

FLASH EUROBAROMETER 579

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

EUROBAROMETER POROČILO
april 2026



Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Raziskava, ki jo je na zahtevo Evropske komisije izvedel Demoscopia, Generalni direktorat za zdravje in varnost hrane (GD SANTE)

Raziskava, ki jo usklajuje Evropska komisija, Generalni direktorat za komuniciranje (GD COMM, enota za javno mnenje in udeležbo državljanov)

Ta dokument ne predstavlja stališča Evropske komisije. Razlage in mnenja, ki jih vsebuje, so izključno avtorjeve.

Naslov projekta Flash Eurobarometer 579 – Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Poročilo

SL

Kataloška številka EW-01-26-076-EN-N

ISBN 978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Evropska unija, 2026

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokument, ki ga je pripravil Pierre Dieumegard za [Europokune](#) – Evropa skupaj – in [Europe-Democracy-Esperanto](#).

Namen tega "začasnega" dokumenta je omogočiti več ljudem v Evropski uniji, da se seznani z dokumenti, ki jih pripravi Evropska unija (in se financirajo z njihovimi davki).

Če prevodov ni, so državljani izključeni iz razprave.

Ta dokument „Eurobarometer“ [je obstajal samo v angleščini](#), v datoteki pdf. Iz začetne datoteke smo ustvarili odt-datoteko, ki jo je pripravila programska oprema Libre Office, za strojno prevajanje v druge jezike. Rezultati so zdaj [na voljo v vseh uradnih jezikih](#).

Zaželeno je, da prevajanje pomembnih dokumentov prevzame uprava EU. „Pomembni dokumenti“ niso le zakoni in drugi predpisi, temveč tudi pomembne informacije, potrebne za skupno sprejemanje informiranih odločitev.

Da bi skupaj razpravljali o naši skupni prihodnosti in omogočili zanesljive prevode, bi bil mednarodni jezik esperanto zelo koristen zaradi svoje preprostosti, pravilnosti in natančnosti.

Kontaktirajte nas:

[Besedilo pesmi Ek! - Kontaktu nin Eŭropo kune!](#)

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

**Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno
zdravje mladih**

Kazalo vsebine

Uvod.....	4
1. Ključne ugotovitve.....	6
2. Čas, porabljen za zaslone in digitalne dejavnosti.....	9
2.1 Dnevni čas zaslona.....	9
2.2 Porazdelitev po digitalnih dejavnostih.....	11
2.3 Samoporočanja mladostnikov v primerjavi s starševskimi ocenami.....	13
3. Dojemanje zaslonov in družbenih medijev.....	14
3.1 Dojemanje mladostnikov.....	14
3.2 Starševsko dojemanje.....	16
3.3 Razlike med državami in generacijska vrzel.....	17
4. Vpliv na dobro počutje mladostnikov.....	20
4.1 - Sporočeni simptomi pri mladostnikih.....	20
4.2 – Čas zaslona in sporočeni kazalniki dobrega počutja.....	22
4.3 - Vzorci uporabe družbenih medijev in simptomi.....	23
5. Spletna tveganja in škodljive izkušnje.....	26
5.1 - Izpostavljenost mladostnikov spletnim tveganjem.....	26
5.2 - Razlike glede na starost pri prvi uporabi družbenih medijev.....	28
5.3 – Starševske skrbi in seznanjenost z incidenti.....	28
6. Strategije zaščite in regulativna pričakovanja.....	31
6.1 – Starševski odzivi po spletnih incidentih.....	31
6.2 – Strategije zaščite in dojemanje akterjev.....	32
6.3 - Medgeneracijsko pooblastilo za ukrepanje.....	36
7. Tehnične specifikacije.....	37
Pripombe.....	39
8. Vprašalnik.....	40

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Uvod

V skladu s poročilom Skupnega raziskovalnega središča Evropske komisije o politiki za leto 2025 je pri 15-letnikih, ki na družbenih medijih preživijo več kot tri ure na dan, verjetnost, da bodo poročali o depresiji ali tesnobi, približno 10 odstotnih točk večja kot pri tistih, ki preživijo manj kot eno uro na dan.¹ Duševno zdravje in uporaba družbenih medijev se zato vse bolj obravnavata kot prednostni nalogi na ravni EU, zlasti v zvezi z varnostjo otrok na spletu in širšim digitalnim okoljem. Glede na navedeno je namen te raziskave Flash Eurobarometer prispevati k politični razpravi EU na stičišču javnega zdravja, varnosti na spletu in digitalne ureditve.

Namen raziskave je zagotoviti strukturirane in primerljive dokaze o razširjenosti, intenzivnosti in okoliščinah uporabe zaslona in družbenih medijev med mladostniki, starimi od 13 do 18 let, po vsej Evropski uniji. Ne upošteva celotnega časa, porabljenega na spletu, da bi preučili vzorce uporabe glede na namen in kontekst, hkrati pa raziskuje učinke na duševno dobro počutje, o katerih poročajo sami, vključno s pozitivnimi razsežnostmi, kot sta povezanost in samoizražanje, ter negativnimi izkušnjami, kot so stres, tesnoba, družbena primerjava, strah pred izginotjem in težave s koncentracijo. Študija proučuje tudi izpostavljenost ključnim spletnim tveganjem, vključno s kibernetiskim ustrahovanjem, sovražnim govorom, škodljivimi standardi ali pritiskom na telesno podobo ter napačnimi informacijami ali vsebinami, ustvarjenimi z umetno inteligenco.

Osrednja značilnost študije je njena dvojna perspektiva: poleg raziskave o mladostnikih je bila izvedena tudi ločena raziskava med starši vzdrževanih otrok, ki živijo doma. Ta dvodelna zasnova omogoča primerjavo sporočenih

izkušenj mladih z dožemanjem, pričakovanji in pomisleki staršev, s čimer zagotavlja bogatejšo in za politiko ustreznejšo dokazno podlago o ranljivostih in zaščitnih dejavnikih.

V imenu Evropske komisije, Generalnega direktorata za zdravje in varnost hrane (GD SANTE), je Demoscopy opravil razgovore z mladostniki (starimi od 13 do 18 let) in starši z vzdrževanimi otroki v vseh 27 državah članicah Evropske unije (EU).

Med 30. marcem in 16. aprilom 2026 je bilo v načinu zbiranja podatkov CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) opravljenih 39 047 razgovorov: Anketiranih je bilo 26 297 mladostnikov in 12 750 staršev, pri čemer je bilo v vsaki državi članici anketiranih približno 1 000 mladostnikov in 500 staršev, razen v Luksemburgu, na Cipru in Malti, kjer je bilo ustreznih vzorcev približno 500 oziroma 250 intervjujev.

¹ Evropska komisija, Skupno raziskovalno središče, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and adolescents' mental health in the EU (Uporaba družbenih medijev in duševno zdravje mladostnikov v EU), Ipsa, Evropska komisija, 2025, JRC141047.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Opombe

Podatki raziskave so ponderirani

Rezultati ankete so predmet odstopanj pri vzorčenju, kar pomeni, da niso vse očitne razlike med državami ali skupinami lahko statistično pomembne.

Rezultati opisujejo statistična združenja, ugotovljena v presečnih samoporočanih podatkih, in se ne smejo razlagati kot dokaz neposrednih vzročnih učinkov.

Če so anketiranci lahko izbrali več odgovorov, lahko vsota odstotkov odgovorov presega 100 %.

V tem poročilu so države navedene z uradno kratico, kot je navedeno spodaj.

BE	Belgija	FR	Francija	NL	Nizozemska
BG	Bolgarija	kadro vska	Hrvaška	AT	Avstrija
CZ	Češka	IT	Italija	PL	Poljska
DK	Danska	CY	Rep. Cipra*	PT	Portugalska
DE	Nemčija	LV	Latvija	RO	Romunija
EE	Estonija	LT	Litva	SI	Slovenija
IE	Irska	LU	Luksemburg	SK	Slovaška
EL	Grčija	HU	Madžarska	fi	finski
ES	Španija	MT	Malta	SE	Švedska

* Ciper kot celota je ena od 27 držav članic EU. Iz praktičnih razlogov so bili razgovori opravljeni le v delu države, ki je pod nadzorom vlade Republike Ciper.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

1. Ključne ugotovitve

Čas pred zaslonom je pomemben del vsakdanjega življenja mladostnikov, v povprečju 4,5 ure na šolski dan in 6,1 ure ob koncu tedna, pri čemer vsak četrti med tednom že presega šest ur.

- Na običajen šolski dan 25 % evropskih mladostnikov že prekorači šest ur časa pred zaslonom, ta številka pa se ob koncu tedna poveča na 46 %, ko 14 % celo preseže prag desetih ur. Razlike med državami so velike in segajo od 4,3 ure na Cipru do 7,3 ure na Švedskem ob vikendih. To kaže, da se uporaba zaslonov za mladostnike med državami članicami zelo razlikuje.
- V času, porabljenem na dan, so družbeni mediji vodilna spletna dejavnost pri 2,6 ure, pred igranjem, šolskim delom in pretakanjem (2,2 ure) in sporočanjem (2,0 ure). 30 % mladostnikov, ki uporabljajo družbene medije, samo pri tej dejavnosti presega tri ure na dan, pri motivaciji pa prevladujejo zabava (57 %) in stiki s prijatelji ali družino (53 %), precej pred novicami (35 %) ali uporabami, ki temeljijo na statusu, kot so všečki (26 %).

Starši sistematično podcenjujejo otrokov čas pred zaslonom, pri čemer na šolski dan preteče 1,1 ure.

- Na šolski dan starši ocenjujejo 3,4 ure časa pred zaslonom v primerjavi s 4,5 ure, ki so jih mladostniki sami prijavili; ob koncu tedna 5,3 ure v primerjavi s 6,1 ure. Napačno dojemanje je na najvišjem koncu najbolj ostro: le 10 % staršev prepozna svojega otroka kot težkega uporabnika (več kot šest ur) v primerjavi s 25 % mladostnikov, ki ga prijavijo, kar je 15-odstotna razlika, ki se ob koncih tedna zmanjša na 10 točk (36 % v primerjavi s 46 %).
- Starost prve uporabe družbenih medijev se pojavlja kot najmočnejši posamezni ojačevalec izpostavljenosti: tisti, ki so

začeli pred 10. letom starosti, poročajo o 7,5 urah časa pred zaslonom ob koncu tedna v primerjavi s 5,7 urami med tistimi, ki so začeli po 14. letu starosti, kar je 1,8-urna vrzel, katere učinki segajo več let po prvi uporabi in ostajajo vidni v poznejših socialno-demografskih primerjavah.

Strukturna generacijska vrzel ločuje mladostnike in starše glede zaznanega učinka zaslonov, ki je enotna v vseh 27 državah članicah.

- Mladostniki imajo veliko bolj pozitivno mnenje kot starši o vplivu zaslonov in družbenih medijev. Zanje je več kot dvakrat bolj verjetno kot za starše, da bodo videli zasloni pozitivno (40 % v primerjavi s 17 %), in tudi več kot dvakrat bolj verjetno, da bodo pozitivno videli vpliv družbenih medijev na duševno dobro počutje (48 % v primerjavi z 21 %). 48 % mladostnikov vidi družbene medije kot pozitiven vpliv na njihovo dobro počutje, medtem ko jih le 18 % vidi negativne, kar je najvišja ocena, zabeležena v celotni raziskavi.
- Skrb staršev je osredotočena na zunanja tveganja in ne na notranje učinke, tj. vpliv zaslonov na otrokovo zdravje in delovanje: 72 % jih je zaskrbljenih zaradi izpostavljenosti škodljivim vsebinam, 61 % zaradi stika s tujci, 54 % zaradi spanja in 51 % zaradi šolske uspešnosti. Kritike staršev so najvišje v Grčiji (66 % negativnih), na Portugalskem (62 %), Češkem (60 %) in Poljskem (62 %), najnižje pa na Malti, v Luksemburgu, na Danskem in Irskem.

Tretjina evropskih mladostnikov je v zadnjem mesecu poročala o glavobolih (33 %) ali težavah s koncentracijo (32 %), podobno velik delež pa o utrujenih očeh (34 %) ali utrujenosti (33 %). Na splošno jih le 11 % ne poroča o nobenem od dvanajstih izmerjenih simptomov.

- Kazalniki vedenja in življenjskega sloga tvorijo drugo stopnjo: 27% mladostnikov poroča, da jedo manj zdravo, 24% bolečine v hrbtu, vratu ali zapestjih, 21%

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

pomanjkanje časa za hobije, 19% pomanjkanje telesne vadbe, 19% pomanjkanje časa za osebno srečanje s prijatelji, 15% pomanjkanje družinskega časa in 13% uporaba snovi, kot so tobak, nikotin, alkohol ali droge.

- Starši sistematično podcenjujejo vsak simptom, pri čemer so največje absolutne vrzeli opažene na utrujenih očeh (34 % v primerjavi z 18 %), glavobolih (33 % v primerjavi s 17 %), bolečinah v hrbtu, vratu ali zapestju (24 % v primerjavi z 10 %) in težavah s spanjem (30 % v primerjavi s 16 %); 21% staršev poroča, da niso opazili nobenega simptoma proti 11% mladostnikov samih.

Jasno in stabilno razmerje med odmerkom in odzivom povezuje čas zaslona s simptomi, pri čemer socialni mediji vozijo najstrmejši gradient na kazalnikih spanja in čustvenih kazalcih, medtem ko šolsko delo ne kaže nobenega

- V koncih tedna se štirje fiziološki in kognitivni simptomi med lahкими in težkimi uporabniki več kot podvojijo: Utrujene oči se dvignejo od 17% do 46%, utrujenost od 19% do 46%, težave s koncentracijo od 18% do 45% in težave s spanjem od 18% do 44%, brez planote ali inverzije na kateri koli točki vzdolž krivulje do dvanajst ur.
- Dejavnost po dejavnosti, družbeni mediji poganjajo najstrmejši naklon: Težave s spanjem se povečajo z 28 % na 48 % pri dnevni izpostavljenosti, socialna primerjava s 36 % na 52 %, težave s koncentracijo s 30 % na 47 %, stres in tesnoba s 25 % na 39 %. Nasprotno pa čas, porabljen za šolsko delo, ne kaže nikakršnega naklona (31 % do 30 % za težave s spanjem), kar potrjuje poseben prispevek uporabe, ki jo povzroča zabava.

Devet od desetih evropskih mladostnikov se je v zadnjih treh mesecih srečalo z vsaj enim škodljivim ali zaskrbljujočim delom spletne vsebine, kar je posledica vsebin, ustvarjenih z umetno inteligenco (39 %), in napačnih informacij (35 %).

- Druga stopnja izpostavljenosti se nanaša na poslovne in normativne pritiske: promocija iger na srečo (28 %), sovražni govor (25 %), promocija nezdravih izdelkov (25 %), pritisk na videz ali nakup (24 %) in pritisk na upoštevanje telesnih standardov (21 %). Huda medosebna škoda znaša 19 % pri nezaželenih nasilnih vsebinah, 18 % pri seksualiziranih vsebinah, 17 % pri spletnem ustrahovanju ali nadlegovanju in 10 % pri pritisku na deljenje intimnih slik.
- Težki uporabniki ob koncu tedna in zgodnji uporabniki družbenih medijev so sistematično bolj izpostavljeni vsem hudim medosebnim poškodbam (neželena nasilna ali seksualizirana vsebina, kibernetško ustrahovanje, pritisk za deljenje intimnih slik), pri čemer se razširjenost sovražnega govora, seksualiziranih vsebin, nasilja in kibernetškega ustrahovanja med lahkimi in težkimi uporabniki približno podvoji. 55 % staršev izve za incident, večinoma prek otrokovega lastnega razkritja (32 %), vsako kategorijo spletnega tveganja pa podcenjuje za 4 do 9 odstotnih točk.

Kar zadeva zaščito otrok na spletu, v odzivih staršev prevladuje dialog (47 % proaktivno, 63 % po incidentu), kar je precej pred strožjimi prisilnimi ukrepi, medtem ko je strokovna pomoč še vedno obrobna možnost (9 %).

- Poleg dialoga starši omejujejo čas svojega otroka na spletu (41 %), spodbujajo odmore od družbenih medijev (40 %), uporabljajo starševski nadzor ali orodja za čas pred zaslonom (33 %), izbrišejo aplikacije (20 %) ali prijavijo škodljivo vsebino (18 %). 74 % staršev ima tedenske pogovore s svojim otrokom na družbenih medijih, vključno z 20 % dnevno, pri čemer je dnevni dialog pogostejši med materami (24 % v primerjavi s 15 % med očetmi) in se med državami zelo razlikuje, in sicer od 33 % v Romuniji in 29 % v Bolgariji do 12 % na Finskem in 7 % na Danskem. Poročanje o incidentih platformam (22 %) in stik z

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

javnim organom (9 %) ostajata manjšinska odziva.

