, ktorí majú pozitívny názor na sociálne médiá, sú výrazne viac informovaní o incidentoch (76 %) ako rodičia s neutrálnym alebo negatívnym názorom (46 % a 54 %). Tento model by sa mohol hypoteticky vysvetliť tým, že dospievajúci sú náchylnejší dôverovať rodičom, ktorí nestigmatizujú používanie sociálnych médií. nakoniec rodičia, ktorých dieťa začalo používať sociálne médiá pred dosiahnutím veku 10 rokov, hlásia viac incidentov (69 %) ako tí, ktorých dieťa začalo medzi 10 a 13 rokmi (53 %), čo je zistenie konzistentné s údajmi o dospievajúcich, ktoré predtým ukázali, že skorý vstup do sociálnych médií je spojený s vyšším vystavením negatívnemu obsahu.

Údaje o informovanosti rodičov o incidentoch na úrovni jednotlivých krajín vykazujú značné rozdiely. Malta, Dánsko, Luxembursko, Estónsko, Írsko, Cyprus, Švédsko sú na vrchole rebríčka, zatiaľ čo Grécko, Taliansko, Francúzsko, Portugalsko a Španielsko sú na dne. Vo všetkých členských štátoch je priame odhalenie dieťaťa hlavným spôsobom

odhalenia, hoci jeho podiel sa v jednotlivých krajinách výrazne líši.

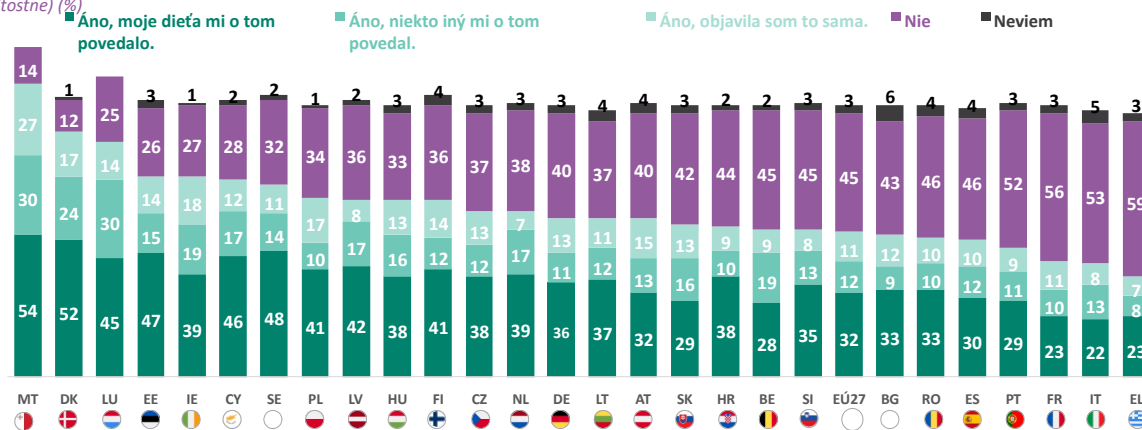
Rýchly prieskum Eurobarometra

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Q9a Prišlo k vám niekedy vaše dieťa alebo ste niekedy zistili, že vaše dieťa malo na internete negatívnu skúsenosť?

Rodičia

Základ: 10827 Rodičia, ktorých dieťa používa sociálne médiá (pravidelne alebo príležitostne) (%)



(*) Celkový počet presahuje 100 %, keďže respondenti mohli poskytnúť viacero odpovedí.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

6. Stratégie ochrany a regulačné očakávania

6.1 - Reakcie rodičov po incidentoch na internete

Ked' sa rodičia dozvedia o negatívnej online skúsenosti týkajúcej sa ich dieťaťa, dialóg je zďaleka najčastejšou reakciou.

63 % rodičov, ktorí odhalili správu o incidente a diskutovali o situácii so svojím dieťaťom pred akýmkoľvek iným opatrením. Tento vzor odráža dominantný spôsob uvedomenia identifikovaný v predchádzajúcej časti, kde sa rodičia v prvom rade dozvedia o incidentoch prostredníctvom vlastného zverejnenia dieťaťa: Reagujú najprv opätovným otvorením tohto kanála konverzácie. Úprava pravidiel alebo dohľadu nad online činnosťami nasleduje po druhom opatrení, na ktoré poukázalo 36 % respondentov a ktoré výrazne zaostáva za dialógom. Oznamovanie incidentu platforme alebo webovému sídlu uvádza 22 % rodičov, pričom 21 % z nich žiada o radu priateľov, rodinu alebo odborníkov a len 9 % sa obracia na verejný orgán. Inštitucionálna eskalácia a eskalácia založená na platformách preto zostáva menšinovou reakciou rodičov, ktorí sa o incidente dozvedia.

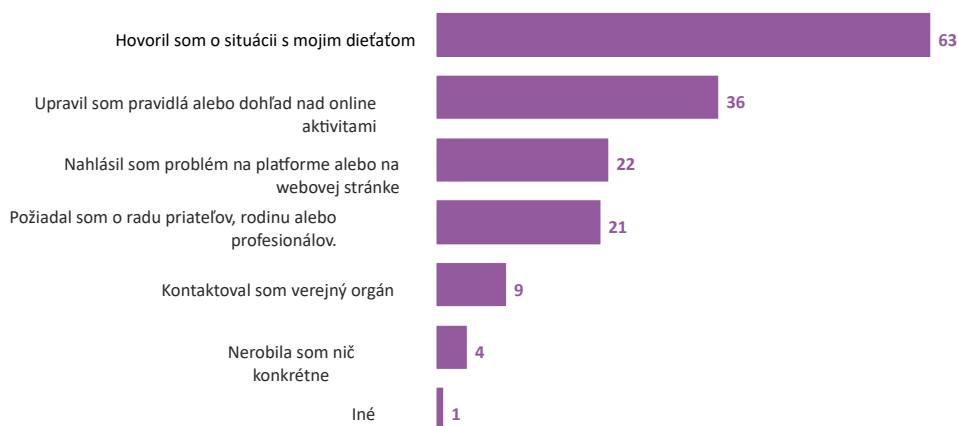
Objavuje sa niekoľko sociálno-demografických rozdielov. Dialóg s dieťaťom je o niečo častejší medzi matkami, medzi staršími rodičmi (ktorých deti sú zvyčajne staršie) a medzi rodičmi, ktorých dieťa dostalo smartfón pred dosiahnutím veku 10 rokov. Naopak, mladší rodičia majú o niečo väčší sklon prispôbovať pravidlá dohľadu alebo nahlasovať incident platforme. Tieto rozdiely zostávajú obmedzené z hľadiska rozsahu, čo naznačuje, že celková hierarchia reakcií (prvý dialóg, druhý úprava pravidiel, posledná inštitucionálna eskalácia) existuje vo väčšine sociálno-demografických skupín.

Rovnakú stabilitu možno nájsť aj na úrovni jednotlivých krajín. Hoci presný podiel každej odpovede sa v jednotlivých členských štátoch líši, diskusia o situácii s dieťaťom je najčastejšie uvádzanou reakciou vo všetkých krajinách okrem Malty, kde je úprava pravidiel alebo dohľadu na prvom mieste. Vo väčšine krajín je úprava pravidiel alebo dohľadu na druhom mieste, zatiaľ čo oznamovanie problému platforme a kontaktovanie verejného orgánu zostávajú menšinovými reakciami.

Q9b Čo ste robili, keď ste si uvedomili, že vaše dieťa malo negatívnu skúsenosť online?

Rodičia

Základ: 5665 Rodičia, ktorí vedia, že ich dieťa malo negatívnu skúsenosť online (%)



(*) Celkový počet presahuje 100 %, keďže respondenti mohli poskytnúť viacero odpovedí.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

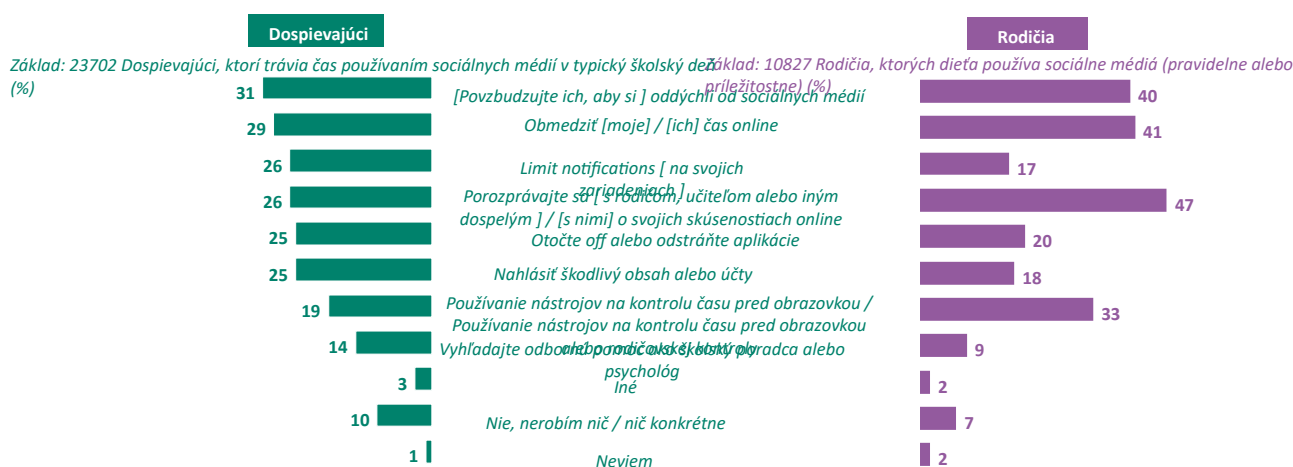
6.2 – Stratégie ochrany a vnímanie aktérov

Vzory ochranných opatrení ukazujú, že rodičia prijímajú diverzifikovaný súbor stratégií, v ktorých dominuje dialóg a povzbudenie, a nie prísny nátlak.

Hovoriť s dieťaťom o jeho online skúsenostiach je zďaleka najčastejšie uvádzaným opatrením (47 %), po ktorom nasleduje obmedzenie času na internete (41 %) a podpora prestávok v sociálnych médiách (40 %). Menej časté sú najmä donucovacie alebo vonkajšie opatrenia: nástroje rodičovskej kontroly uvádza 33 % rodičov, vymazávanie aplikácií o 20 %, nahlasovanie škodlivého obsahu o 18 % a vyhľadanie odbornej pomoci len o 9 %, čo je najnižší podiel spomedzi všetkých opatrení. Na strane dospievajúcich a ako uvádzajú samotní dospievajúci, hierarchia je výrazne menej výrazná: väčšinu opatrení uvádza jeden z piatich až jeden z troch respondentov a len 10 % tvrdí, že konkrétne nerobia nič. V dialógu však vzniká relatívna asymetria: len 26 % dospievajúcich hovorí, že sa rozprávajú s rodičom, učiteľom alebo iným dospelým o tom, čo zažívajú online, v porovnaní so 47 % rodičov, ktorí hovoria, že vedú tento rozhovor. Dospievajúci sa tiež zdajú byť náchylnejší ako ich rodičia obmedziť oznámenia (26 % verzus 17 %), nahlásiť škodlivý obsah (25 % verzus 18 %), vyhľadať odbornú pomoc (14 % verzus 9 %) a vyhľadať odbornú pomoc (14 % verzus 9 %), čo poukazuje na formu sebaobrany, ktorá dopĺňa rodičovskú činnosť.

%) a vyhľadať odbornú pomoc (14 % verzus 9 %), čo poukazuje na formu sebaobrany, ktorá dopĺňa rodičovskú činnosť.

Q11/Q10 Robíte niektorú z týchto činností na ochranu [vašej]/[vášho dieťaťa] duševnej pohody pri [používaní]/[používaní] sociálnych médií?



(*) Celkový počet presahuje 100 %, keďže respondenti mohli poskytnúť viacero odpovedí.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

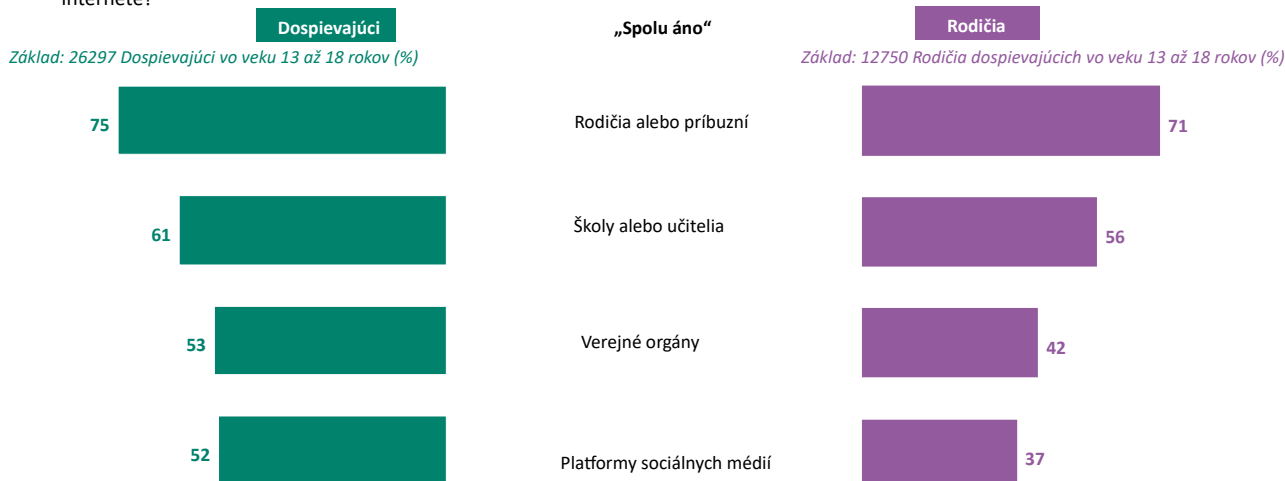
Zo sociálno-demografickej analýzy na rodičovskej strane vyčnievajú dva vzory. Rodičia, ktorí majú pozitívny pohľad na obrazovky, výrazne menej zasahujú do väčšiny opatrení, pričom rozdiely v dialógu, časovom obmedzení a povzbudzovaní sú približne pätnásť percentuálnych bodov v porovnaní s európskym priemerom. Naopak, rodičia, ktorých dieťa začalo používať sociálne médiá pred dosiahnutím veku 10 rokov, uprednostňujú dialóg (52 %) a podporu prestávok (51 %) nad priemerom a spoliehajú sa o niečo menej na nástroje rodičovskej kontroly, čo naznačuje zážitkovú adaptáciu na miernejšie postupy v priebehu času.