- Pri mladostnikih je precej manj verjetno kot pri starših, da se bodo zanašali na dialog (26 % v primerjavi s 47 %), vendar so bolj naklonjeni omejevanju prijav (26 % v primerjavi s 17 %), prijavljanju škodljivih vsebin (25 % v primerjavi z 18 %) in iskanju strokovne pomoči (14 % v primerjavi z 9 %). Dostop do slednjih je po vsej EU štirikrat večji, in sicer od 8 % v Bolgariji in na Češkem, 25 % na Cipru, 28 % na Malti in 30 % v Luksemburgu.
- Obe populaciji enako uvrščata zaščitne akterje (71–75 % družin meni, da so storili

dovolj, šole 56–61 %, javni organi 42–53 %, platforme družbenih medijev 37–52 %), starši pa so sistematično bolj kritični, pri čemer je razlika v višini 15 odstotnih točk na platformah dosegla vrhunec. Kar zadeva ukrepe, ki bi najbolj pomagali, se obe populaciji združujeta v eno skupno prednostno nalogo: 47 % staršev in 48 % mladostnikov poziva k boljšemu izvajanju obstoječih pravil o platformah, pred starostnimi mejami (54 % staršev v primerjavi s 45 % mladostnikov) in boljšemu dostopu do podpore za duševno zdravje (42 % mladostnikov v primerjavi s 26 % staršev, kar je največja razlika).

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

2. Čas, porabljen za zaslone in digitalne dejavnosti

2.1 Dnevni čas zaslona

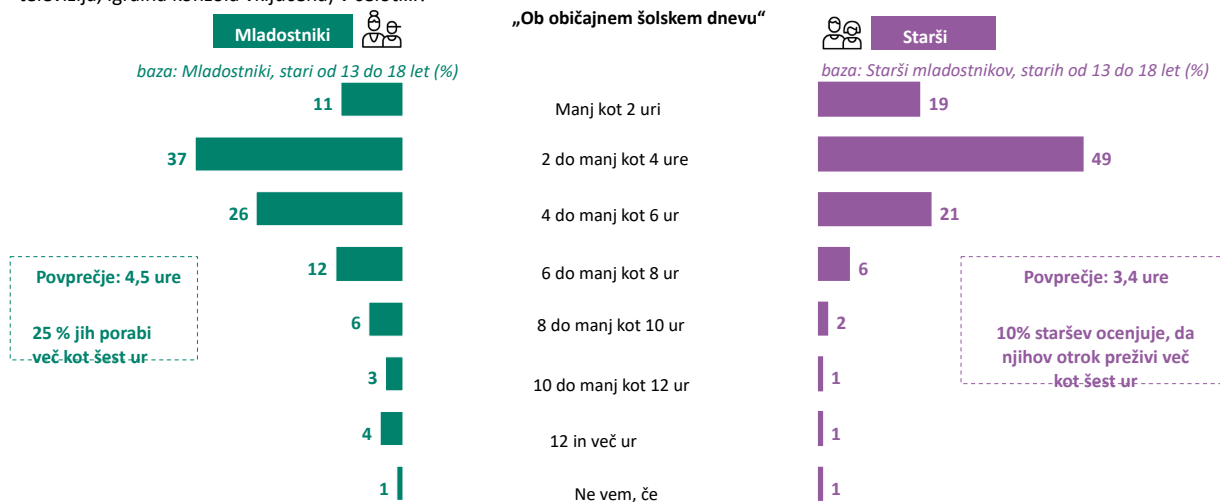
Mladostniki prijavijo povprečno 4,5 ure časa pred zaslonom na običajen šolski dan, ki se poveča na 6,1 ure ob vikendih.

Na običajen šolski dan evropski mladostniki, stari od 13 do 18 let, prijavijo porabo v povprečju 4,5 ure na zaslonih, vseh napravah skupaj (pametni telefon, računalnik, tablični računalnik, televizija, igralna konzola). Porazdelitev je porazdeljena po celotnem obsegu: 11 % jih poroča manj kot dve uri, 37 % med dvema in štirimi, 26 % med štirimi in šestimi, 12 % med šestimi in osmimi, 6 % med osmimi in desetimi, 3 % med desetimi in dvanajstimi ter 4 % dvanajst ur ali več. Na splošno 25% mladostnikov (eden od štirih) že presega šest ur zaslona na redni šolski dan. V kombinaciji s približno sedmimi urami šolanja in priporočenimi devetimi urami spanja to pusti komaj dve uri za vse ostalo: domača naloga, obroki, šport in osebna družabnost.

štirimi in šestimi, 19 % med šestimi in osmimi, 13 % med osmimi in desetimi, 7 % med desetimi in dvanajstimi ter 7 % dvanajst ur ali več.

Skupaj 46 % mladostnikov presega šest ur časa pred zaslonom ob koncu tedna (skoraj eden od dveh) in 14 % presega deset ur, kar je izpostavljenost, ki porabi več kot polovico budnih ur. Vikend zaslona, ki so manj omejeni s šolskimi urniki, zato razkrivajo zgornjo mejo digitalne izpostavljenosti mladostnikov, ko so institucionalne strukture odstranjene, čeprav starševska pravila in nadzor ostajajo ključni dejavniki za moderiranje.

Q2a/Q2 Koliko časa po vaši oceni [porabite] / [vaš otrok porabi] na zaslonih (pametni telefon, računalnik, tablični računalnik, televizija, igralna konzola vključena) v celoti...?

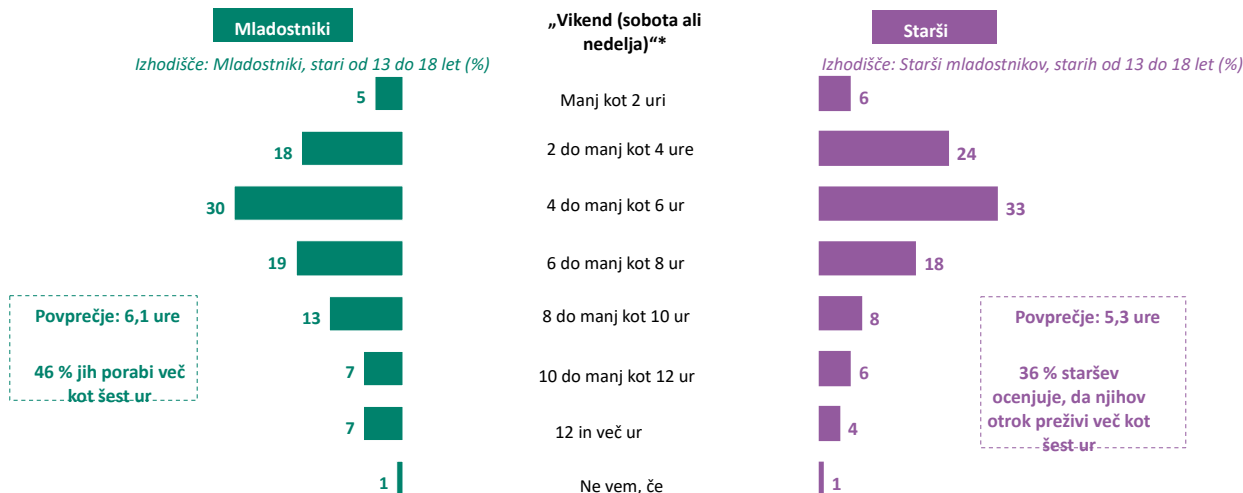


Ob koncu tedna se glasnost močno poveča. V soboto ali nedeljo povprečni čas zaslonov mladostnikov doseže 6,1 ure, kar je 1,6 ure več kot na šolski dan. Porazdelitev se po vseh kategorijah pomika navzgor: 5 % jih poroča manj kot dve uri (v primerjavi z 11 % na šolski dan), 18 % med dvema in štirimi, 30 % med

Flash Eurobarometer

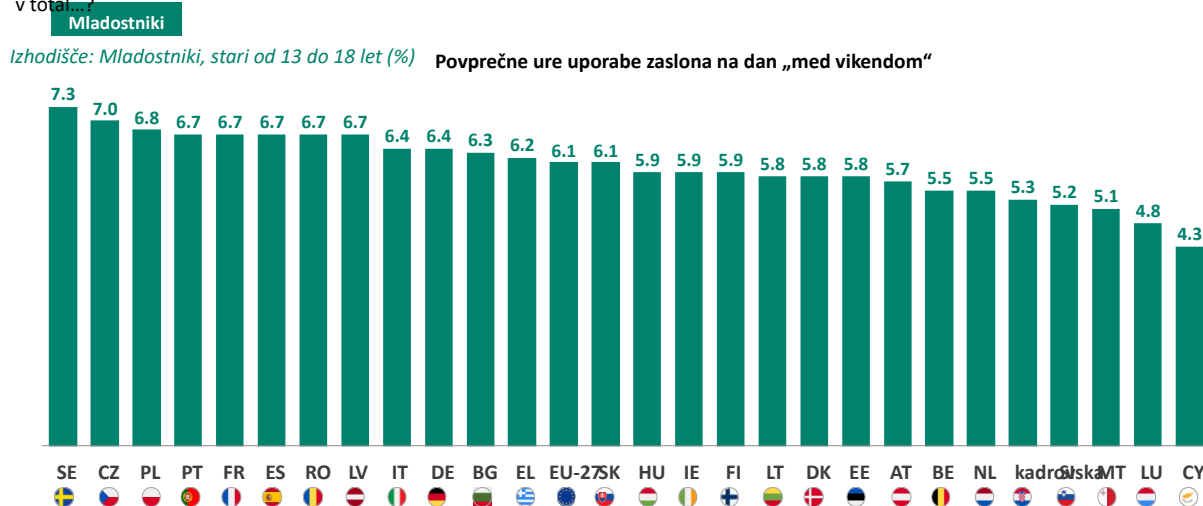
Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Q2b/Q2 Koliko časa po vaši oceni [porabite] / [vaš otrok porabi] na zaslonih (pametni telefon, računalnik, tablični računalnik, televizija, igralna konzola vključena) v celoti...?



Razlike med državami v času zaslona ob koncu tedna so precejšnje. Sporočeno povprečje se giblje od 4,3 ure na Cipru do 7,3 ure na Švedskem, pri čemer povprečje v EU-27 znaša 6,1 ure, kar pomeni triurno razliko med najnižjo in najvišjo državo. Geografsko raznolika skupina držav (Švedska, Češka, Poljska, Portugalska, Francija, Španija, Romunija in Latvija) je na vrhu lestvice s povprečjem nad

Q2b Koliko časa po vaši oceni porabite na zaslonih (pametni telefon, računalnik, tablični računalnik, televizija, igralna konzola vključena) v total...?



6,5 ure. Ciper, Malta, Luksemburg, Slovenija, Hrvaška in Nizozemska so pod povprečjem EU-27.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Dve socialno-demografski gradienti strukturi teh povprečij. Prva starost: čas pred zaslonom ob koncu tedna se poveča s 5,5 ure med 13–14-letniki na 7,1 ure med 17–18-letniki, kar je 1,6 ure razlike, ki odraža starostno razliko med šolskim dnevom in vikendom za najmlajše. Drugi spol: dekleta poročajo v povprečju 6,3 ure na vikend dan, v primerjavi s 5,9 ure za fante, razlika 0,4 ure, ki je skromna, vendar dosledna. Raven izobrazbe, urbanizacija in sestava gospodinjstev ne kažejo primerljivega učinka. Najmočnejši individualni napovedovalec časa pred zaslonom ob koncu tedna pa ni niti starost niti spol, temveč starost, pri kateri je mladostnik prvič začel uporabljati družbene medije, kar je spremenljivka, ki je podrobno analizirana v oddelku 2.3.

2.2 Porazdelitev po digitalnih dejavnostih

Med digitalnimi dejavnostmi mladostniki dodeljujejo podobne dnevne časovne proračune, pri čemer družbeni mediji vodijo hierarhijo pri 2,6 ure na šolski dan, pred igranjem, šolskim delom, pretakanjem in sporočanjem.

Ko so mladostniki pozvani, da razčlenijo svoj dnevni čas zaslona po dejavnosti, je hierarhija, ki izhaja iz tega, razmeroma ravna. Povprečni čas, porabljen za običajen šolski dan, doseže 2,6 ure na družbenih medijih, v primerjavi z 2,2 ure za igranje, šolsko nalogo ali domačo nalogo

in gledanje televizije ali videoposnetkov prek pretakanja ter 2,0 ure za uporabo aplikacij za sporočanje. Družbeni mediji so zato največja digitalna dejavnost v vsakdanjem življenju mladostnikov, vendar le za pol ure, skupna teža vseh štirih drugih dejavnosti pa jo močno presega.

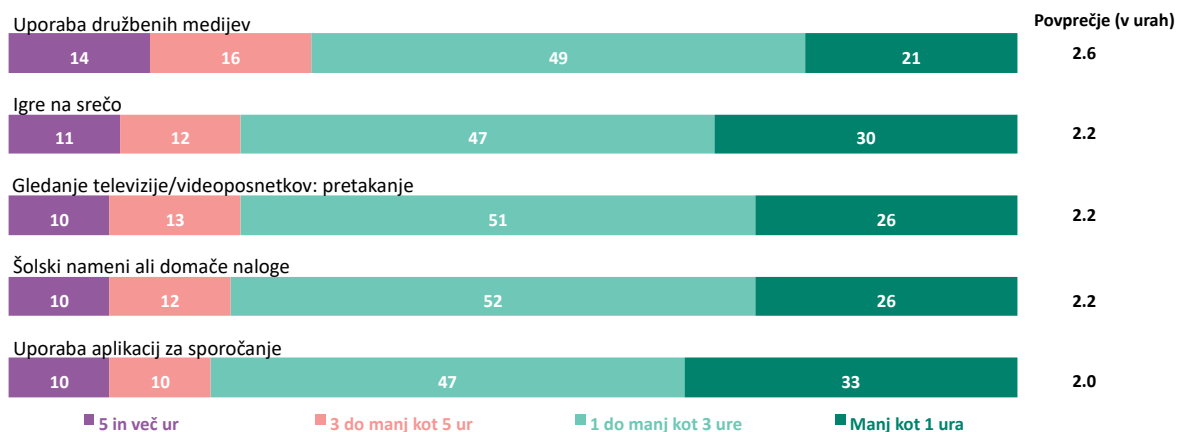
Znotraj vsake dejavnosti je porazdelitev močno popačena. 21 % mladostnikov poroča o manj kot eni uri uporabe na šolski dan, 49 % med eno in tremi urami, 16 % med tremi in petimi urami ter 14 % pet ur ali več. Skupni delež tistih, ki porabijo tri ure ali več, tj. 30 % mladostnikov, ki uporabljajo družbene medije na običajen šolski dan, je največji od vseh petih preskušanih dejavnosti in kaže, da velika uporaba družbenih medijev ni obrobni pojav, temveč razširjen vzorec med evropsko mladostniško populacijo.

V3 Na tipičen dan (od ponedeljka do petka), koliko časa v povprečju mislite, da preživite na zaslonih, za vsakega od naslednjih?



Mladostniki

Izhodišče: 25775 Mladostniki, ki uporabljajo zaslone na običajen šolski dan (%)



Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V motivaciji za uporabo družbenih medijev prevladujeta dva namena. Zabava je glavni razlog, ki ga navaja 57 % mladostnikov (in se uvršča na prvo mesto s 27 %), sledi pa jim stik s prijatelji ali družino s 53 % (prvi razlog za 23 %). Druga stopnja zajema spremljanje vsebine vplivnežev ali ustvarjalcev vsebine (40 %), spremljanje novic ali zbiranje informacij (35 %), izražanje ali deljenje vsebine (29 %) in spoznavanje novih ljudi (28 %). Tretja stopnja zajema več transakcijskih motivov ali motivov, ki temeljijo na statusu: pridobivanje všečkov, komentarjev ali sledilcev (26 %) in sodelovanje v spletnih skupinskih razpravah (24 %). Samo 7 % mladostnikov pravi, da uporabljajo družbene medije, ker nimajo drugega dela, kar kaže, da so prevladujoče uporabe namerne in ne preostale.

Q6 Kateri so glavni razlogi za uporabo socialnih medijev? Najprej? In iz katerih drugih razlogov uporabljate družabne medije?

Mladostniki

baza: 23702 Mladostniki, ki preživijo čas z uporabo družbenih medijev na običajen šolski dan (%)



(*) Skupaj presega 100 %, saj je bilo dovoljeno dati dva odgovora.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

2.3 Samoporočanja mladostnikov v primerjavi s starševskimi ocenami

Starši sistematično podcenjujejo otrokov čas pred zaslonom, pri čemer je razlika 1,1 ure na šolski dan in 0,8 ure na vikend dan, 15-odstotna točka napačnega dojemanja o težki uporabi

Zrcalno vprašanje, postavljeno staršem, razkriva vzorec sistematičnega podcenjevanja, ki velja za vsa merila časa zaslona. Na običajen šolski dan starši ocenjujejo, da njihov otrok v povprečju preživi 3,4 ure na zaslonih, v primerjavi s 4,5 urami, ki jih mladostniki sami prijavijo, kar je 1,1 ure. Ob koncu tedna starši ocenjujejo 5,3 ure v primerjavi s 6,1-urnim poročilom mladostnikov, kar je ožja, vendar še vedno precejšnja vrzel 0,8 ure. Dejstvo, da je vrzel ob koncu tedna manjša, najverjetneje odraža preprosto vidnost uporabe zaslona ob koncu tedna v gospodinjstvu, medtem ko se

zgornjem delu porazdelitve, delež staršev, ki priznavajo, da njihov otrok spada v najtežjo skupino uporabnikov, pa je izrazito nižji od deleža mladostnikov, ki to poročajo.

Edina spremenljivka, ki najbolj razlikuje mladostniški čas zaslona, je starost, pri kateri je mladostnik prvič začel uporabljati socialne medije. Tisti, ki so začeli pred 10. letom starosti, v povprečju poročajo o 7,5 urah zaslona ob koncu tedna, v primerjavi s 6,2 urami med tistimi, ki so začeli med 10. in 13. letom, in 5,7 ure med tistimi, ki so začeli med 14. in 18. letom, kar je 1,8 ure med zgodnjim in poznim začetkom. Ustrezni naklon glede na starost, pri kateri je mladostnik prvič prejel pametni telefon, je podoben, vendar nekoliko šibkejši, in sicer 7,1 ure, 6,0 ure in 5,7 ure. Zgodnji vstop v družbene medije zato deluje kot strukturni ojačevalec digitalne izpostavljenosti z učinki, ki trajajo več let po prvi uporabi.

Q2b Koliko časa po vaši oceni **porabite** na zaslonih (pametni telefon, računalnik, tablični računalnik, televizija, igralna konzola

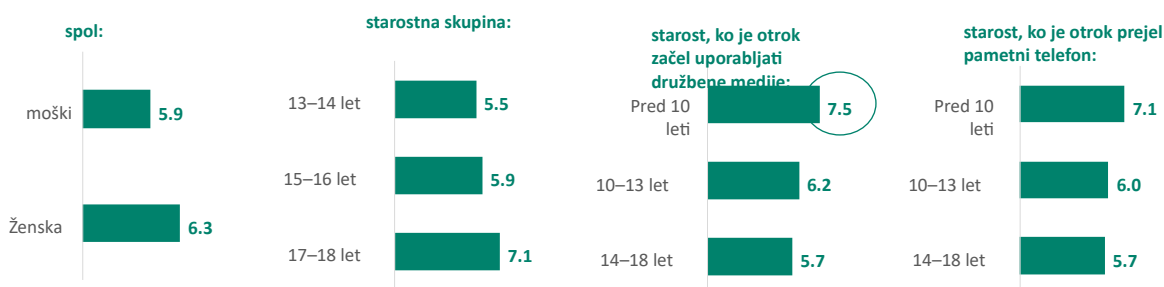
sključena) v total...?



Mladostniki

Izhodišče: Mladostniki, stari od 13 do 18 let (%)

Povprečne ure uporabe zaslona na dan „med vikendom (sobota ali nedelja)“ podjetja...



izpostavljenost med šolskim dnem zgodi delno zunaj starševskega opazovanja.

Napačno dojemanje je najbolj ostro na visokem koncu porazdelitve. Na šolski dan 25% mladostnikov prijavi več kot šest ur časa pred zaslonom, v primerjavi s samo 10% staršev, ki ocenjujejo, da njihov otrok porabi toliko, 15-točkovno vrzel. Ob koncu tedna 46 % mladostnikov presega šest ur, v primerjavi s 36 % staršev, kar je 10-točkovna razlika. Z drugimi besedami, starši svojo oceno običajno utemeljijo na povprečnem mladostniku in ne na

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

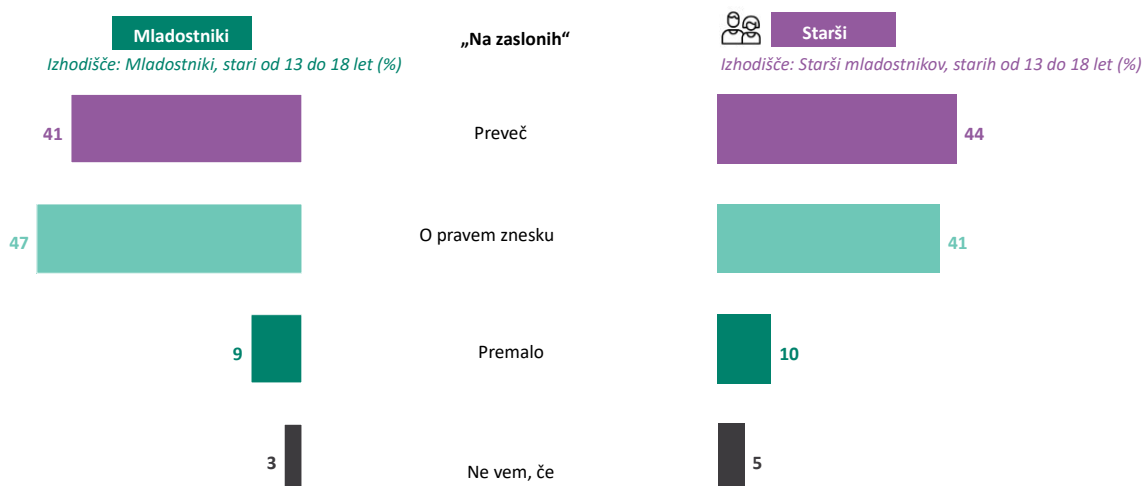
3. Dojemanje zaslonov in družbenih medijev

3.1 Dojemanje mladostnikov

Mladostniki so enakomerno razdeljeni na lastno uporabo zaslona: 41 % jih meni, da je pretirana v primerjavi s 47 % tistih, ki menijo, da je pravilna, vendar je njihova kvalitativna ocena učinka družbenih medijev na njihovo dobro počutje še vedno pretežno pozitivna (48 % v primerjavi z 18 %).

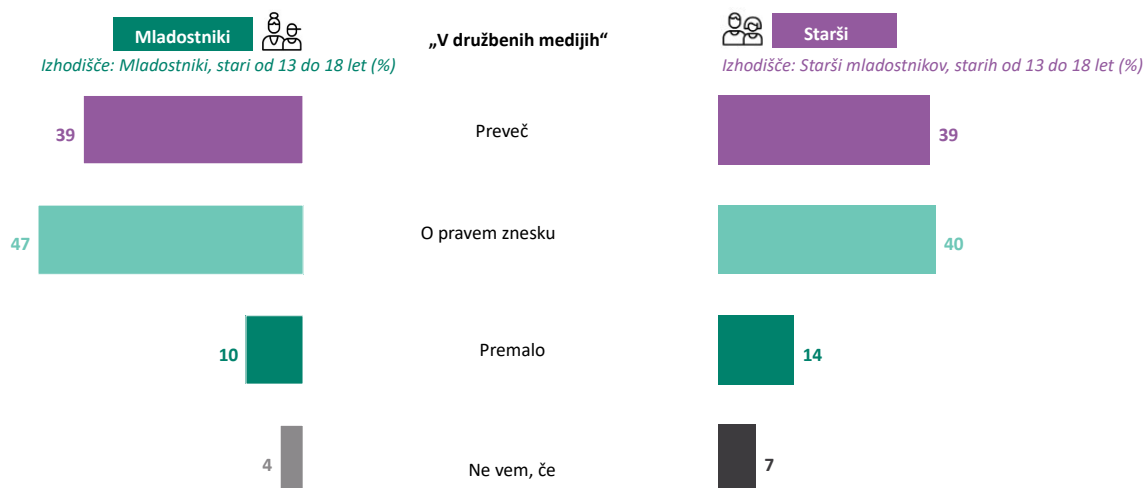
Na zahtevo, da ocenijo obseg svojega časa pred zaslonom, so evropski mladostniki razdeljeni na dve skoraj enaki polovici. Na zaslonih na splošno 41% izjavi, da je čas, ki ga preživijo na dan, preveč, 47% meni, da je prav, 9% bi si celo želelo več časa, 3% pa ne morejo povedati. Isto vprašanje na družbenih medijih prinaša 39 % preveč, 47 % približno prav in 10 % premalo. Razdalja med opisno izjavo mladostnikov o uporabi težkih zaslonov in njihovo normativno oceno te uporabe je zato precejšnja: precejšen delež mladostnikov, ki na šolski dan preživijo več kot šest ur pred zaslonom, še vedno meni, da je njihov obseg približno pravilen, kar kaže, da je velika uporaba pri mladostnikih delno normalizirana.

Q4/Q3 In, na splošno, ali bi rekli, koliko časa [preživite] / [vaš otrok preživi] [na zaslonih / na družbenih medijih] na dan je ...?



Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

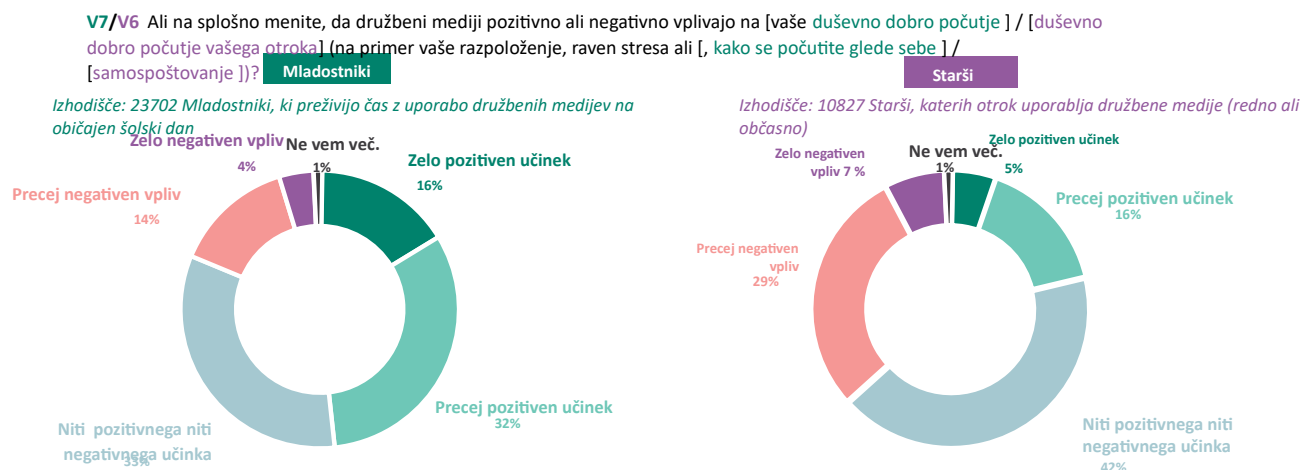
Q4/Q3 In, na splošno, ali bi rekli, koliko časa [preživite] / [vaš otrok preživi] [na zaslonih / na družbenih medijih] na dan je ...?



Kvalitativna ocena uporabe zaslona je bolj diferencirana. Kar zadeva vpliv zaslonov na življenje mladih v njihovi starosti, 14 % mladostnikov vidi zelo pozitiven učinek, 26 % pa precej pozitivnega, skupaj 40 % pozitivnega, v primerjavi s 24 % precej negativnega in 5 % zelo negativnega, skupaj 29 % negativnega. Preostalih 30 % ne vidi niti pozitivnega niti negativnega učinka. Mladostniki so zato na svetovni ravni bolj pozitivni kot negativni glede zaslonov, vendar opazna manjšina priznava škodljive učinke.

Kar zadeva vpliv družbenih medijev na njihovo duševno dobro počutje, je ravnovesje še bolj pozitivno: 16 % zelo pozitivnih, 32 % precej pozitivnih (skupaj 48 %) v primerjavi s 14 % precej negativnih in 4 % zelo negativnih (skupaj 18 %) s 33 % niti. Mladostniki, z drugimi besedami, jasno razlikujejo med zasloni na splošno, ki jih zaznavamo skozi objektiv generične časovne nasičenosti, in družbenimi mediji, ki jih zaznavamo skozi objektiv osebne izkušnje in takojšnjega zadovoljstva. **Najvišjo oceno, ki je bila zabeležena v celotni raziskavi, predstavlja 48-odstotna pozitivna številka o vplivu družbenih medijev na duševno dobro počutje.**

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih



3.2 Starševsko dojemanje

Starševska stališča so bistveno bolj kritična: 51 % staršev meni, da zasloni negativno vplivajo na mlade, le 17 % pa jih meni, da so pozitivni, pri čemer so pomisleki bolj osredotočeni na zunanja tveganja kot na notranje učinke.

Starševska ocena uporabe zaslona in družbenih medijev je izrazito bolj negativna kot ocena mladostnikov. Kar zadeva količino časa pred zaslonom, 44 % staršev, katerih otrok uporablja zaslone, meni, da je preveč, 41 % o pravici, 10 % premalo in 5 % ne ve, kar je vzorec, ki je na splošno primerljiv s samoporočanji mladostnikov, pri čemer nekoliko večji delež meni, da je uporaba pretirana. Zlasti na družbenih medijih 39 % staršev meni, da je otrokov volumen pretiran, 40 % jih meni, da je pravilen, 14 % jih meni, da je premajhen, delež staršev, ki bi pozdravili večjo uporabo družbenih medijev (14 %), pa je precej večji kot med samimi mladostniki (10 %), kar je ugotovitev, ki lahko odraža starševski pogled na družbene medije kot legitimen kanal družbene pripadnosti in komunikacije.

Kvalitativna ocena se bolj razlikuje od mnenj mladostnikov. Kar zadeva vpliv zaslonov na življenje mladih v starosti njihovega otroka, le 4 % staršev vidi zelo pozitiven učinek, 13 % pa

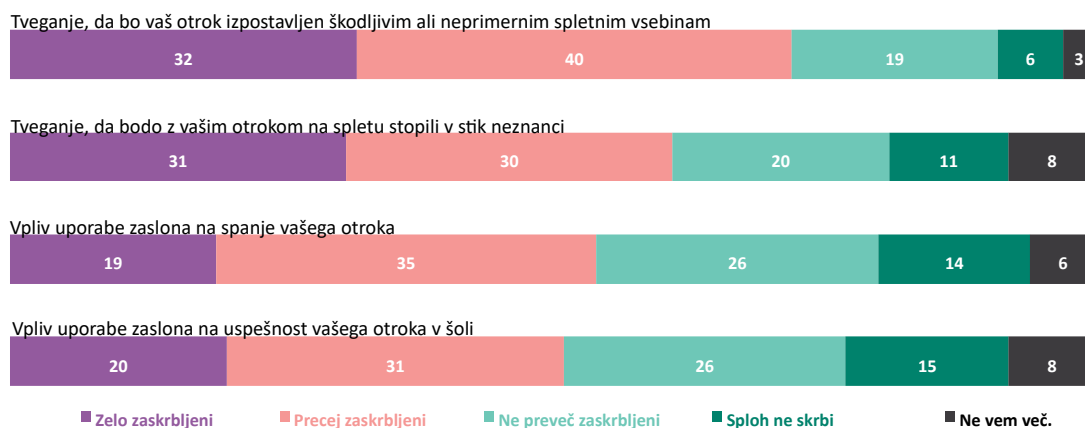
precej pozitivnega (skupaj 17 %), medtem ko je 41 % precej negativnih in 10 % zelo negativnih (51 % negativnih), 31 % pa ne. Starši so zato trikrat bolj kritični kot pozitivni glede zaslonov, delež močno negativnih ocen (10 %) pa je dvakrat večji od deleža mladostnikov (5 %). Kar zadeva vpliv družbenih medijev na duševno počutje njihovega otroka, je vzorec manj resen, vendar je še vedno negativen: 21 % pozitivnih v primerjavi s 36 % negativnih, 42 % nevtralnih.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V5 Ali ste zaskrbljeni ali niste zaskrbljeni zaradi vsakega od naslednjih vidikov uporabe zaslona vašega otroka?

Starši

Izhodišče: Starši mladostnikov, starih od 13 do 18 let (%)



Starševska skrb pa ni enakomerno porazdeljena po dimenzijah uporabe zaslona. Na vprašanje o štirih razlogih za skrb starši postavljajo zunanja tveganja nad notranje učinke. Tveganje izpostavljenosti škodljivim ali neprimernim spletnim vsebinam je povezano z 72 % zaskrbljenosti (32 % zelo, 40 % pravično), tveganje, da bodo tujci na spletu stopili v stik z njimi, pa je 61 % (31 % zelo, 30 % pravično). Notranji učinki uporabe zaslona očitno zaostajajo: vpliv na spanje zadeva 54 % staršev (19 % zelo, 35 % pravično), vpliv na uspešnost v šoli pa 51 % (20 % zelo, 31 % pravično).

Starši so bolj zaskrbljeni zaradi vidnih zunanjih tveganj, kot sta škodljiva vsebina in stik z neznanci, kot pa zaradi manj neposredno opaznih težav, kot sta spanje ali šolski uspeh. Spremenljivke, ki so najbolj povezane s simptomi duševnega zdravja mladostnikov v raziskavi, in sicer dnevni obseg časa pred zaslonom, velika uporaba družbenih medijev in starost prve uporabe, ustvarjajo akumulativne učinke, ki jih je težko odkriti od zunaj. Nasprotno pa so zunanje grožnje, ki jih starši prednostno obravnavajo (škodljiva vsebina, tujci), bolj vidne, bolj posredovane in lažje mobilizirane zaradi kolektivne anksioznosti. Tveganje je, da se pozornost staršev osredotoča na slednje, medtem ko podcenjuje prvo, kar je neusklajenost, ki jo oddelek 4 tega poročila podrobno razvija.