Medzi samotnými dospelými vystupujú dva vzory. Tí, ktorí začali používať sociálne médiá pred dosiahnutím veku 10 rokov, sa menej spoliehajú na štruktúrované nástroje (aplikácie na obrazovku v priemere 14 % oproti 19 %) a na odbornú pomoc (10 % oproti 14 %) a je o niečo pravdepodobnejšie, že nerobia nič konkrétne (13 % oproti 10 %), čo naznačuje formu návyku, ktorá časom zmierňuje sebaobranné reflexy. Mladší dospelí (vo veku 13 – 14 rokov) uvádzajú vyššiu mieru dialógu s rodičom, učiteľom alebo iným dospelým (32 % v porovnaní s 26 % v priemere), čo naznačuje, že skoré dospelé roky zostávajú obdobím otvorenej komunikácie

Vnímanie aktérov, ktorí chránia duševnú pohodu mladých ľudí online, sa riadi rovnakou hierarchiou v oboch populáciách: rodina na prvom mieste, školy na druhom mieste, verejné orgány na treťom mieste, platformy sociálnych médií na poslednom mieste. Rodičia a príbuzní sú vnímaní ako dosť 71% rodičov a 75% dospelých, mierne prekročenie z dospelých strany odráža dialóg medzi nimi. Školy a učitelia nasledujú na porovnateľnej úrovni, pričom 56 % rodičov a 61 % dospelých im dáva jasnú väčšinu dôvery. Dôvera výrazne klesá v prípade verejných orgánov (42 % rodičov, 53 % dospelých) a ďalej v prípade platformy sociálnych médií (37 % rodičov, 52 % dospelých), čo je aktér s najnižším hodnotením zo všetkých.

Konzistentný model prebieha medzi štyrmi aktérmi: rodičia sú systematicky kritickejší ako dospelí a priepasť sa zväčšuje pri prechode od blízkych aktérov (rodičia, školy) k inštitucionálnym aktérom (orgány, platformy). Najväčšia medzera, ktorá sa zaznamenala na platformách na úrovni pätnástich percentuálnych bodov, poukazuje na generačné rozdiely týkajúce sa tohto aktéra.

Otázka č. 12: Myslíte si, že každá z týchto možností je dostatočná na ochranu duševnej pohody dospelých na internete?



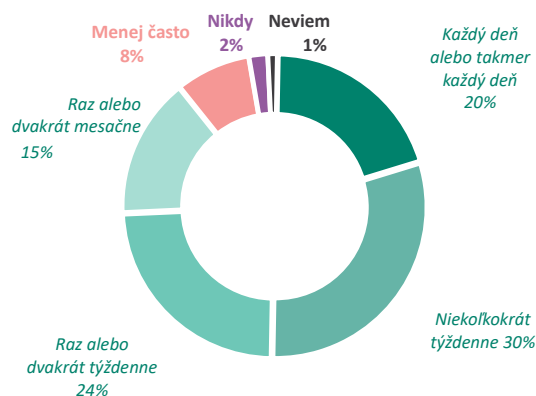
s dospelými, ktorá sa s vekom postupne zužuje.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Tieto údaje potvrdzujú ústredné miesto dialógu, ktoré už bolo identifikované. Tri štvrtiny rodičov (74 %) uvádzajú, že sa so svojím dieťaťom rozprávajú o tom, čo robia alebo zažívajú na sociálnych médiách aspoň raz týždenne, vrátane jedného z piatich rodičov (20 %), ktorý to robí každý deň alebo takmer každý deň, 30 % niekoľkokrát týždenne a 24 % raz alebo dvakrát týždenne. Zvyšná štvrtina (25%) hlási menej pravidelný rytmus, pričom 15% hovorí raz alebo dvakrát mesačne, 8% menej často a 2% nikdy. V celej EÚ sa teda rodičovský dialóg o používaní sociálnych médií javí ako rutinná, zakorenená prax pre veľkú väčšinu domácností, ktorých dospievajúci sú na sociálnych médiách.

Rodičia

Základ: 10827 Rodičia, ktorých dieťa používa sociálne médiá (pravidelne alebo príležitostne)