3.3 Razlike med državami in generacijska vrzel

Starševska kritika zaslonov je razširjena po vsej EU-27, vendar doseže vrhunec v Grčiji in na Portugalskem (66 % in 62 % negativno), najnižjo raven pa na Malti in Irskem, medtem ko je generacijska vrzel med mladostniki in starši strukturna in vztrajna v vseh državah članicah.

Porazdelitev starševskih pogledov na zaslonih po državah je široka in geografsko strukturirana. V vsaki državi članici EU-27 vsaj eden od treh staršev meni, da zasloni negativno vplivajo na življenje mladih, vendar so njihovi deleži zelo različni. Grčija (66 % negativno), Portugalska in Poljska (62 % vsaka) ter Francija, Španija in Češka (59 % vsaka) so na vrhu kritične hierarhije. Na drugi strani Malta, Luksemburg, Danska in Irska kažejo najbolj pozitivne starševske poglede, pri čemer skupni pozitivni deleži presegajo 30 %.

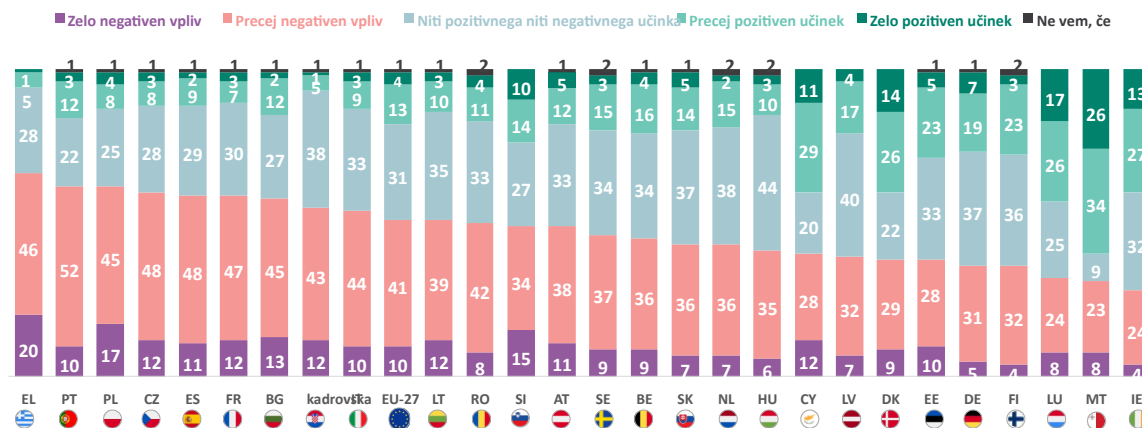
Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V4 Ali na splošno menite, da zasloni pozitivno ali negativno vplivajo na življenje mladih v starosti vašega otroka?



Starši

Izhodišče: Starši mladostnikov, starih od 13 do 18 let (%)



Medgeneracijska vrzel med mladostniki in starši je v državah članicah dosledna, kar kaže na širok in ponavljajoč se vzorec in ne na učinek, značilen za posamezno državo. Kar zadeva učinek zaslonov, so mladostniki na ravni EU-27 23 odstotnih točk bolj pozitivni kot starši (40 % v primerjavi s 17 %) in 22 odstotnih točk manj negativni (29 % v primerjavi z 51 %). Kar zadeva vpliv družbenih medijev na duševno dobro počutje, se vrzel zmanjšuje, vendar je še vedno precejšnja: 27 točk bolj pozitivno med mladostniki (48 % v primerjavi z 21 %) in 18 točk manj negativno (18 % v primerjavi s 36 %). Usmeritev vrzeli je enotna v vseh državah EU-27, čeprav se njena velikost razlikuje. V državah, kjer so starši manj kritični do zaslonov, kot so Irska, Malta in Luksemburg, se generacijske razlike zdijo zmernejše. Nasprotno pa je v državah, v katerih so negativne ocene staršev najvišje, zlasti v Grčiji, na Portugalskem in Poljskem, sledijo pa jim Francija, Španija in Češka, vrzel običajno večja. Vzorec odraža dolgoletno ugotovitev raziskav o socializaciji medijev: vsak nov prevladujoči medij se običajno oceni bolj pozitivno pri generaciji, ki z njim odrašča, kot pri tisti, ki opazuje njegov prihod². Kar je značilno za zaslone in trenutek v

družbenih medijih, pa je povezava močnega mladostniško-pozitivnega pogleda z že precejšnjim mladostniškim prepoznavanjem negativnih učinkov (29 % na zaslonih, 18 % na družbenih medijih). Generacijska vrzel, z drugimi besedami, ni binarno nasprotje med pozitivnim mladostniškim blokom in kritičnim starševskim blokom. Obe populaciji imata precejšnjo manjšino notranje kritičnih glasov, medgeneracijsko pooblastilo za ukrepanje, ki izhaja iz raziskave, pa temelji na skupni ozaveščenosti, če je asimetrično porazdeljena.

2 Glej Drotner, K. (1999), 'Nevarni mediji? Panični diskurzi in dileme modernosti', *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, ki dokumentira ponavljajoči se vzorec, po katerem vsak nov prevladujoči medij (novo, kinematografsko, televizijsko, internetno) sprejme generacija, ki z

njim odrašča, generacija, ki opazuje njegov nastanek, pa nanj gleda s sumničenjem.

Flash Eurobarometer

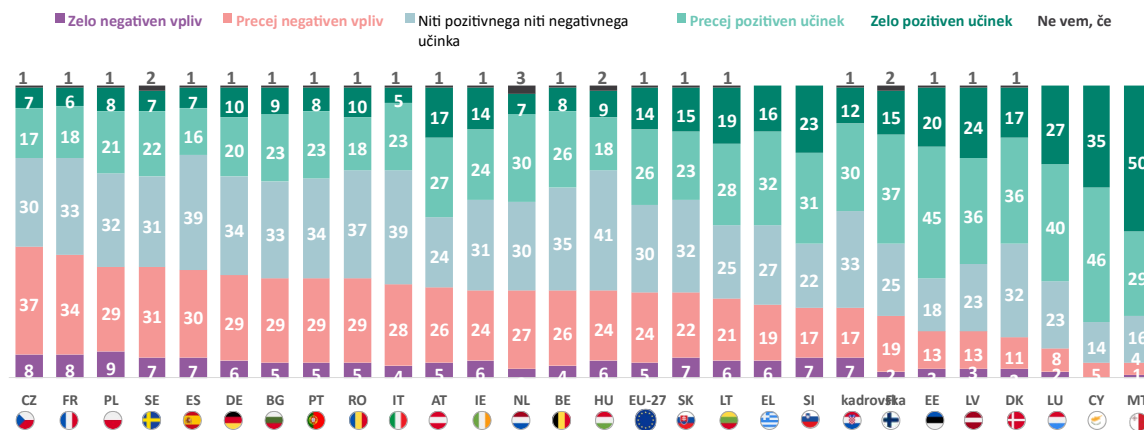
Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V5 Ali na splošno menite, da zasloni pozitivno ali negativno vplivajo na življenje mladih vaše starosti ??



Mladostniki

Izhodišče: Mladostniki, stari od 13 do 18 let (%)



Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

4. Vpliv na dobro počutje mladostnikov

4.1 - Sporočeni simptomi pri mladostnikih

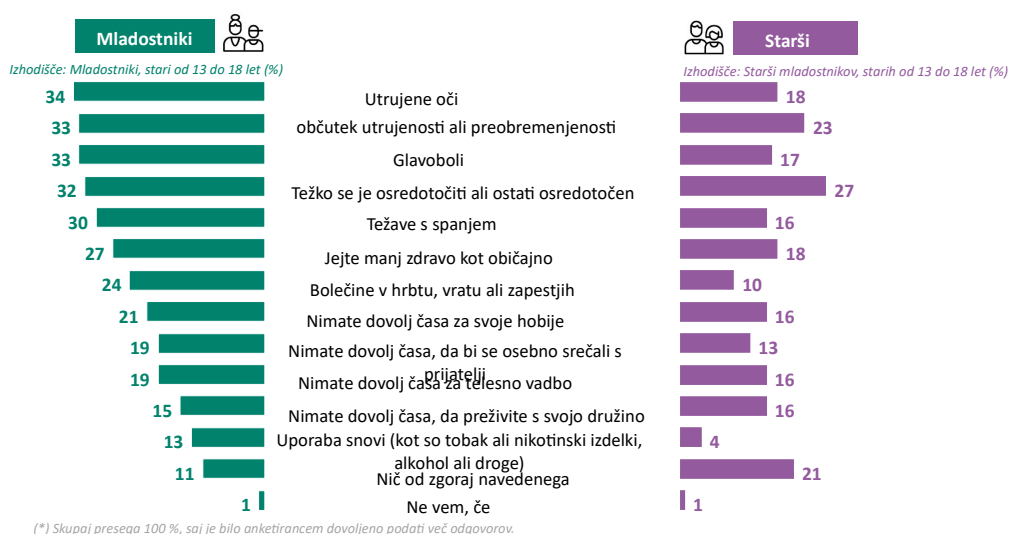
Tretjina evropskih mladostnikov je v zadnjem mesecu poročala o utrujenih očeh (34 %), utrujenosti (33 %), glavobolih (33 %) ali težavah s koncentracijo (32 %), starši pa so sistematično podcenjevali vsakega od teh simptomov.

Raziskava beleži duševno in telesno zdravje mladostnikov skozi dvanajst samoporočanih situacij, ki so jih doživeli v zadnjih 30 dneh in jih v zrcalni obliki vprašali mladostnike in starše o svojem otroku. Hierarhijo samoporočanja mladostnikov vodijo štirje fiziološki in kognitivni kazalniki, ki se gibljejo med 30 % in 35 %. Utrujene oči so najbolj citiran kazalnik, o katerem poroča 34% mladostnikov. Občutek utrujenosti ali preobremenjenosti in glavoboli dosežejo 33% in težko se koncentrirajo ali ostanejo osredotočeni doseže 32%. Nekoliko zadaj težave s spanjem prizadenejo 30% mladostnikov. Skupno je približno devet od desetih mladostnikov poročalo o vsaj eni od dvanajstih situacij, preizkušenih v zadnjem mesecu, le 11 % pa jih ni navedlo nobene. Na tej stopnji bi bilo treba te ugotovitve razumeti

kot široke kazalnike dobrega počutja in življenjskega sloga, o katerih poročajo sami, ne glede na to, ali se posebej pripisujejo uporabi zaslonov ali družbenih medijev. Njihova povezava z vzorci digitalne izpostavljenosti je obravnavana v naslednjih oddelkih.

Druga stopnja zajema vedenjske kazalnike in kazalnike življenjskega sloga. O manj zdravem prehranjevanju kot običajno poroča 27 % mladostnikov, bolečine v hrbtu, vratu ali zapestjih za 24 %, pomanjkanje časa za hobije za 21 %, pomanjkanje časa za osebno srečanje s prijatelji in pomanjkanje telesne vadbe za 19 % in pomanjkanje družinskega časa za 15 %. O uporabi snovi, kot so tobak, nikotin, alkohol ali droge, poroča 13 %. Zrcalno vprašanje, postavljeno staršem, razkriva sistematično podcenjevanje, ki velja za vse testirane simptome. Medtem ko 11% mladostnikov ne prijavi nobenega simptoma, 21% staršev poroča, da pri svojem otroku niso opazili nobenega simptoma, kar je razlika za deset odstotnih točk. Pri večini postavk ocene staršev ostajajo dosledno pod samoporočanja mladostnikov, pri čemer so največje absolutne vrzeli opazili pri utrujenih očeh (34 % v

V1 Katera od naslednjih situacij, če sploh katera, [se vam je zgodila] / [ste opazili, da se je zgodila vašemu otroku] v zadnjih 30 dneh?



Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

primerjavi z 18 %, 16-točkovna vrzel), glavobolih (33 % v primerjavi s 17 %, tudi 16 točk), bolečinah v hrbtu, vratu ali zapestjih (24 % v primerjavi z 10 %, 14 točk) in težavah s spanjem (30 % v primerjavi s 16 %, 14 točk). Starši so najbližje samoporočanju mladostnikov o pomanjkanju družinskega časa (15 % v primerjavi s 16 %) in težavah s koncentracijo (32 % v primerjavi s 27 %), ki sta kazalnika, ki ju je mogoče neposredno opazovati v gospodinjstvu.

izključenih iz spletnih razprav. Skoraj vsak tretji mladostnik zato izrecno priznava, da je pod stresom, žalosten ali socialno izključen zaradi družbenih medijev.

V8/V7 V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjimi trditvami v zvezi z [vašo uporabo družbenih medijev] / [uporabo družbenih medijev] s strani vašega otroka?



Kvalitativna ocena učinkov družbenih medijev, ki jo opravijo mladostniki sami, združuje priznane koristi in priznane negativne učinke. Pozitivno je, da se 70 % mladostnikov, ki uporabljajo socialne medije, strinja, da jim to pomaga, da se počutijo povezane z drugimi, 65 % jih meni, da se skozi to veliko naučijo, 63 % jih je prepričanih, da jim to pomaga pri boljšem razpoloženju, 62 % jih meni, da jim pomaga pri izražanju, 55 % pa, da jim pomaga, da se počutijo bolj samozavestne.

Na negativni strani jih 45 % priznava, da se pri uporabi družbenih medijev običajno primerjajo z drugimi, 41 % jih skrbi, da bodo ves čas zamudili, če ne bodo na spletu, 40 % jih ima zaradi tega težave s koncentracijo, 38 % jih težko zaspi, 33 % jih je pod stresom ali zaskrbljenih, 31 % jih je žalostnih, 31 % pa jih je

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V9/V8 V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjimi trditvami v zvezi z [vašo uporabo družbenih medijev] / [uporabo družbenih medijev] s strani vašega otroka?



4.2 – Čas zaslona in sporočeni kazalniki dobrega počutja

Jasna povezava med časom zaslona in sporočenimi kazalniki dobrega počutja

Opisni rezultati kažejo jasno povezavo med časom zaslona ob koncu tedna in več poročanimi kazalniki dobrega počutja in življenjskega sloga med mladostniki. Ker ta raziskava temelji na presečnih podatkih, ki so jih sporočili sami, bi bilo treba te rezultate razlagati kot statistična združenja in ne kot dokaze o neposredni vzročni povezavi med časom zaslona in sporočenimi rezultati.

Pri petih kazalnikih, preizkušenih s časovnim razponom zaslona, se razširjenost običajno poveča s časom zaslona ob koncu tedna. Vendar pa vzorec ni popolnoma linearen za vsak kazalnik: utrujene oči in občutek zelo utrujene ali preobremenjene planote v zadnjih dveh časovnih oklepajih zaslona, medtem ko uporaba snovi kaže rahlo inverzijo med prvim in drugim oklepajem. Utrujene oči se povečajo s 17 % pri mladostnikih, ki imajo manj kot dve uri časa pred zaslonom ob koncu tedna, na 24 % v razponu od dveh do štirih ur, 30 % v razponu od štirih do šestih ur, 37 % v razponu od šest do osem ur, 43 % v razponu od osem do deset ur, 46 % v razponu od deset do dvanajst ur in 46 %

v razponu dvanajstih ur ali več, povečanje za 29 odstotnih točk in skoraj trikratno povečanje razširjenosti med najlažjimi in najtežjimi kategorijami.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

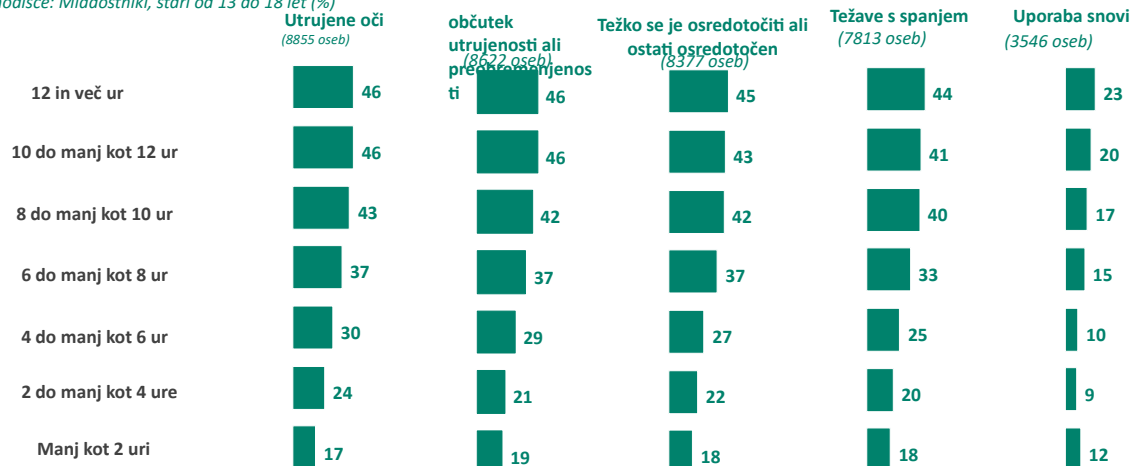
8 V1 Katera od naslednjih situacij, če sploh katera, se vam je zgodila v zadnjih 30 dneh?



Mladostniki

% poročanja o simptomih glede na čas, preživet na zaslonu med vikendom:

Izhodišče: Mladostniki, stari od 13 do 18 let (%)



Enak naklon s primerljivo amplitudo velja za utrujenost (19 % do 46 %), težave s koncentracijo (18 % do 45 %) in težave s spanjem (18 % do 44 %). Uporaba snovi, kot so tobak, nikotin, alkohol ali droge, sledi enakemu vzorcu z manjšo absolutno vrzeljo, vendar strmim relativnim povečanjem, in sicer z 12 % med najlažjimi uporabniki na 23 % med najtežjimi, kar je skoraj dvakrat več.

Štirje fiziološki in kognitivni kazalniki, z drugimi besedami, več kot dvakrat med spodnjo in zgornjo skrajnostjo lestvice izpostavljenosti ob koncu tedna, medtem ko se uporaba snovi znatno poveča. Gradient se splošči nekoliko nad deset ur na dan, kar kaže na učinek nasičenosti na samem vrhu porazdelitve, zlasti pri utrujenih očeh in občutku zelo utrujenega ali preobremenjenega.

Kljub temu je pomembna vsebinska posledica. Razsežnost, na katero se je v oddelku 3.2 pokazala najmanjša pozornost staršev, in sicer notranji učinki na spanje, utrujenost in koncentracijo, je tudi razsežnost, pri kateri so v raziskavi opažena najmočnejša statistična združenja s časom zaslona v primerjavi z občutkom, da so izpuščeni, ali strahom, da bodo izpuščeni. Nasprotno pa skrb staršev glede škodljivih vsebin in spletnih plenilcev ne zajema akumulativne dinamike, na katero kažejo podatki o simptomih.

4.3 - Vzorci uporabe družbenih medijev in simptomi

Med digitalnimi dejavnostmi je uporaba družbenih medijev najmočnejše povezana s spanjem in čustvenimi simptomi.

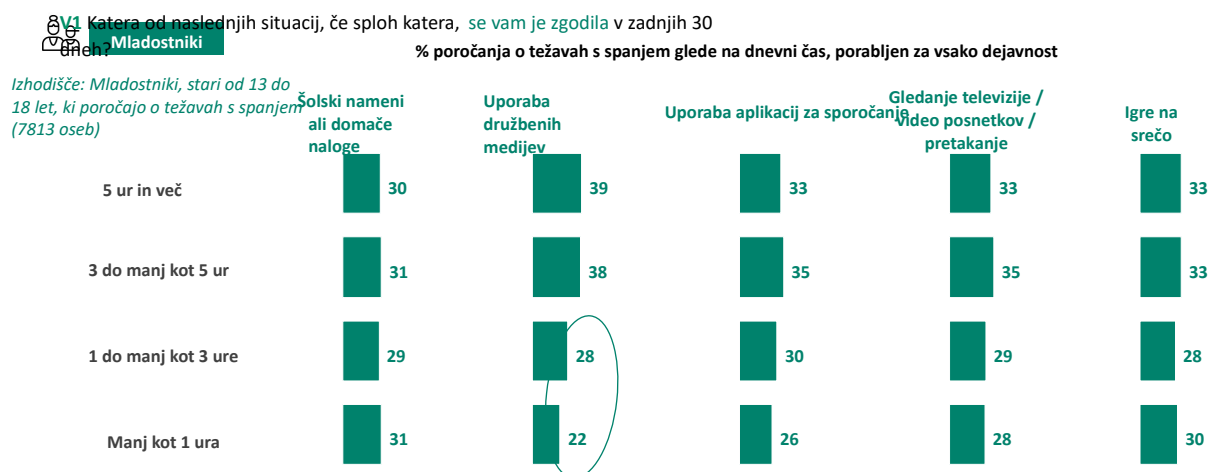
Ko je analiza odziva na odmerek razčlenjena po vrsti digitalne aktivnosti, se vzorci, povezani z vsako aktivnostjo, močno razlikujejo. Pri težavah s spanjem je naklon najbolj strm za socialne medije: 22 % mladostnikov, ki uporabljajo socialne medije manj kot eno uro na dan, poroča o težavah s spanjem, v primerjavi z 28 % v razredu od ene do treh ur, 38 % v treh do petih urah in 39 % nad petimi urami, kar je povečanje za 17 točk. Aplikacije za sporočanje sledijo blažjemu, vendar še vedno opaznemu naklonu (26 %, 30 %, 35 %, 33 %), prav tako gledanje televizije ali videoposnetkov prek pretakanja (28 %, 29 %, 35 %, 33 %). Igranje iger kaže skromen naklon (30 %, 28 %, 33 %, 33 %), čas, porabljen za šolsko ali domačo nalogo, pa nasprotno ne kaže nikakršnega naklona (31 %, 29 %, 31 %, 30 %). trajanje dnevnega časa pred zaslonom, povezanega s šolo, ne kaže enake statistične povezave s težavami s spanjem pri mladostnikih, kar je v očitnem nasprotju z uporabo, ki temelji na

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

zabavi. Kot v tem poročilu ti rezultati opisujejo statistična združenja, ugotovljena v presečnih podatkih, ki jih sporočajo sami, in se ne bi smeli razlagati kot dokazi o neposrednih vzročnih učinkih med specifičnimi digitalnimi dejavnostmi in rezultati za dobro počutje.

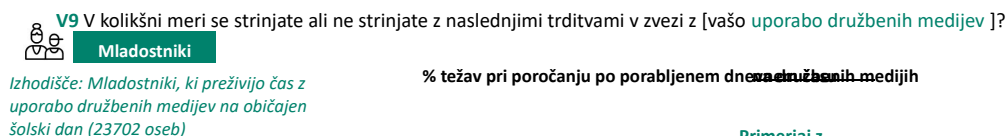
eno samo dimenzijo dobrega počutja. Hkrati se dotika spanja, kognicije, socialne primerjave in čustvene regulacije, štirje kazalniki pa se z naraščajočo izpostavljenostjo povečujejo skupaj.

Ti vzorci potrjujejo poseben prispevek družbenih medijev v širši kategoriji dejavnosti



Enaka hierarhija velja za simptome, ki so najbolj neposredno povezani z družbenimi mediji. Pri težavah s spanjem se delež mladostnikov, ki se strinjajo, poveča z 28 % med tistimi, ki na družbenih medijih preživijo manj kot eno uro na dan, na 48 % med tistimi, ki presegajo pet ur, kar je razlika v višini dvajsetih točk. Pri težavah s koncentracijo zaradi družbenih medijev se naklon giblje od 30 % do 47 %. Če se primerjamo z drugimi, od 36 % do 52 %. Na občutek stresa ali tesnobe, od 25% do 39%. Razmerje med odmerkom in odzivom, z drugimi besedami, ni omejeno na

na zaslonu. Mladostniki sami implicitno priznavajo to razliko: kot je razvidno iz oddelka 2.1, je njihova kvalitativna ocena družbenih medijev bolj pozitivna kot ocena zaslonov na splošno, vendar so njihovi simptomi uporabe družbenih medijev, o katerih poročajo sami, precejšnji. 31 % jih je zaradi tega žalostnih, 33 % pod stresom ali zaskrbljenih, 38 % jih težko zaspi, 40 % jih ima težave s koncentracijo. Vzel med prevladujočim pozitivnim okvirjem in razširjenostjo negativnih samoporočanj je ena od osrednjih napetosti, ugotovljenih v raziskavi: mladostniki cenijo družbene medije kot vektor povezovanja in samoizražanja, hkrati pa



**Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno
zdravje mladih**

prepoznavajo njihove čustvene in kognitivne
stroške v svojem vsakdanjem življenju.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

5. Spletna tveganja in škodljive izkušnje

5.1 - Izpostavljenost mladostnikov spletnim tveganjem

V zadnjem trimesečnem obdobju je devet od desetih mladostnikov poročalo, da so naleteli na vsaj eno potencialno škodljivo, zavajajočo ali zaskrbljujočo spletno vsebino.

Vprašanje je bilo namerno zastavljeno v zrcalni obliki in v kratkem trimesečnem oknu, da bi zajeli nedavne in konkretne izpostavljenosti in ne življenjske izkušnje. Le 10 % mladostnikov, ki uporabljajo družbene medije na običajen šolski dan, poroča, da niso videli ali doživeli nobene od enajstih preizkušenih kategorij. To pomeni, da je devet od desetih evropskih mladostnikov samo v zadnjih treh mesecih naletelo na vsaj eno potencialno problematično vsebino. Hierarhijo izpostavljenosti vodita dve razmeroma novi kategoriji. Na prvem mestu so vsebine, ustvarjene z umetno inteligenco, ki jih je bilo težko prepoznati in jih je omenilo 39 % mladostnikov. Napačne ali zavajajoče informacije sledijo pri 35 %. Čeprav vse vsebine, ustvarjene z umetno inteligenco, same po sebi niso škodljive, razširjenost teh dveh kategorij ponazarja nasičenost spletnega okolja mladostnikov z vsebinami, katerih avtentičnost je težko oceniti. Druga stopnja izpostavljenosti, od enega od petih do enega od štirih mladostnikov, vključuje promocijo iger na srečo (28 %), sovražni govor (25 %), promocijo nezdravih izdelkov, kot sta alkohol ali nezdrava hrana (25 %), pritisk na to, kako izgledati ali kaj kupiti (24 %), in pritisk, da je treba upoštevati določene telesne standarde (21 %). Vsak od njih se dotika znatnega deleža mladostniške populacije in skupaj pomenijo skoraj sistematično izpostavljenost komercialnim, normativnim ali sovražnim pritiskom med redno uporabo družbenih medijev.

Tretja stopnja zajema klinično najhujše medosebne poškodbe. Neželena nasilna vsebina doseže 19 % mladostnikov, neželena

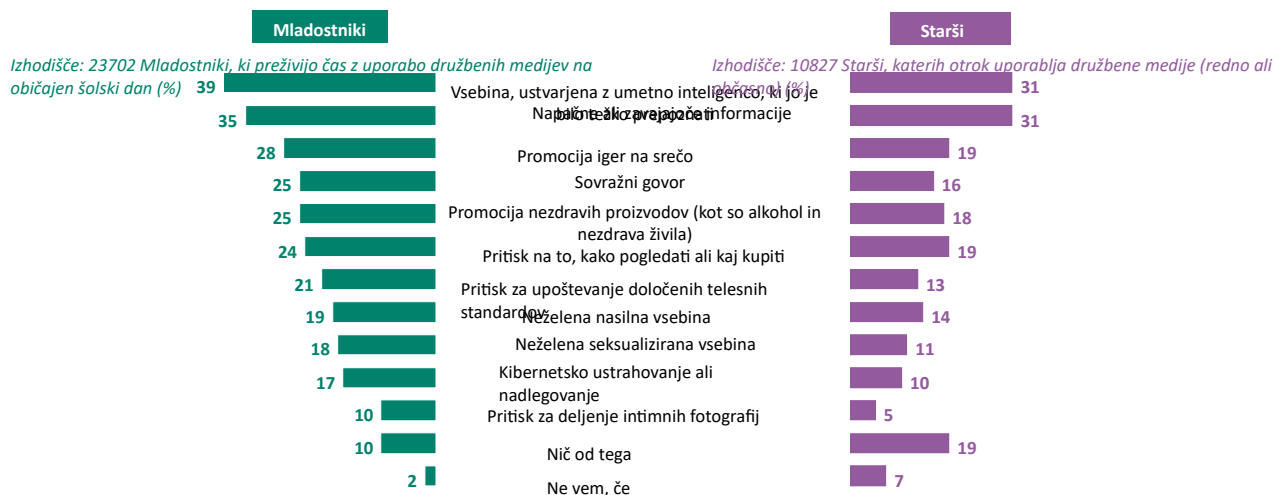
seksualizirana vsebina 18 %, spletno ustrahovanje ali nadlegovanje 17 % in pritisk na deljenje intimnih slik 10 %. Tudi v spodnjem delu lestvice deset odstotkov evropskih mladostnikov, ki uporabljajo družbene medije, predstavlja več milijonov posameznikov, kar pomeni, da nobena od teh izpostavljenosti ni zanemarljiva, zlasti glede na trimesečni časovni okvir.

Zrcalno vprašanje, postavljeno staršem, razkriva sistematično podcenjevanje, ki velja za vseh enajst kategorij. Devetnajst odstotkov staršev, katerih otrok uporablja družbene medije, poroča, da njihov otrok ni bil izpostavljen nobeni od teh vsebin, v primerjavi z 10 % mladostnikov samih; dodatnih 7 % staršev pravi, da ne vedo, v primerjavi z 2 % mladostnikov. Ocene staršev po posameznih postavkah ostajajo dosledno nižje od samoporočanj mladostnikov, pri čemer se absolutne razlike gibljejo med štirimi in devetimi odstotnimi točkami. Največje vrzeli so povezane s spodbujanjem iger na srečo in izpostavljenostjo sovražnemu govoru (vsaka po 9 točk), vsebinami, ustvarjenimi z umetno inteligenco, in pritiskom, da se upoštevajo telesni standardi (vsaka po 8 točk). Starši so najbližje samoporočanju mladostnikov o širjenju lažnih informacij (4 točke) in o elementih, kot so pritisk na to, kako izgledati ali kaj kupiti, izpostavljenost nasilnim vsebinam ali pritisk, da delijo intimne slike (5 točk vsak). Izstopa manj razlike med postavkami kot pravilnost podcenjevanja: starši ne glede na vrsto preskušene vsebine zaznavajo manj razširjeno spletno okolje tveganja kot tisto, ki ga njihovi otroci dejansko prijavijo.

Flash Eurobarometer

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Q10/Q9c Ali ste v zadnjih 3 mesecih pri uporabi družbenih medijev [vi]/[vaš otrok] videli ali doživeli kar koli od naslednjega?



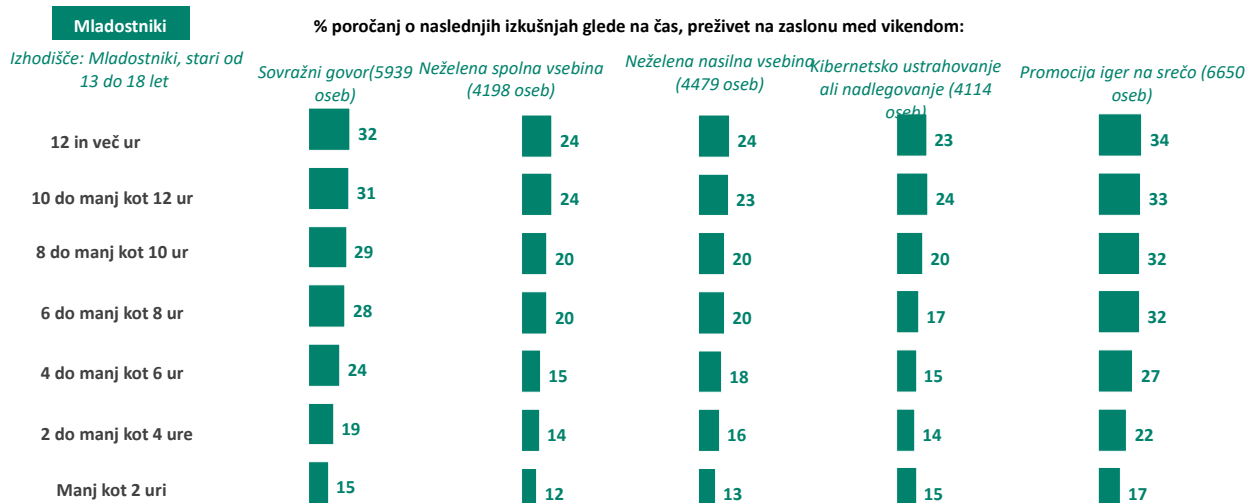
seksualizirana vsebina, nasilje, kibernetsko ustrahovanje).

Razmerje med časom pred zaslonom ob koncu tedna in izpostavljenostjo škodljivim vsebinam je monotono in neprekinjeno v štirih klinično najresnejših kategorijah. Izpostavljenost sovražnemu govoru se je povečala s 15 % med mladostniki, ki med vikendom preživijo manj kot dve uri na zaslonih, na 32 % med tistimi, ki preživijo dvanajst ur ali več, kar več kot podvoji razširjenost. Neželena spolna vsebina se v istem razponu poveča z 12% na 24%, kar je natančno podvojitev. Neželena nasilna vsebina sledi enakemu vzorcu, od 13 % do 24 %. Spletno ustrahovanje ali nadlegovanje se poveča s 15 % na 23 %, pri čemer se naklon izravnava na spodnjem koncu in strmi več kot šest ur na dan.

Mehanizem je intuitiven: več časa, preživetega na zaslonih, mehansko poveča verjetnost, da boste naleteli na katero koli vrsto vsebine, vključno s škodljivimi. Spremenljivka, za katero so prejšnji oddelki tega poročila pokazali, da je najmočnejše povezana s simptomi duševnega zdravja mladostnikov, je tudi spremenljivka, ki je najmočnejše povezana s konkretno izpostavljenostjo tveganju. Težka vikend zaslon čas zato nosi dvojno kazen: povezana je z notranjimi simptomi (spanje, utrujenost, koncentracija) in zunanjo izpostavljenostjo tveganjem v zvezi z vsebino (sovražni govor,

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Q10 Ali ste v zadnjih 3 mesecih pri uporabi družbenih medijev videli ali doživeli kar koli od naslednjega?