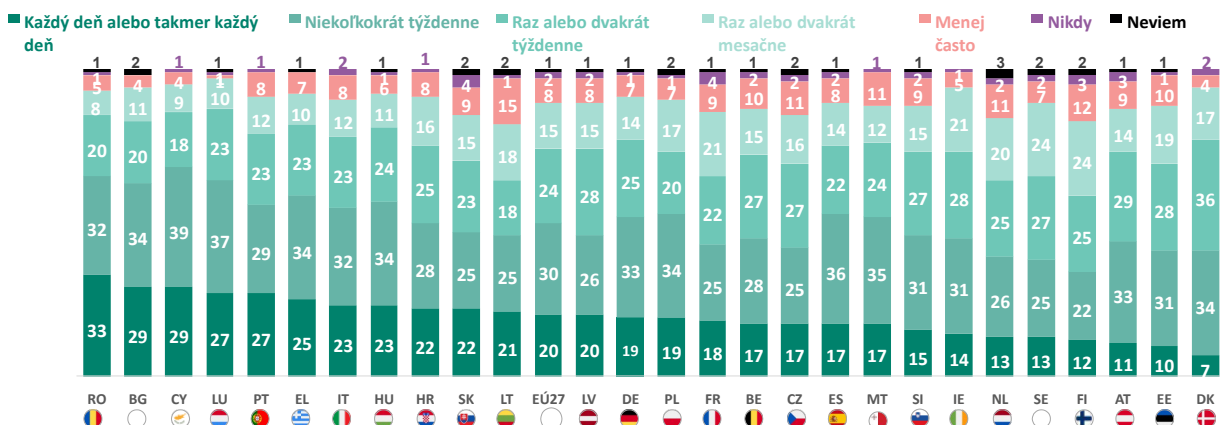
Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Vo frekvencii dialógu medzi rodičmi a deťmi sa objavuje niekoľko sociálno-demografických rozdielov. Denné rozhovory častejšie nahlasujú matky ako otcovia (24 % oproti 15 %), rodičia vo veku 30 až 39 rokov ako starší rodičia (23 % oproti 18 %) a rodičia s aspoň tromi deťmi doma ako tí, ktorí žiadne nemajú (24 % oproti 16 %). Čas, ktorý dieťa skutočne trávi na obrazovkách, má však malý vplyv na frekvenciu konverzácie: rodičia, ktorých dospievajúci používa obrazovky ťažko a rodičia, ktorých dospievajúci ich používa ľahko hlásia podobné rytmy. Údaje za jednotlivé krajiny poukazujú na veľké rozdiely vo frekvencii dialógu medzi rodičmi a deťmi o používaní sociálnych médií. Denné rozhovory sú najčastejšie v Rumunsku (33 %) a Bulharsku (29 %), za nimi nasleduje Cyprus, Luxembursko, Portugalsko a Grécko, pričom všetky sa pohybujú od 25 % do 29 %. Výrazne menej sa vyskytujú v severských krajinách, pričom Dánsko je na úrovni 7 %, Fínsko na úrovni 12 % a Švédsko na úrovni 13 %, a na podobnej úrovni v Estónsku, Rakúsku a Írsku. Pokiaľ ide o súhrnnú mieru týždenných rozhovorov, rozdiel dosahuje takmer tridsať bodov, z 87 % v Luxembursku a 86 % na Cypre na 59 % vo Fínsku. Táto odchýlka nesleduje rozdiely medzi krajinami, pokiaľ ide o čas strávený pred obrazovkou dospievajúcich, čo naznačuje, že odráža širšie modely rodinnej komunikácie.

Otázka č. 11: Ako často hovoríte so svojím dieťaťom o tom, čo robí alebo zažíva na sociálnych médiách?

Rodičia

Základ: 10827 Rodičia, ktorých dieťa používa sociálne médiá (pravidelne alebo príležitostne) (%)



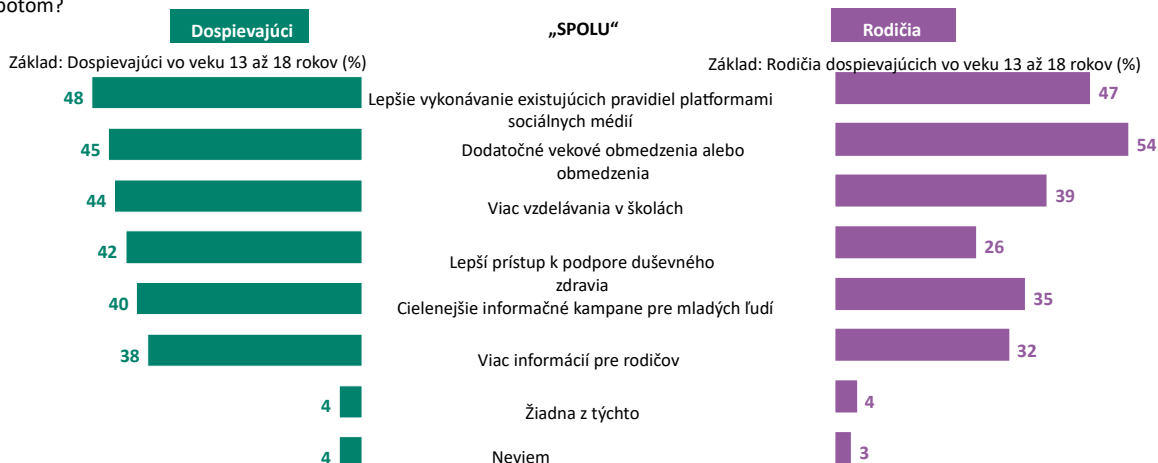
Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

6.3 - Medzigeneračný mandát pre činnosť

Pokiaľ ide o opatrenia, ktoré by najviac pomohli zlepšiť duševnú pohodu dospievajúcich na internete, obe populácie sa zblížujú v jednej spoločnej prioritě: 47 % rodičov a 48 % dospievajúcich vyzýva na lepšie vykonávanie existujúcich pravidiel platforiem

Okrem tohto zblížovania vystupujú do popredia dva rozdiely. Rodičia sa výraznejšie zasaďujú za vekové hranice a obmedzenia (54 % oproti 45 % dospievajúcich), ktoré predstavujú najčastejšie uvádzané opatrenie na strane rodičov. Dospievajúci zase výrazne častejšie požadujú lepší prístup k podpore duševného zdravia (42 % oproti 26 % rodičov), čo je najväčší rozdiel medzi oboma populáciami v tejto otázke. Zvyšné opatrenia vrátane intenzívnejšieho vzdelávania v školách, cielenejších informačných kampaní a väčšieho množstva informácií pre rodičov podporuje 32 % až 44 % na oboch stranách bez väčších rozdielov. Rodičovský zoznam priorít poukazuje na jednu dominantnú páku (vekové limity), zatiaľ čo zoznam dospievajúcich je výrazne plochejší so štyrmi opatreniami v rozmedzí od 42 % do 48 %, čo naznačuje, že samotní dospievajúci si vyžadujú komplexnú odpoveď, a nie jedinou odpoveď.

Otázka č. 13 Ak chcete zlepšiť duševnú pohodu mladých ľudí online, ktoré z týchto opatrení považujete za najefektívnejšie? Po prvé?
A potom?



(*) Celkový počet presahuje 100 %, keďže respondenti mohli poskytnúť viacero odpovedí.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

7. Technické špecifikácie

V období od 30. marca do 16. apríla 2026 demoskopia vykonala tento rýchly prieskum Eurobarometra 579 na žiadosť Európskej komisie, Generálneho riaditeľstva pre zdravie a bezpečnosť potravín (GR SANTE). Ide o prieskum koordinovaný Generálnym riaditeľstvom pre komunikáciu (oddelenie GR COMM pre verejnú mienku a angažovanosť občanov).

Tento rýchly prieskum Eurobarometra sa týka dospelých (vo veku 13 až 18 rokov) a rodičov s nezaopatrenými deťmi vo všetkých 27 členských štátoch EÚ. Celkovo bolo prostredníctvom Computer Assisted Web Interviewing (CAWI) dokončených 39 047 rozhovorov (26 297 dospelých a 12 750 rodičov).