5.2 - Razlike glede na starost pri prvi uporabi družbenih medijev

Podobno korelacijo je mogoče opaziti s starostjo, pri kateri so mladostniki začeli uporabljati družbene medije.

Tisti, ki so začeli pred 10. letom, so bolj izpostavljeni v vseh štirih hudih kategorijah kot tisti, ki so začeli po 14. letu: 34 % proti 19 % pri sovražnem govoru, 28 % proti 17 % pri pritisku, naj se upoštevajo telesni standardi, 25 % proti 16 % pri neželeni seksualizirani vsebini in 23 % proti 16 % pri spletnem ustrahovanju ali nadlegovanju. Ti dve spremenljivki, čas zaslona ob koncu tedna in starost prve uporabe družbenih medijev, sta medsebojno povezani: Zgodnji začetniki v povprečju preživijo 7,5 ure na zaslonih med vikendom, v primerjavi s 5,7 ure za tiste, ki so začeli po 14. letu starosti.

Poleg časa pred zaslonom in starosti prve uporabe je treba pozornost nameniti dvema socialno-demografskima vzorcema. Pritisk, da se upoštevajo določeni telesni standardi, je izrazito odvisen od spola, saj znaša 25 % med dekleti in 17 % med fanti, kar je osem odstotnih točk razlike; pri ostalih desetih preizkušanih kategorijah ima spol postransko vlogo. Pomembna je tudi starost: Osebe, stare od 17 do 18 let, so bolj izpostavljene kot osebe, stare

od 13 do 14 let, v vseh hudih kategorijah, pri čemer so bile ugotovljene največje vrzeli v zvezi z neželenimi seksualiziranimi vsebinami (23 % v primerjavi s 14 %) in pritisk, da se upoštevajo telesni standardi (26 % v primerjavi s 18 %). Nasprotno pa stopnja izobrazbe, urbanizacija in sestava gospodinjstev kažejo minimalne učinke.

5.3 – Starševske skrbi in seznanjenost z incidenti

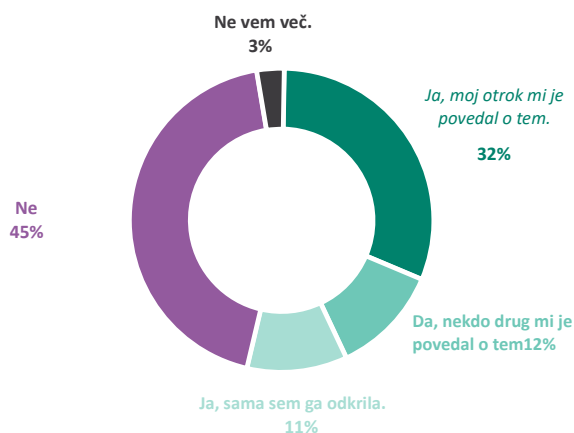
Večina staršev, katerih otrok uporablja družbene medije (55 %), poroča, da se zavedajo, da ima njihov otrok negativno izkušnjo na spletu.

Vzorec odkritja je informativen: v 32 % primerov je otrok neposredno povedal staršu, v 12 % je odkritje prišlo prek nekoga drugega, v 11 % pa je starš sam prepoznal incident. Starševsko zavedanje, kadar obstaja, je torej odvisno predvsem od otrokove lastne pripravljenosti za razkritje, kar odraža prej opaženo sistematično podcenjevanje enajstih vsebinskih kategorij: Starši v veliki meri vidijo, kaj se njihovi otroci odločijo, da jim pokažejo.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V9a Ali je vaš otrok kdaj prišel k vam ali ste kdaj odkrili, da je imel vaš otrok negativno izkušnjo na spletu?
 **Starši**

baza: 10827 Starši, katerih otrok uporablja družbene medije
 (redno ali občasno)



Iz podatkov so razvidni trije socialno-demografski vzorci: prvič, zavedanje staršev o negativnih izkušnjah se povečuje s številom otrok, mlajših od 15 let, in sicer s 45 % med starši, ki nimajo nobenega drugega otroka, mlajšega od 15 let, na 65 % med tistimi, ki imajo tri ali več let. Ta naklon najverjetneje odraža mehansko množenje možnosti za pojav incidentov. Drugič, in bolj protislovno, starši, ki imajo pozitivno mnenje o družbenih medijih, se bistveno bolj zavedajo incidentov (76 %) kot tisti z nevtralnimi ali negativnim mnenjem (46 % oziroma 54 %). Ta vzorec bi bilo mogoče hipotetično pojasniti s tem, da so mladostniki bolj nagnjeni k zaupanju staršem, ki ne stigmatizirajo uporabe družbenih medijev. Nazadnje, starši, katerih otrok je začel uporabljati družbene medije pred 10. letom starosti, poročajo o več incidentih (69 %) kot tisti, katerih otrok je začel med 10. in 13. letom (53 %), kar je ugotovitev, skladna s podatki mladostnikov, ki so prej pokazali, da je zgodnji vstop v družbene medije povezan z večjo izpostavljenostjo negativnim vsebinam.

Podatki o ozaveščenosti staršev o incidentih na ravni držav kažejo znatne razlike. Na vrhu lestvice so Malta, Danska, Luksemburg, Estonija, Irska, Ciper in Švedska, na dnu pa Grčija, Italija, Francija, Portugalska in Španija. V vseh državah članicah je neposredno razkritje s strani otroka vodilni način odkrivanja, čeprav se njegov delež med državami zelo razlikuje.

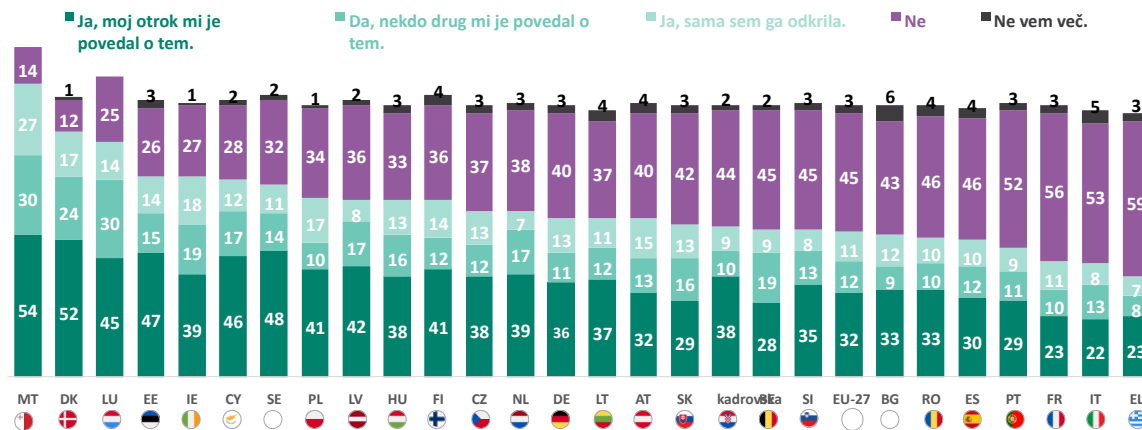
Flash Eurobarometer

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

V9a Ali je vaš otrok kdaj prišel k vam ali ste kdaj odkrili, da je imel vaš otrok negativno izkušnjo na spletu?

Starši

baza: 10827 Starši, katerih otrok uporablja družbene medije (redno ali občasno) (%)



(*) Skupaj presega 100 %, saj je bilo anketirancem dovoljeno podati več odgovorov.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

6. Strategije zaščite in regulativna pričakovanja

6.1 – Starševski odzivi po spletnih incidentih

Ko se starši zavejo negativne spletne izkušnje, ki vključuje njihovega otroka, je dialog daleč najpogostejši odziv.

63 % staršev, ki so zaznali poročilo o incidentu, je pred kakršnim koli drugim dejanjem o situaciji razpravljalo s svojim otrokom. Ta vzorec odraža prevladujoči način zavedanja, opredeljen v prejšnjem oddelku, kjer se starši učijo predvsem o incidentih z otrokovim lastnim razkritjem: Najprej se odzovejo tako, da ponovno odprejo ta kanal pogovora. Drugi ukrep, ki ga je navedlo 36 % anketirancev, je prilagoditev pravil ali nadzor nad spletnimi dejavnostmi, kar precej zaostaja za dialogom. Poročanje o incidentu na platformi ali spletnem mestu je omenilo 22 % staršev, 21 % jih je zaprosilo za nasvet prijatelje, družino ali strokovnjake, le 9 % pa se je obrnilo na javni organ. Institucionalno in platformno stopnjevanje zato ostaja manjšinski odziv staršev, ki se zavejo incidenta.

Pojavljajo se nekatere socialno-demografske razlike. Dialog z otrokom je nekoliko pogostejši med materami, med starejšimi starši (katerih otroci so običajno tudi starejši) in med starši, katerih otrok je prejel pametni telefon pred 10. letom starosti. Nasprotno pa so mlajši starši nekoliko bolj nagnjeni k prilagajanju pravil nadzora ali poročanju o incidentu platformi. Te razlike so še vedno omejene, kar kaže, da splošna hierarhija odzivov (dialog na prvem mestu, prilagoditev pravil na drugem mestu, institucionalno stopnjevanje na zadnjem mestu) velja za večino socialno-demografskih skupin.

Enako stabilnost je mogoče najti na ravni držav. Čeprav se natančen delež posameznih odgovorov med državami članicami razlikuje, je razprava o razmerah z otrokom najpogostejše navedena reakcija v vseh državah, razen na Malti, kjer je prilagoditev pravil ali nadzor na prvem mestu. V večini držav je prilagoditev pravil ali nadzor na drugem mestu, poročanje o tem vprašanju platformi in stik z javnim organom pa ostajata manjšinska odgovora.

V9b. Kaj ste storili, ko ste se zavedli dejstva, da je imel vaš otrok negativno izkušnjo na spletu?

Starši

baza: 5665 Starši, ki se zavedajo, da je imel njihov otrok negativno spletno izkušnjo (%)



(*) Skupaj presega 100 %, saj je bilo anketirancem dovoljeno podati več odgovorov.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

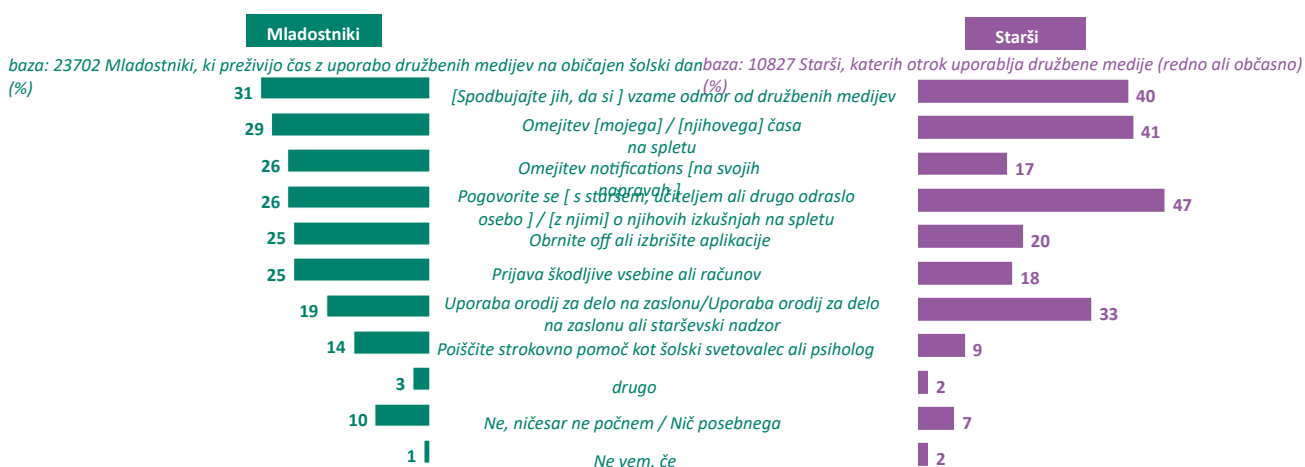
6.2 – Strategije zaščite in dojemanje akterjev

samozaščite, ki dopolnjuje starševsko delovanje.

Vzorci zaščitnih ukrepov kažejo, da starši sprejmejo raznolik nabor strategij, v katerih prevladujeta dialog in spodbujanje, ne pa stroga prisila.

Daleč najpogostejše navedeni ukrep je pogovor z otrokom o njegovi spletni izkušnji (47 %), sledita mu omejitev časa na spletu (41 %) in spodbujanje odmorov od družbenih medijev (40 %). Več prisilnih ali zunanjih ukrepov je precej manj pogostih: orodja za starševski nadzor navaja 33 % staršev, izbris aplikacij 20 %, poročanje o škodljivih vsebinah 18 % in iskanje strokovne pomoči le 9 %, kar je najmanjši delež med vsemi ukrepi. Na strani mladostnikov in kot poročajo mladostniki sami, je hierarhija izrazito manj izrazita: večino ukrepov navaja od enega od petih do enega od treh anketirancev, le 10 % pa jih pravi, da ne storijo ničesar posebnega. Vendar se pri dialogu pojavi relativna asimetrija: le 26 % mladostnikov pravi, da se s staršem, učiteljem ali drugo odraslo osebo pogovarjajo o tem, kaj doživljajo na spletu, v primerjavi s 47 % staršev, ki pravijo, da imajo ta pogovor. Zdi se tudi, da so mladostniki bolj naklonjeni kot njihovi starši omejevanju prijav (26 % v primerjavi s 17 %), prijavljanju škodljivih vsebin (25 % v primerjavi z 18 %) in iskanju strokovne pomoči (14 % v primerjavi z 9 %), kar kaže na obliko

Q11/Q10 Ali za zaščito duševnega dobrega počutja [vašega] / [vašega otroka] pri [uporabi] / [uporabi] družbenih medijev počnete kar koli od naslednjega?



(*) Skupaj presega 100 %, saj je bilo anketirancem dovoljeno podati več odgovorov.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

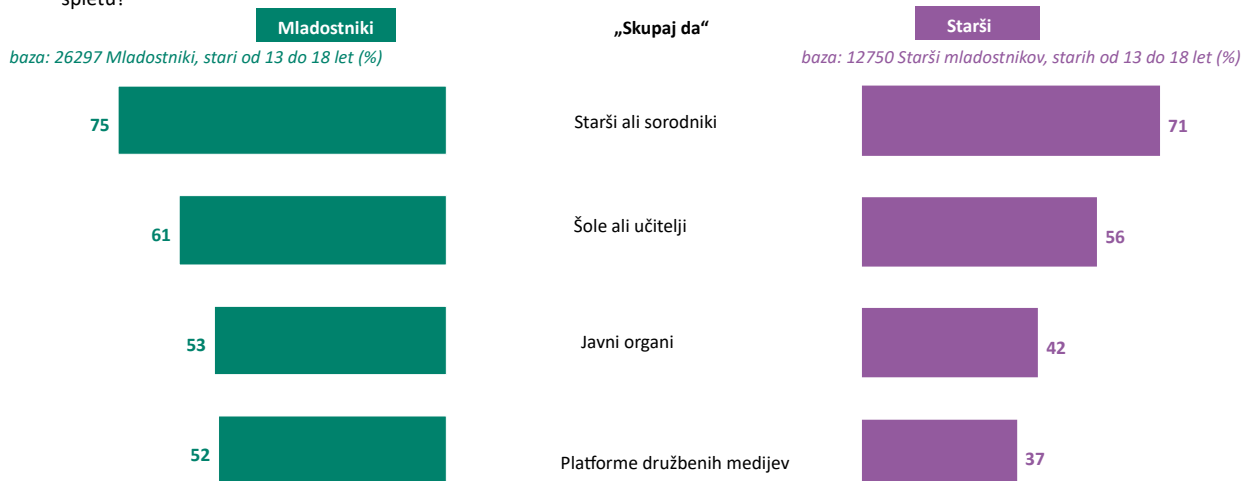
Iz socialno-demografske analize na starševski strani izstopata dva vzorca. Starši, ki imajo pozitivno mnenje o zaslonih, so pri večini ukrepov izrazito manj intervencionistični, pri čemer so razlike glede dialoga, časovne omejitve in spodbujanja prekinitve približno petnajst odstotnih točk v primerjavi z evropskim povprečjem. Nasprotno pa starši, katerih otrok je začel uporabljati družbene medije pred 10. letom starosti, dajejo več prednosti dialogu (52 %) in spodbujanju odmorov (51 %) kot povprečju ter se nekoliko manj zanašajo na orodja za starševski nadzor, kar kaže na izkustveno prilagajanje mehkejšim praksam skozi čas.