Počet pohovorov v jednotlivých krajinách

		Mládež	Rodičia			Mládež	Rodičia
EÚ	EÚ	26297	12750	LV	Lotyšsko	1000	500
BE	Belgicko	1016	500	LT	Litva	1000	500
BG	Bulharsko	1000	500	LU	Luxembursko	500	250
CZ	Českej republike	1000	500	HU	Maďarsko	1000	500
DK	Dánsko	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Nemecko	1121	500	NL	Holandsko	1029	500
EE	Estónsko	1000	500	AT	Rakúsko	1040	500
IE	Írsko	1041	500	PL	Poľsko	1000	500
EL	Grécko	1000	500	PT	Portugalsko	1000	500
ES	Španielsko	1052	500	RO	Rumunsko	1042	500
FR	Francúzsko	1043	500	SI	Slovinsko	1033	500
HR	Chorvátsko	1000	500	SK	Slovensko	1000	500
IT	Taliansko	1051	500	fi	Fínsko	1000	500
CY	Cyprus	597	250	SE	Švédsko	1137	500

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Miera chybovosti

Výsledky prieskumu podliehajú toleranciam pri odbere vzoriek. „Chybovosť“ kvantifikuje neistotu v súvislosti s výsledkom prieskumu (alebo dôveru v tento výsledok). Vo všeobecnosti platí, že čím viac rozhovorov sa uskutoční (veľkosť vzorky), tým menšia je chybovosť. Vzorka 500 bude mať chybovú maržu najviac 4,4 percentuálneho bodu a vzorka 1 000 bude mať chybovú maržu najviac 3,1 percentuálneho bodu.

Štatistické rozpätia z dôvodu tolerancií pri výbere vzorky

(pri 95 % úrovni spoľahlivosti)

rôzne veľkosti vzoriek sú v riadkoch				rôzne pozorované výsledky sú v stĺpcoch			
	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

**Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné
zdravie mladých ľudí**

Poznámky

Zaujímavá správa s vedeckými odkazmi v niektorých poznámkach pod čiarou.

Je trochu hanbou, že titulky pre ilustrácie sú tak malé (niekedy 5.4 alebo 6.2), ale je dobré, že sú označené správnymi textovými reťazcami.

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

8. Dotazník

Režim pohovoru: Online (CAWI)

Cieľová populácia: Dospievajúci (vo veku 13 až 18 rokov) a rodičia s nezaopatrenými deťmi

Pokrytie: 27 členských štátov EÚ

dátumy terénnej práce: od 30. marca do 16. apríla 2026

Veľkosť vzorky: 39 047 rozhovorov: 26 297 dospievajúcich (približne 1 000 na krajinu) a 12 750 rodičov (približne 500 na krajinu)

Sociálno-demografické otázky sa týkali: vek, pohlavie, región pobytu, úroveň vzdelania, urbanizácia, zloženie domácnosti.

OTÁZKA A – MLÁDEŽ (13 – 18 rokov)

Skúsenosti s duševnými alebo fyzickými poruchami

Otázka č. 1. Ktorá z nasledujúcich situácií, ak vôbec nejaká, sa vám stala za posledných 30 dní?

(Vyberte všetko, čo sa uplatňuje)

(Písacie pokyny: MULTIPLE – RANDOMIZED – žiadne z vyššie uvedených amp; DK = EXCLUSIVE)

1. Nemajú dostatok času na osobné stretnutie s priateľmi
2. Nemáte čas tráviť čas so svojou rodinou
3. Nemáte dostatok času na svoje záľuby (napríklad šport, hudbu, čítanie alebo iné aktivity, ktoré máte radi)
4. Nemajú dostatok času na fyzické cvičenie
5. je ťažké sústrediť sa alebo zostať sústredený
6. Pocit veľkej únavy alebo preťaženia
7. Bolesť chrbta, krku alebo zápästí
8. Unavené oči
9. Bolesť hlavy
10. problémy so spánkom (napríklad ťažkosti so zaspávaním alebo zlý spánok)
11. Jeť menej zdravo ako zvyčajne (napríklad vynechať jedlo alebo jeť viac nezdravých potravín)
12. Používanie látok (ako sú tabakové alebo nikotínové výrobky, alkohol alebo drogy)
13. Žiadne z vyššie uvedených
14. Neviem

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

U se obrazoviek

Otázka č. 2a. Koľko času v priemere podľa vás strávite na obrazovkách (smartfón, počítač, tablet, televízia, herná konzola vrátane) v celkovom ...?

(iba jedna odpoveď)

Ak nepoužívate skrine, typ 0 na hodiny a 0 na minúty

Ak používate skrine na menej ako jednu hodinu, typ 0 na hodiny a počet minút

Ak nepoznáte typ za 99 hodín a minút

Počet hodín

Počet minút

TIME SPENT ON SCREENS PER DAY

1. Typický školský deň

2. Cez víkend (sobota alebo nedeľa)

Time strávil na obrazovkách pre rôzne účely

Pýtajte sa, ak Q2 <> 0 ALEBO 99

štvrt'rok. V typický deň (od pondelka do piatku), koľko času si myslíte, že strávite na obrazovkách, pre každý z nasledujúcich?

(ONE ANSWER PER LINE – INDICATE THE NUMBER OF HOURS SPENT)

Ak nepoužívate okuliare na tento účel, typ 0 na hodiny a 0 na minúty

Ak používate skrine na menej ako jednu hodinu, typ 0 na hodiny a počet minút

Ak nepoznáte typ za 99 hodín a minút

(Písacie pokyny: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZE 2 až 5)

Počet hodín

Počet minút

Školské účely alebo domáce úlohy

Používanie sociálnych médií

Používanie aplikácií na odosielanie správ

Sledovanie televízie / videá / streaming

Hranie hier

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Vlastné hodnotenie

štvrt'rok. A celkovo by ste povedali, že množstvo času, ktorý strávite [na obrazovkách / na sociálnych médiách] za deň, je ...?

(iba jedna odpoveď na linku)

(Písacie pokyny: VYLÚČENIE – RANDOMIZE 1 a 2)

- Príliš veľa
- O správnej sume
- Príliš málo
- Neviem

1. Na obrazovkách

2. Na sociálnych médiách

I mpact obrazoviek

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

Otázka č. 5. Myslíte si, že obrazovky majú celkovo pozitívny alebo negatívny vplyv na životy mladých ľudí vo vašom veku?