Med samimi mladostniki izstopata dva vzorca. Tisti, ki so začeli uporabljati socialne medije pred 10. letom starosti, se manj zanašajo na strukturirana orodja (aplikacije za zaslonski čas 14 % v primerjavi s povprečjem 19 %) in na strokovno pomoč (10 % v primerjavi s 14 %) ter so nekoliko bolj verjetno, da ne bodo storili ničesar, zlasti (13 % v primerjavi z 10 %), kar kaže na obliko navade, ki sčasoma zmehča samozaščitne reflekse. Mlajši mladostniki (stari od 13 do 14 let) poročajo o višjih stopnjah dialoga s staršem, učiteljem ali drugo odraslo osebo (32 % v primerjavi s povprečno 26 %), kar kaže, da so zgodnja najstniška leta še vedno obdobje odprte komunikacije z odraslimi,

Dojemanje akterjev, ki varujejo duševno dobro počutje mladih na spletu, sledi isti hierarhiji v obeh populacijah: najprej družina, nato šole, tretji javni organi, nazadnje platforme družbenih medijev. 71 % staršev in 75 % mladostnikov meni, da starši in sorodniki storijo dovolj, kar je rahlo preseganje mladostniške strani, ki odraža dialog, vzpostavljen med njima. Šole in učitelji sledijo na primerljivi ravni, pri čemer jim 56 % staršev in 61 % mladostnikov zagotavlja jasno večino zaupanja. Zaupanje je opazno manjše pri javnih organih (42 % staršev, 53 % mladostnikov) in še bolj pri platformah družbenih medijev (37 % staršev, 52 % mladostnikov), ki so med vsemi najmanj ocenjenimi akterji.

Dosleden vzorec zajema vse štiri akterje: starši so sistematično bolj kritični kot mladostniki, vrzel pa se povečuje s preходом od bližnjih akterjev (staršev, šol) k institucionalnim (organom, platformam). Največja vrzel, ugotovljena na platformah s petnajstimi odstotnimi točkami, kaže na generacijsko razhajanje v zvezi s tem akterjem.

V12 Ali menite, da vsak od naslednjih ukrepov zadostuje za zaščito duševnega dobrega počutja mladostnikov na spletu?



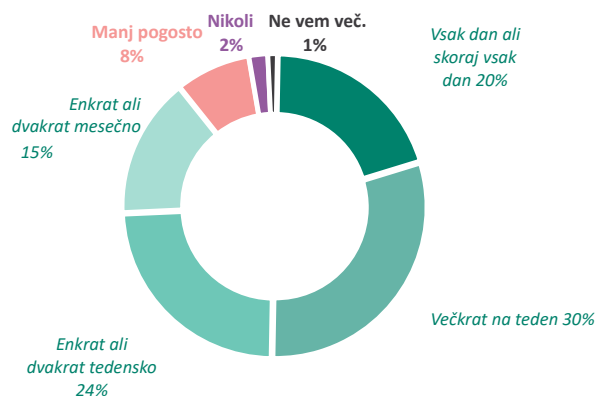
ki se s starostjo postopoma zmanjšuje.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Ti podatki potrjujejo osrednje mesto dialoga, ki je bilo že opredeljeno. Tri četrtine staršev (74 %) poroča, da se s svojim otrokom vsaj enkrat tedensko pogovarjajo o tem, kaj počnejo ali doživljajo na družbenih medijih, vključno z enim od petih staršev (20 %), ki to počne vsak dan ali skoraj vsak dan, 30 % večkrat na teden in 24 % enkrat ali dvakrat na teden. Preostala četrtina (25%) poroča o manj rednem ritmu, pri čemer 15% govori enkrat ali dvakrat na mesec, 8% manj pogosto in 2% nikoli. Po vsej EU se tako zdi, da je starševski dialog o uporabi družbenih medijev rutinska in vgrajena praksa za veliko večino gospodinjstev, katerih mladostniki so na družbenih medijih.

Starši

baza: 10827 Starši, katerih otrok uporablja družbene medije
(redno ali občasno)



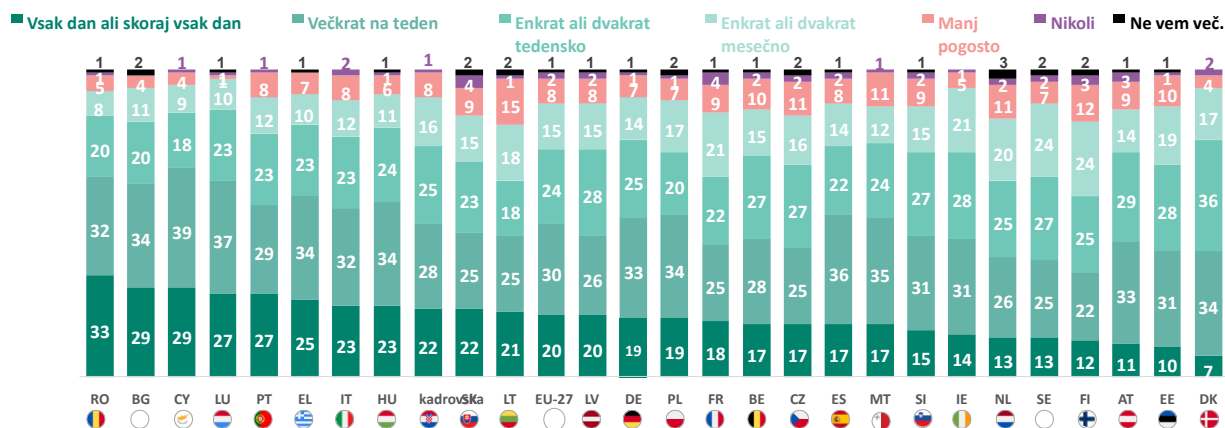
Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Pri pogostosti dialoga med starši in otroki se pojavljajo nekatere socialno-demografske razlike. O vsakodnevnih pogovorih pogosteje poročajo matere kot očetje (24 % v primerjavi s 15 %), starši, stari od 30 do 39 let, kot starejši starši (23 % v primerjavi z 18 %) in starši, ki imajo doma vsaj tri otroke, kot tisti, ki jih nimajo (24 % v primerjavi s 16 %). Čas, ki ga otrok dejansko preživi na zaslonih, pa nima velikega vpliva na pogostost pogovorov: starši, katerih mladostnik močno uporablja zaslone, in starši, katerih mladostnik jih uporablja, rahlo poročajo o podobnih ritmih. Podatki na ravni držav kažejo velike razlike v pogostosti dialoga med starši in otroki o uporabi družbenih medijev. Dnevni pogovori so najpogostejši v Romuniji in Bolgariji (33 % oziroma 29 %), sledijo pa jima Ciper, Luksemburg, Portugalska in Grčija, ki se gibljejo med 25 % in 29 %. V nordijskih državah so precej manj pogoste, na Danskem jih je 7 %, na Finskem 12 % in Švedskem 13 %, na podobnih ravneh pa so tudi v Estoniji, Avstriji in na Irskem. Pri skupni stopnji tedenskih pogovorov vrzel doseže skoraj trideset točk, od 87 % v Luksemburgu in 86 % na Cipru do 59 % na Finskem. Različica ne sledi natančno razlikam med državami v času zaslonov mladostnikov, kar kaže, da odraža širše vzorce družinske komunikacije.

V11 Kako pogosto se s svojim otrokom pogovarjate o tem, kaj počnejo ali doživljajo na družbenih medijih?

Starši

baza: 10827 Starši, katerih otrok uporablja družbene medije (redno ali občasno) (%)



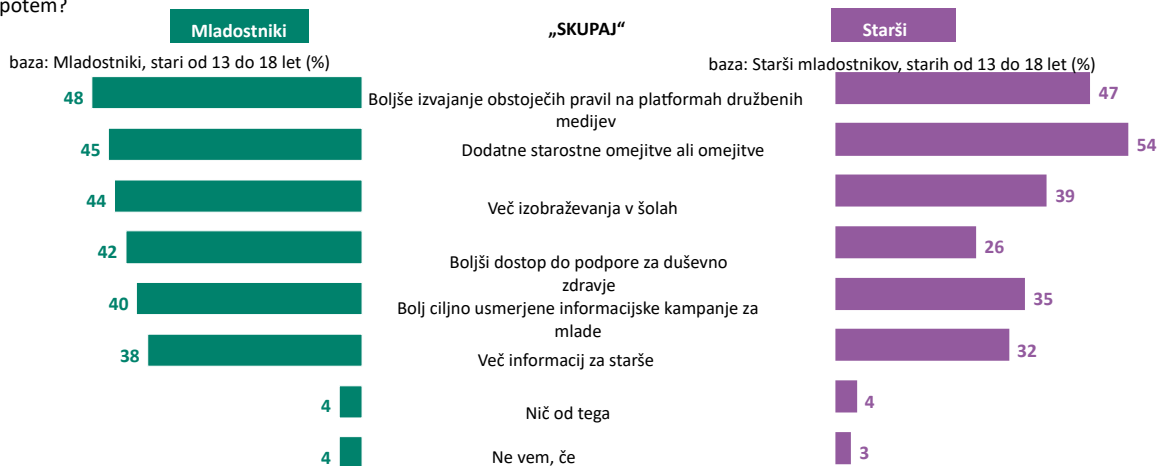
Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

6.3 - Medgeneracijsko pooblastilo za ukrepanje

Kar zadeva ukrepe, ki bi najbolj pripomogli k izboljšanju duševnega dobrega počutja mladostnikov na spletu, se obe populaciji združujeta v eno skupno prednostno nalogo: 47 % staršev in 48 % mladostnikov poziva k boljšemu izvajanju obstoječih pravil o platformah

Poleg te konvergence izstopata dve razliki. Starši se močneje zavzemajo za starostne meje in omejitve (54 % v primerjavi s 45 % mladostnikov), ki so najpogostejše navedeni ukrep na strani staršev. Mladostniki pa pogostejše pozivajo k boljšemu dostopu do podpore za duševno zdravje (42 % v primerjavi s 26 % staršev), kar je največja razlika med obema populacijama pri tem vprašanju. Preostale ukrepe, vključno z več izobraževanja v šolah, bolj ciljno usmerjenimi informacijskimi kampanjami in več informacijami za starše, podpira 32 % do 44 % na obeh straneh brez večjih razlik. Prednostni seznam staršev kaže na en sam prevladujoč vzvod (starostne omejitve), medtem ko je seznam mladostnikov precej bolj laskav, s štirimi ukrepi med 42 % in 48 %, kar kaže, da mladostniki sami pozivajo k celovitemu odzivu in ne enemu odgovoru.

V13 Kateri od naslednjih ukrepov je po vašem mnenju najbolj učinkovit za izboljšanje duševnega dobrega počutja mladih na spletu? Najprej?
In potem?



(*) Skupaj presega 100 %, saj je bilo anketirancem dovoljeno podati več odgovorov.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

7. Tehnične specifikacije

Med 30. marcem in 16. aprilom 2026 je bila na zahtevo Evropske komisije, Generalnega direktorata za zdravje in varnost hrane (GD SANTE), izvedena raziskava Flash Eurobarometer 579. Gre za anketo, ki jo usklajuje Generalni direktorat za komuniciranje (GD COMM, enota za javno mnenje in udeležbo državljanov).

Raziskava Flash Eurobarometer zajema mladostnike (stare od 13 do 18 let) in starše z vzdrževanimi otroki v vseh 27 državah članicah EU. Skupno je bilo prek računalniško podprtega spletnega anketiranja (CAWI) opravljenih 39 047 intervjujev (26 297 mladostnikov in 12 750 staršev).

Število razgovorov po državah

		Mladi	Starši			Mladi	Starši
EU	EU	26297	12750	LV	Latvija	1000	500
BE	Belgija	1016	500	LT	Litva	1000	500
BG	Bolgarija	1000	500	LU	Luksemburg	500	250
CZ	Češka republika	1000	500	HU	Madžarska	1000	500
DK	Danska	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Nemčija	1121	500	NL	Nizozemska	1029	500
EE	Estonija	1000	500	AT	Avstrija	1040	500
IE	Irska	1041	500	PL	Poljska	1000	500
EL	Grčija	1000	500	PT	Portugalska	1000	500
ES	Španija	1052	500	RO	Romunija	1042	500
FR	Francija	1043	500	SI	Slovenija	1033	500
kadrovska	Hrvaška	1000	500	SK	Slovaška	1000	500
IT	Italija	1051	500	fi	finski	1000	500
CY	Ciper	597	250	SE	Švedska	1137	500

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Razlika do zgornje meje napake

Za rezultate raziskave veljajo dovoljena odstopanja pri vzorčenju. „Meja napake“ količinsko opredeljuje negotovost glede rezultata ankete (ali zaupanje vanj). Praviloma velja, da več kot je opravljenih razgovorov (velikost vzorca), manjša je stopnja napake. Z vzorcem 500 se doseže dovoljeno odstopanje, ki ne presega 4,4 odstotne točke, z vzorcem 1 000 pa se doseže dovoljeno odstopanje, ki ne presega 3,1 odstotne točke.

Statistične meje zaradi dovoljenih odstopanj pri vzorčenju

(pri 95-odstotni stopnji zaupanja)

	različne velikosti vzorcev so v vrsticah			različni opaženi rezultati so v stolpcih			
	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

**Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno
zdravje mladih**

Pripombe

Zanimivo poročilo z znanstvenimi referencami v nekaterih opombah.

Malo je sramotno, da so napisi za ilustracije tako majhni (včasih 5.4 ali 6.2), vendar je dobro, da so napisani z ustreznimi besedilnimi nizi.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

8. Vprašalnik

Način intervjuja: Na spletu (CAWI)

Ciljna populacija: Mladostniki (stari od 13 do 18 let) in starši z vzdrževanimi otroki

Pokritost: 27 držav članic EU

datumi terenskega dela: od 30. marca do 16. aprila 2026

Velikost vzorca: 39 047 intervjujev: 26.297 mladostnikov (približno 1.000 na državo) in 12.750 staršev (približno 500 na državo)

Zajeta so bila socialno-demografska vprašanja: starost, spol, regija prebivališča, stopnja izobrazbe, urbanizacija, sestava gospodinjstva.

VPRAŠANJE A – MLADI (13–18 let)

Izkušnje z duševnimi ali telesnimi motnjami

Q1. Katera od naslednjih situacij, če sploh katera, se vam je zgodila v zadnjih 30 dneh?

(Izberite vse, ki se uporabljajo)

(navodila za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZED – Nobeden od zgoraj navedenih & DK = EXCLUSIVE)

1. Nimate dovolj časa, da bi se osebno srečali s prijatelji
2. Nimate dovolj časa, da preživite s svojo družino
3. Nimate dovolj časa za svoje hobije (na primer šport, glasbo, branje ali druge dejavnosti, ki jih uživate)
4. Nimate dovolj časa za telesno vadbo
5. težko koncentrirati ali ostati osredotočen
6. občutek utrujenosti ali preobremenjenosti
7. Bolečine v hrbtu, vratu ali zapestjih
8. Utrujene oči
9. Glavoboli
10. težave s spanjem (na primer težave s spanjem ali slabo spanje)
11. Jesti manj zdravo kot običajno (na primer preskočiti obroke ali jesti več nezdrave hrane)
12. Uporaba snovi (kot so tobak ali nikotinski izdelki, alkohol ali droge)
13. Nič od zgoraj navedenega
14. Ne vem, če

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

U se zaslonov

vprašanje 2a. Koliko časa v povprečju po vašem mnenju preživite na zaslonih (vključno s pametnim telefonom, računalnikom, tabličnim računalnikom, televizijo, igralno konzolo) v total...?

(Samo za pomoč)

Če ne uporabljate zaslonov, TIP 0 za ure in 0 za minute

Če uporabljate zaslone za manj kot eno uro, tip 0 za ure in število minut

ČE TIP A V 99 ČASOV IN ZAPOSLOVANJA NE VEDETE

Število ur

Število minut

ČASOVNI ČAS NA ŠTUDENTE NA DAN

1. Ob tipičnem šolskem dnevu

2. Med vikendom (sobota ali nedelja)

T ime, porabljeno na zaslonih za različne namene

ASK IF Q2 <> 0 ALI 99

Četrto četrtletje. Na tipičen dan (od ponedeljka do petka), koliko časa v povprečju mislite, da preživite na zaslonih, za vsakega od naslednjih?

(OPOZORILO NA LINE – Označite ŠTEVILO ČASOVNIH ČASOV)

Če ne uporabljate zaslonov za to uporabo, TIP 0 za ure in 0 za minute

Če uporabljate zaslone za manj kot eno uro, tip 0 za ure in število minut

ČE TIP A V 99 ČASOV IN ZAPOSLOVANJA NE VEDETE

(navodila za pisanje: IZKLJUČNA ODGOVORNOST NA LINE – RAZDELEK 2 DO 5)

Število ur

Število minut

Šolski nameni ali domače naloge

Uporaba družbenih medijev

Uporaba aplikacij za sporočanje

Gledanje televizije / video posnetkov / pretakanje

Igre na srečo

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Samooocenjevanje

Q4. In, na splošno, ali bi rekli, da je čas, ki ga preživite [na zaslonih / na družbenih medijih] na dan, ...?

(samo na liniji)

(navodila za pisanje: IZKLJUČNO – RANDOMIZE 1 in 2)

- Preveč
- O pravem znesku
- Premalo
- Ne vem

1. Na zaslonih

2. Na družbenih medijih

Impact zaslonov

Povprašajte vse

Q5. Ali na splošno menite, da zasloni pozitivno ali negativno vplivajo na življenje mladih vaših let?