(iba jedna odpoveď)

(Písacie pokyny: exkluzívne)

1. Veľmi pozitívny vplyv
2. Skôr pozitívny vplyv
3. Ani pozitívny, ani negatívny vplyv
4. Skôr negatívny vplyv
5. Veľmi negatívny vplyv
6. Neviem

Dôvody používania sociálnych médií

Pýtajte sa, ak Q3.2 <> 0 ALEBO 99

Otázka č. 6. Aké sú hlavné dôvody, prečo používate sociálne médiá? po prvé? A z akých ďalších dôvodov používate sociálne médiá?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) - (Návod na zápis: firstly IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Zostať v kontakte s priateľmi alebo rodinou
- Zábava
- Sledovanie obsahu influencerov alebo tvorcov
- Sledovanie noviniek alebo zhromažďovanie informácií
- Vyjadrenie sa alebo zdieľanie obsahu
- Účasť na online skupinových diskusiách
- Získavanie rád, komentárov alebo sledovateľov
- Spoznávanie nových ľudí
- Nemám čo robiť
- Neviem

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

1. po prvé
2. A z akých iných dôvodov?

Celkové posúdenie vplyvu sociálnych médií na duševné zdravie

Pýtajte sa, ak Q3.2 <> 0 ALEBO 99

Otázka č. 7. Celkovo by ste povedali, že sociálne médiá majú pozitívny alebo negatívny vplyv na vašu duševnú pohodu (napríklad náladu, úroveň stresu alebo to, ako sa cítite o sebe)?

(iba jedna odpoveď)

(Písacie pokyny: exkluzívne)

1. Veľmi pozitívne
2. Skôr pozitívne
3. Ani pozitívne, ani negatívne
4. Skôr negatívne
5. Veľmi negatívne
6. Neviem

Postoje k pozitívnym skúsenostiam na sociálnych médiách

(PRÍSLUŠNÉ POKYNY: RANDOMIZE Q8 a Q9)

Pýtajte sa, ak Q3.2 <> 0 ALEBO 99

Otázka č. 8. Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s týmito tvrdeniami, ktoré sa týkajú vášho používania sociálnych médií?

(Jedna odpoveď na linku)

(Písacie pokyny: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

Úplne súhlasím	Tendencia súhlasit'	Tendencia nesúhlasit'	Úplne nesúhlasím	DK
----------------	---------------------	-----------------------	------------------	----

Sociálne médiá mi pomáhajú cítiť sa spojený s ostatnými

Sociálne siete mi dávajú lepšiu náladu

Sociálne médiá mi pomáhajú vyjadriť sa

Sociálne siete mi pomáhajú cítiť sa sebavedomejšie

Veľa sa učím na sociálnych sieťach

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Postoje k negatívnemu vplyvu sociálnych médií na duševné zdravie

Pýtajte sa, ak Q3.2 <> 0 ALEBO 99

Otázka č. 9. Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s nasledujúcimi tvrdeniami v súvislosti s používaním sociálnych médií?

(Jedna odpoveď na linku)

(Písacie pokyny: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

	Úplne súhlasím	Tendencia súhlasiť	Tendencia nesúhlasiť	Úplne nesúhlasím	DK
Často sa cítim stresovaná alebo úzkostlivá kvôli sociálnym médiám					
Pri používaní sociálnych médií mám tendenciu porovnávať sa s ostatnými.					
Obávam sa, že budem chýbať, ak nebudem online					
Mám problémy s koncentráciou kvôli sociálnym médiám					
Často sa cítim vynechaný pri účasti na online diskusiách					
Je pre mňa ťažké zaspať kvôli sociálnym médiám.					
Často sa cítim smutný kvôli sociálnym médiám.					

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Vystavenie rizikám na sociálnych médiách

Pýtajte sa, ak Q3.2 <> 0 ALEBO 99

Otázka č. 10. Videli ste alebo ste v posledných troch mesiacoch zažili niektorú z nasledujúcich situácií pri používaní sociálnych médií?

(Vyberte všetko, čo sa uplatňuje)

(Písacie pokyny: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EXCLUSIVE)

1. Kyberšikanovanie alebo obťažovanie
2. Tlak na dodržiavanie určitých telesných noriem
3. Tlak na to, ako vyzerat' alebo čo kúpiť
4. Tlak na zdieľanie intímnych obrázkov
5. Neželaný sexualizovaný obsah
6. Nežiaduci násilný obsah
7. Nenávistné prejavy
8. Falošné alebo zavádzajúce informácie
9. Obsah vytvorený umelou inteligenciou, ktorý bolo ťažké rozpoznať
10. Podpora hazardných hier
11. Propagácia nezdravých výrobkov (ako je alkohol a nezdravé potravinové výrobky)
12. Žiadna z týchto
13. Neviem

Stratégie zvládania

Pýtajte sa, ak Q3.2 <> 0 ALEBO 99

Otázka č. 11. Robíte niektoré z nasledujúcich opatrení na ochranu vašej duševnej pohody pri používaní sociálnych médií?

(Vyberte všetko, čo sa uplatňuje)

(Písacie pokyny: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „DK“ = EXCLUSIVE)

1. Obmedziť môj čas online
2. Dajte si pauzu od sociálnych médií
3. Nahlásiť škodlivý obsah alebo účty
4. Porozprávajte sa s rodičom, učiteľom alebo iným dospelým
5. Vyhľadajte odbornú pomoc ako školský poradca alebo psychológ
6. Vypnutie alebo odstránenie aplikácií
7. Obmedzenie oznámení
8. Používanie nástrojov na sledovanie času na obrazovke
9. Iné
10. Nie, nerobím nič
11. Neviem

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Úloha dospelých

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

Otázka č. 12. Myslíte si, že každý z týchto krokov dostatočne chráni duševnú pohodu mladých ľudí na internete?

(Jedna odpoveď na linku)

(Písacie pokyny: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

- Áno, definitívne
- Áno, do určitej miery
- Nie, v skutočnosti nie
- Nie, vôbec nie
- Neviem/neželám si uviesť

1. Rodičia alebo príbuzní
2. Školy alebo učitelia
3. Platformy sociálnych médií
4. Verejné orgány

Najúčinnnejšie opatrenia na ochranu mladých ľudí

Otázka č. 13. Ak chcete zlepšiť duševnú pohodu mladých ľudí online, ktoré z týchto opatrení považujete za najúčinnnejšie? A potom?

(Písacie pokyny: „A potom: MAX 2“ – RANDOMIZED – po prvé = VYLÚČENÉ/žiadne z nich/DK = exkluzívne)

- Viac vzdelávania v školách
- Lepšie vykonávanie existujúcich pravidiel platformami sociálnych médií
- Dodatočné vekové obmedzenia alebo obmedzenia
- Viac informácií pre rodičov
- Lepší prístup k podpore duševného zdravia
- Cielenejšie informačné kampane pre mladých ľudí
- Žiadne z týchto
- Neviem

1. po prvé

2. A potom?

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Ďalšie možné kontextové otázky

Vek, keď ste začali používať sociálne médiá

DX1. V akom veku ste začali používať sociálne siete?

(iba jedna odpoveď)

(Písacie pokyny: exkluzívne)

1. Pred dovŕšením 10 rokov
2. 10 rokov
3. 11 rokov
4. 12 rokov
5. 13 rokov
6. 14 rokov
7. 15 rokov
8. 16 rokov
9. 17 rokov
10. 18 rokov
11. Nepoužívam sociálne médiá
12. Neviem

OTÁZKA B – Rodičia dospievajúcich vo veku 13 až 18 rokov

Používanie obrazoviek

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

Skúsenosti s duševnými alebo fyzickými poruchami

Otázka č. 1. Ktoré z nasledujúcich situácií, ak vôbec nejaké, ste si všimli, že sa stalo vášmu dieťaťu za posledných 30 dní?

(VYBERTE VŠETKY, KTORÉ UPLATŇUJÚ) (Písacie pokyny: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of the above“ & „Don't know“ = EXCLUSIVE)

1. Nemajú dostatok času na osobné stretnutie s priateľmi
2. Nemajú dostatok času tráviť s rodinou
3. Nemať dostatok času na koníčky (napríklad šport, hudbu, čítanie alebo iné aktivity, ktoré majú radi)
4. Nemajú dostatok času na fyzické cvičenie
5. je ťažké sústrediť sa alebo zostať sústredený
6. Pocit veľkej únavy alebo preťaženia
7. Bolesť chrbta, krku alebo zápästia
8. Unavené oči
9. Bolesť hlavy
10. problémy so spánkom (napríklad ťažkosti so zaspávaním alebo zlý spánok)
11. Jeť menej zdravo ako zvyčajne (napríklad vynechať jedlo alebo jeť viac nezdravých potravín)
12. Používanie látok (ako sú tabakové alebo nikotínové výrobky, alkohol alebo drogy)
13. Žiadne z vyššie uvedených
14. Neviem

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Otázka č. 2. Koľko času podľa vás trávi vaše dieťa na obrazovkách (vrátane smartfónu, počítača, tabletu, televízora, hernej konzoly) v celkovom ...?

(iba jedna odpoveď na linku)

Ak vaše dieťa nepoužíva servítky, typ 0 na hodiny a 0 na minúty

Ak vaše dieťa používa skrine kratšie ako jednu hodinu, typ 0 na hodiny a počet minút

Ak nepoznáte typ za 99 hodín a minút

Počet hodín

Počet minút

TIME SPENT ON SCREENS PER DAY

1. Typický školský deň
2. Cez víkend (sobota alebo nedeľa)

Vlastné hodnotenie

štvrt'rok. A celkovo by ste povedali, že množstvo času, ktoré vaše dieťa strávi [na obrazovkách / na sociálnych médiách] za deň, je ...?

(LEN JEDNA ODPOVEDE NA LINE) (Písomné pokyny: VYLÚČENIE – RANDOMIZE 1 a 2)

- Príliš veľa
- O správnej sume
- Príliš málo
- Neviem

1. Na obrazovkách
2. Na sociálnych médiách

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Celkový vplyv obrazoviek

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

štvrt'rok. Myslíte si, že obrazovky majú celkovo pozitívny alebo negatívny vplyv na životy mladých ľudí vo veku vášho dieťaťa?

(LEN JEDEN ODPOVEDE) (Písomné pokyny: exkluzívne)

1. Veľmi pozitívny vplyv
2. Skôr pozitívny vplyv
3. Ani pozitívny, ani negatívny vplyv
4. Skôr negatívny vplyv
5. Veľmi negatívny vplyv
6. Neviem

Úroveň obáv

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

Otázka č. 5. Máte alebo nemáte obavy v súvislosti s každým z nasledujúcich aspektov používania obrazovky vášho dieťaťa?

(JEDNA ODPOVEĎ NA LINE) (Návod na zápis: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Veľmi znepokojen á	Dostatočne znepokojená	Nie veľmi znepokojený	Vôbec sa nezaujímam	DK
--	--------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	----

Riziko, že vaše dieťa bude vystavené škodlivému alebo nevhodnému obsahu online

Vplyv používania obrazovky na spánok vášho dieťaťa

Vplyv používania obrazovky na školské výsledky vášho dieťaťa

Riziko, že vaše dieťa bude kontaktované cudzími ľuďmi online

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Používanie sociálnych médií

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

Teraz poďme hovoriť konkrétne o sociálnych médiách.

DX1. Používa vaše dieťa podľa vášho najlepšieho vedomia sociálne médiá?

(LEN JEDEN ODPOVEDE) (Písomné pokyny: exkluzívne)

1. Áno, pravidelne
2. Áno, príležitostne
3. Nie
4. Neviem

Kontextová – filtrovacía otázka pre sekciu sociálnych médií

Opýtajte sa Q6 IF DX1 = 1 ALEBO 2

Celkové posúdenie vplyvu sociálnych médií na duševné zdravie

Otázka č. 6. Celkovo by ste povedali, že sociálne médiá majú pozitívny alebo negatívny vplyv na celkovú pohodu vášho dieťaťa (napríklad jeho náladu, úroveň stresu alebo sebaúctu)?

(LEN JEDEN ODPOVEDE) (Písomné pokyny: exkluzívne)

1. Veľmi pozitívne
2. Skôr pozitívne
3. Ani pozitívne, ani negatívne
4. Skôr negatívne
5. Veľmi negatívne
6. Neviem

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

(PRÍSLUŠNÉ POKYNY: RANDOMIZE Q7 a Q8)

Opýtajte sa Q7 IF DX1 = 1 ALEBO 2

Pozitívne skúsenosti na sociálnych médiách

Otázka č. 7. Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s týmito tvrdeniami v súvislosti s používaním sociálnych médií vašim dieťaťom?

(JEDNA ODPOVEĎ NA LINE) (Návod na zápis: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Úplne súhlasím	Tendencia súhlasiť	Tendencia nesúhlasiť	Úplne nesúhlasím	DK
Sociálne médiá pomáhajú dieťaťu cítiť sa prepojené s ostatnými					
Zdá sa, že moje dieťa má lepšiu náladu pri používaní sociálnych médií					
Sociálne médiá pomáhajú dieťaťu vyjadriť sa					
Moje dieťa sa veľa učí na sociálnych sieťach					

Vnímané negatívne vplyvy sociálnych médií na duševné zdravie

Opýtajte sa Q8 IF DX1 = 1 ALEBO 2

Otázka č. 8. Do akej miery súhlasíte alebo nesúhlasíte s týmito tvrdeniami v súvislosti s používaním sociálnych médií vašim dieťaťom?

(JEDNA ODPOVEĎ NA LINE) (Návod na zápis: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Úplne súhlasím	Tendencia súhlasiť	Tendencia nesúhlasiť	Úplne nesúhlasím	DK
Moje dieťa sa často cíti stresované alebo úzkostlivé kvôli sociálnym médiám					
Pri používaní sociálnych médií má moje dieťa tendenciu porovnávať sa s ostatnými.					
Moje dieťa sa obáva, že bude chýbať, ak nie sú online po celú dobu					
Moje dieťa má problémy s koncentráciou kvôli sociálnym médiám					
Moje dieťa je ťažké zaspať kvôli sociálnym médiám					

Rýchly prieskum Eurobarometra

**Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné
zdravie mladých ľudí**

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Skúsenosti s negatívnou online skúsenosťou dieťaťa

Opýtajte sa Q9a IF DX1 = 1 ALEBO 2

Otázka č. 9a. Prišlo k vám niekedy vaše dieťa alebo ste niekedy zistili, že vaše dieťa malo na internete negatívnu skúsenosť?

(Multiple ANSWERS POSSIBLE) (Návod na zápis: MULTIMULÁLNE – NIE/DK = VYLÚČENÉ)

1. Áno, moje dieťa mi o tom povedalo.
2. Áno, niekto iný mi o tom povedal.
3. Áno, objavila som to sama.
4. Nie
5. Neviem

Opýtajte sa Q9b IF Q9a = 1, 2 alebo 3

Otázka č. 9b. Čo ste robili, keď ste si uvedomili, že vaše dieťa malo negatívnu skúsenosť na internete?

(VYBERTE VŠETKY, KTORÉ SA UPLATŇUJÚ) (Písacie pokyny: MULTIPLE – „Don't know“ = EXCLUSIVE)

1. Hovoril som o situácii s mojim dieťaťom
2. Upravil som pravidlá alebo dohľad nad online aktivitami
3. Nahlásil som problém na platforme alebo na webovej stránke
4. Kontaktoval som verejný orgán
5. Požiadal som o radu priateľov, rodinu alebo profesionálov.
6. Nerobila som nič konkrétne
7. Iné
8. Neviem

Vystavenie rizikám na sociálnych médiách

Opýtajte sa Q9c IF DX1 = 1 alebo 2

Q9c. Videlo alebo zažilo vaše dieťa v posledných troch mesiacoch niektorú z nasledujúcich situácií pri používaní sociálnych médií?

(VYBERTE VŠETKY, KTORÉ SA UPLATŇUJÚ) (Písacie pokyny: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of these“ & „Don't know“ = EXCLUSIVE)

1. Kyberšikanovanie alebo obťažovanie
2. Tlak na dodržiavanie určitých telesných noriem
3. Tlak na to, ako vyzerat' alebo čo kúpiť
4. Tlak na zdieľanie intímnych obrázkov
5. Neželaný sexualizovaný obsah
6. Nežiaduci násilný obsah
7. Nenávistné prejavy
8. Falošné alebo zavádzajúce informácie
9. Obsah vytvorený umelou inteligenciou, ktorý bolo ťažké rozpoznať
10. Podpora hazardných hier
11. Propagácia nezdravých výrobkov (ako je alkohol a nezdravé potravinové výrobky)
12. Žiadna z týchto

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

13. Neviem

Rodičovská mediácia a stratégie zvládania

Opýtajte sa Q10 IF DX1 = 1 ALEBO 2

Otázka č. 10. Robíte niektorú z týchto činností na ochranu duševnej pohody vášho dieťaťa pri používaní sociálnych médií?

(VYBERTE VŠETKY, KTORÉ SA UPLATŇUJÚ) (Písacie pokyny: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „Don't know“ = EXCLUSIVE)

- a. Obmedziť čas strávený online
- b. Povzbudzovať ich, aby si oddýchli od sociálnych médií
- Nahlásiť škodlivý obsah alebo účty
- Porozprávajte sa s nimi o ich skúsenostiach online
- Nahlásiť škodlivý obsah alebo účty
- f. Vyhľadajte odbornú pomoc ako školský poradca alebo psychológ
- g. Vypnutie alebo odstránenie aplikácií
- Obmedziť notifikácie na svojich zariadeniach
- i. Používanie nástrojov na čas strávený pred obrazovkou alebo na rodičovskú kontrolu
- j. Ostatné
- k. Nič konkrétne
- l. Neviem

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Komunikácia o online skúsenostiach

Opýtajte sa Q11 IF DX1 = 1 ALEBO 2

Otázka č. 11. Ako často hovoríte so svojim dieťaťom o tom, čo robí alebo zažíva na sociálnych médiách?

(LEN JEDEN ODPOVEDE) (Písomné pokyny: exkluzívne)

1. Každý deň alebo takmer každý deň
2. Niekoľkokrát týždenne
3. Raz alebo dvakrát týždenne
4. Raz alebo dvakrát mesačne
5. Menej často
6. Nikdy
7. Neviem

Úloha aktérov

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

Otázka č. 12. Myslíte si, že každý z týchto krokov dostatočne chráni duševnú pohodu mladých ľudí na internete?

(JEDNA ODPOVEĎ NA LINE) (Návod na zápis: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Áno, definitívne	Áno, do určitej miery	Nie, v skutočnosť ti nie	Nie, vôbec nie	DK
--	---------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------	----

Rodičia alebo príbuzní

Školy alebo učitelia

Platformy sociálnych médií

Verejné orgány

Najúčinnejšie opatrenia na ochranu mladých ľudí

Otázka č. 13. Ak chcete zlepšiť duševnú pohodu mladých ľudí online, ktoré z týchto opatrení považujete za najúčinnejšie? A potom?

Vplyv nadmerného času stráveného pred obrazovkou a sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí

Pokyny na skriptovanie: „A potom: MAX 2“ – RANDOMIZED – po prvé = EXCLUSIVE / DK = EXCLUSIVE)

- Viac vzdelávania v školách
- Lepšie vykonávanie existujúcich pravidiel platformami sociálnych médií
- Dodatočné vekové obmedzenia alebo obmedzenia
- Viac informácií pre rodičov
- Lepší prístup k podpore duševného zdravia
- Cielenejšie informačné kampane pre mladých ľudí
- Žiadne z týchto
- Neviem

1. po prvé
2. A potom?

Dodatočné kontextové otázky

ŽIADAJTE VŠETKÝCH

DX2. Podľa vášho najlepšieho vedomia, v akom veku vaše dieťa začalo používať sociálne médiá?

(LEN JEDEN ODPOVEDE) (Písomné pokyny: exkluzívne)

1. Pred dovŕšením 10 rokov
2. 10 rokov
3. 11 rokov
4. 12 rokov
5. 13 rokov
6. 14 rokov
7. 15 rokov
8. 16 rokov
9. 17 rokov
10. 18 rokov
11. Moje dieťa nepoužíva sociálne médiá
12. Neviem