(Samo za pomoč)

(navodila za pisanje: EKSKLUZIVNO)

1. Zelo pozitiven učinek
2. Precej pozitiven učinek
3. Niti pozitivnega niti negativnega učinka
4. Precej negativen vpliv
5. Zelo negativen vpliv
6. Ne vem, če

Razlogi za uporabo socialnih medijev

ASK IF Q3.2 <> 0 ALI 99

Q6. Kateri so glavni razlogi za uporabo socialnih medijev? In iz katerih drugih razlogov uporabljate družabne medije?

(MOŽNA ODGOVORNOST) – (Navodila za skriptiranje: FIRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Ostati v stiku s prijatelji ali družino
- Zabava
- Spremljanje vsebine vplivnežev ali ustvarjalcev
- Spremljanje novic ali zbiranje informacij
- Izražanje sebe ali deljenje vsebine
- Sodelovanje v spletnih skupinskih razpravah
- Pridobivanje všečkov, komentarjev ali sledilcev
- Spoznavanje novih ljudi
- Ničesar drugega nimam za početi
- Ne vem

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

1. najprej
2. In iz katerih drugih razlogov?

Splošna ocena učinka družbenih medijev na duševno zdravje

ASK IF Q3.2 <> 0 ALI 99

Q7. Ali bi na splošno rekli, da socialni mediji pozitivno ali negativno vplivajo na vaše duševno počutje (na primer vaše razpoloženje, raven stresa ali kako se počutite o sebi)?

(Samo za pomoč)

(navodila za pisanje: EKSKLUZIVNO)

1. Zelo pozitivno
2. Precej pozitivno
3. Niti pozitivno niti negativno
4. Precej negativno
5. Zelo negativno
6. Ne vem, če

Odnos do pozitivnih izkušenj na družbenih medijih

(Navodila za uporabo: RANDOMIZE Q8 in Q9)

ASK IF Q3.2 <> 0 ALI 99

Q8. V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjimi trditvami v zvezi z vašo uporabo družbenih medijev?

(Preusmerjeno s strani ONE ANSWER PER LINE)

(navodila za pisanje: EKSKLUZIVNA ODGOVORNOST NA LINE - RAZLOŽENO)

Popolnoma se strinjam	Težnja k strinjanju	Nagnjeni k nestrinjanju	Popolnoma se ne strinjam	DK
-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	----

Družabna omrežja nam pomagajo, da se počutimo povezane z drugimi

Družabni mediji so me spravili v boljše razpoloženje

Družabna omrežja mi pomagajo, da se izrazim

Družabna omrežja mi pomagajo, da se počutim bolj samozavestno

Veliko se naučim na družbenih medijih

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Odnos do negativnega vpliva družbenih medijev na duševno zdravje

ASK IF Q3.2 <> 0 ALI 99

Q9. V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjimi trditvami v zvezi z vašo uporabo družbenih medijev?

(Preusmerjeno s strani ONE ANSWER PER LINE)

(navodila za pisanje: EKSKLUZIVNA ODGOVORNOST NA LINE - RAZLOŽENO)

Popolnoma se strinjam	Težnja k strinjanju	Nagnjeni k nestrinjanju	Popolnoma se ne strinjam	DK
--------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------------	----

Pogosto sem pod stresom ali zaskrbljen zaradi socialnih medijev.

Ko uporabljam družbene medije, se primerjam z drugimi.

Skrbi me, da bom zamudil, če ne bom na spletu

Imam težave s koncentracijo zaradi socialnih medijev.

Pogosto se počutim izključeno, ko sodelujem v spletnih razpravah.

Težko zaspim zaradi socialnih medijev

Pogosto sem žalostna zaradi socialnih medijev.

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Izpostavljenost tveganjem na družbenih medijih

ASK IF Q3.2 <> 0 ALI 99

Q10. Ali ste v zadnjih treh mesecih pri uporabi družbenih medijev videli ali doživeli kaj od naslednjega?

(Izberite vse, ki se uporabljajo)

(navodila za pisanje: VEČLETNO – RANDOMIZIRANO – DK = IZKLJUČNO)

1. Kibernetško ustrahovanje ali nadlegovanje
2. Pritisk za upoštevanje določenih telesnih standardov
3. Pritisk na to, kako pogledati ali kaj kupiti
4. Pritisk za deljenje intimnih fotografij
5. Neželena seksualizirana vsebina
6. Neželena nasilna vsebina
7. Sovražni govor
8. Napačne ali zavajajoče informacije
9. Vsebina, ustvarjena z umetno inteligenco, ki jo je bilo težko prepoznati
10. Promocija iger na srečo
11. Promocija nezdravih proizvodov (kot so alkohol in nezdrava živila)
12. Nič od tega
13. Ne vem, če

Strategije za obvladovanje

ASK IF Q3.2 <> 0 ALI 99

vprašanje 11 Ali počnete kaj od naslednjega, da bi zaščitili svoje duševno dobro počutje pri uporabi socialnih medijev?

(Izberite vse, ki se uporabljajo)

(navodila za pisanje: MULTIPLE – RANDOMIZIRAN – ‚Nič posebnega‘ & ‚DK‘ = IZKLJUČNO)

1. Omejite moj čas na spletu
2. Odpočijte si od družabnih medijev
3. Prijava škodljive vsebine ali računov
4. Pogovorite se s staršem, učiteljem ali drugo odraslo osebo
5. Poiščite strokovno pomoč kot šolski svetovalec ali psiholog
6. Izklop ali brisanje aplikacij
7. Omejevanje obvestil
8. Uporaba orodij za delo na zaslonu
9. drugo
10. Ne, nič ne počnem.
11. Ne vem, če

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Vloga odraslih

Povprašajte vse

Q12. Ali menite, da vsak od naslednjih ukrepov zadostuje za zaščito duševnega dobrega počutja mladih na spletu?

(Preusmerjeno s strani ONE ANSWER PER LINE)

(navodila za pisanje: EKSKLUZIVNA ODGOVORNOST NA LINE - RAZLOŽENO)

- Da, vsekakor
- Da, do določene mere
- Ne, pravzaprav ne
- Ne, sploh ne
- Ne vem / raje ne povem

1. Starši ali sorodniki
2. Šole ali učitelji
3. Platforme družbenih medijev
4. Javni organi

Najučinkovitejši ukrepi za zaščito mladih

vprašanje št. 13 Kateri od naslednjih ukrepov je po vašem mnenju najučinkovitejši za izboljšanje duševnega dobrega počutja mladih na spletu? In potem?

(navodila za pisanje: „In potem: MAX 2“ – RANDOMIZIRANO – prvič = IZKLJUČNO / Nobeden od teh / DK =

EKSKLUZIVNO)

- Več izobraževanja v šolah
- Boljše izvajanje obstoječih pravil na platformah družbenih medijev
- Dodatne starostne omejitve ali omejitve
- Več informacij za starše
- Boljši dostop do podpore za duševno zdravje
- Bolj ciljno usmerjene informacijske kampanje za mlade
- Nobeden od teh
- Ne vem

1. najprej
2. In potem?

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Morebitna dodatna kontekstualna vprašanja

Starost, ko so začeli uporabljati socialne medije

DX1. Pri kateri starosti ste začeli uporabljati družabna omrežja?

(Samo za pomoč)

(navodila za pisanje: EKSKLUZIVNO)

1. Pred 10. letom starosti
2. 10 let
3. 11 let
4. 12 let
5. 13 let
6. 14 let
7. 15 let
8. 16 let
9. 17 let
10. 18 let
11. Ne uporabljam socialnih medijev
12. Ne vem, če

VPRAŠANJE B – Starši najstnikov, starih od 13 do 18 let

Uporaba zaslonov

Povprašajte vse

Izkušnje z duševnimi ali telesnimi motnjami

Q1. Katere od naslednjih situacij, če sploh, ste opazili, da se je vaš otrok zgodil v zadnjih 30 dneh?

(Izberite vse, ki se uporabljajo) (Navodila za skriptiranje: VEČLETNO – RANDOMIZIRANO – „Nič od zgoraj navedenega“ & „Ne vem“ = IZKLJUČNO)

1. Nimate dovolj časa, da bi se osebno srečali s prijatelji
2. Nimate dovolj časa, da preživite z družino
3. Nimajo dovolj časa za hobije (na primer šport, glasbo, branje ali druge dejavnosti, ki jih uživajo)
4. Nimate dovolj časa za telesno vadbo
5. težko koncentrirati ali ostati osredotočen
6. občutek utrujenosti ali preobremenjenosti
7. Bolečine v hrbtu, vratu ali zapestjih
8. Utrujene oči
9. Glavoboli
10. težave s spanjem (na primer težave s spanjem ali slabo spanje)
11. Jesti manj zdravo kot običajno (na primer preskočiti obroke ali jesti več nezdrave hrane)
12. Uporaba snovi (kot so tobak ali nikotinski izdelki, alkohol ali droge)
13. Nič od zgoraj navedenega
14. Ne vem, če

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Q2. Koliko časa po vašem mnenju vaš otrok preživi na zaslonih (vključno s pametnim telefonom, računalnikom, tabličnim računalnikom, televizijo, igralno konzolo) v total...?

(samo na liniji)

Če vaš otrok ne uporablja zaslonov, TIP 0 za ure in 0 za minute

Če vaš otrok uporablja zaslonke za manj kot eno uro, tip 0 za ure in število minut

ČE TIPA V 99 ČASOV IN ZAPOSLOVANJA NE VEDETE

Število ur

Število minut

ČASOVNI ČAS NA ŠTUDENTE NA DAN

1. Ob tipičnem šolskem dnevu
2. Med vikendom (sobota ali nedelja)

Samoocenjevanje

Četrto četrletje. In, na splošno, ali bi rekli, da je čas, ki ga vaš otrok preživi [na zaslonih / na družbenih medijih] na dan, ...?

(ONE ANSWER PER LINE ONLY) (Navodila za skriptiranje: IZKLJUČNO – RANDOMIZE 1 in 2)

- Preveč
 - O pravem znesku
 - Premalo
 - Ne vem
1. Na zaslonih
 2. Na družbenih medijih

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Splošni učinek zaslonov

Povprašajte vse

Q4. Ali na splošno menite, da zasloni pozitivno ali negativno vplivajo na življenje mladih v starosti vašega otroka?

(Samo ODGOVOR) (Navodila za skriptiranje: EKSKLUZIVNO)

1. Zelo pozitiven učinek
2. Precej pozitiven učinek
3. Niti pozitivnega niti negativnega učinka
4. Precej negativen vpliv
5. Zelo negativen vpliv
6. Ne vem, če

Stopnja zaskrbljenosti

Povprašajte vse

Q5. Ali ste zaskrbljeni ali niste zaskrbljeni zaradi vsakega od naslednjih vidikov uporabe zaslona vašega otroka?

(ONE ANSWER PER LINE) (Navodila za skriptiranje: IZKLJUČNA ODGOVORNOST NA LINE – RAZVELJAVLJENA)

	Zelo zaskrbljeni	Precej zaskrbljeni	Ne preveč zaskrbljeni	Sploh ne skrbi	DK
Tveganje, da bo vaš otrok izpostavljen škodljivim ali neprimernim spletnim vsebinam					
Vpliv uporabe zaslona na spanje vašega otroka					
Vpliv uporabe zaslona na uspešnost vašega otroka v šoli					
Tveganje, da bodo z vašim otrokom na spletu stopili v stik neznanci					

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Uporaba družbenih medijev

Povprašajte vse

Zdaj pa se posebej posvetimo družbenim medijem.

DX1. Ali po vašem najboljšem vedenju vaš otrok uporablja družabne medije?

(Samo ODGOVOR) (Navodila za skriptiranje: EKSKLUZIVNO)

1. Da, redno
2. Da, občasno
3. Ne
4. Ne vem, če

Kontekstualno – filtrirno vprašanje za razdelek o družbenih medijih

Povpraševanje Q6 IF DX1 = 1 ALI 2

Splošna ocena učinka družbenih medijev na duševno zdravje

Q6. Ali bi na splošno rekli, da družbeni mediji pozitivno ali negativno vplivajo na otrokovo splošno dobro počutje (na primer njegovo razpoloženje, raven stresa ali samospoštovanje)?

(Samo ODGOVOR) (Navodila za skriptiranje: EKSKLUZIVNO)

1. Zelo pozitivno
2. Precej pozitivno
3. Niti pozitivno niti negativno
4. Precej negativno
5. Zelo negativno
6. Ne vem, če

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

(Navodila za uporabo: RANDOMIZE Q7 in Q8)

ASK Q7 IF DX1 = 1 ALI 2

Pozitivne izkušnje na družbenih medijih

Q7. V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjimi trditvami v zvezi z uporabo družbenih medijev s strani vašega otroka?

(ONE ANSWER PER LINE) (Navodila za skriptiranje: IZKLJUČNA ODGOVORNOST NA LINE – RAZVELJAVLJENA)

	Popolnom a se strinjam	Težnja k strinjanju	Nagnjeni k nestrinjanju	Popolnom a se ne strinjam	DK
Družabni mediji pomagajo otroku, da se počuti povezanega z drugimi					
Zdi se, da je moj otrok v boljšem razpoloženju pri uporabi socialnih medijev					
Družabni mediji pomagajo otroku, da se izrazi					
Otroci se veliko naučijo na družbenih omrežjih					

Zaznani negativni vplivi družbenih medijev na duševno zdravje

Povpraševanje Q8 IF DX1 = 1 ALI 2

Q8. V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjimi trditvami v zvezi z uporabo družbenih medijev s strani vašega otroka?

(ONE ANSWER PER LINE) (Navodila za skriptiranje: IZKLJUČNA ODGOVORNOST NA LINE – RAZVELJAVLJENA)

	Popolnoma se strinjam	Težnja k strinjanju	Nagnjeni k nestrinjanju	Popolnoma se ne strinjam	DK
Moj otrok se pogosto počuti pod stresom ali zaskrbljen zaradi socialnih medijev					
Pri uporabi socialnih medijev se moj otrok ponavadi primerja z drugimi					
Moj otrok skrbi, da bodo zamudili, če ne bodo ves čas na spletu					
Moj otrok ima težave s koncentracijo zaradi socialnih medijev					
Moj otrok težko zaspi zaradi socialnih medijev					

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Izkušnja negativne spletne izkušnje otroka

Povpraševanje Q9a IF DX1 = 1 ALI 2

vprašanje 9a. Ali je vaš otrok kdaj prišel k vam ali ste kdaj odkrili, da je imel vaš otrok negativno izkušnjo na spletu?

(MOŽNA ODGOVORNOST) (Navodila za skriptiranje: VEČLETNO – NE / DK = IZKLJUČNO)

1. Ja, moj otrok mi je povedal o tem.
2. Da, nekdo drug mi je povedal o tem.
3. Ja, sama sem ga odkrila.
4. Ne
5. Ne vem, če

ASK Q9b IF Q9a = 1, 2 ALI 3

vprašanje 9b. Kaj ste storili, ko ste se zavedli dejstva, da je vaš otrok imel negativno izkušnjo na spletu?

(IZBERITE VSE, KI SE UPORABLJAJO) (Navodila za skriptiranje: VEČLETNO – „Ne vem“ = IZKLJUČNO)

1. O situaciji sem se pogovarjal z otrokom.
2. Prilagodil sem pravila ali nadzor nad spletnimi dejavnostmi
3. O težavi sem poročal na platformi ali spletni strani.
4. Obrnil sem se na javni organ
5. Za nasvet sem se obrnila na prijatelje, družino ali strokovnjake.
6. Ničesar posebnega nisem storil
7. drugo
8. Ne vem, če

Izpostavljenost tveganjem na družbenih medijih

ASK Q9c IF DX1 = 1 ALI 2

vprašanje 9c. Ali je vaš otrok v zadnjih treh mesecih pri uporabi družbenih medijev videl ali doživel kaj od naslednjega?

(IZBERITE VSE, KI SE UPORABLJAJO) (Navodila za skriptiranje: VEČLETNO – RANDOMIZIRANO – „Nič od tega“ & „Ne vem“ = IZKLJUČNO)

1. Kibernetsko ustrahovanje ali nadlegovanje
2. Pritisk za upoštevanje določenih telesnih standardov
3. Pritisk na to, kako pogledati ali kaj kupiti
4. Pritisk za deljenje intimnih fotografij
5. Neželena seksualizirana vsebina
6. Neželena nasilna vsebina
7. Sovražni govor
8. Napačne ali zavajajoče informacije
9. Vsebina, ustvarjena z umetno inteligenco, ki jo je bilo težko prepoznati
10. Promocija iger na srečo
11. Promocija nezdravih proizvodov (kot so alkohol in nezdrava živila)
12. Nič od tega

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

13. Ne vem, če

Starševska mediacija in strategije obvladovanja

Povpraševanje Q10 IF DX1 = 1 ALI 2

Q10. Ali za zaščito duševnega dobrega počutja vašega otroka pri uporabi družbenih medijev počnete kar koli od naslednjega?

(IZBERITE VSE, KI SE UPORABLJAJO) (Navodila za skriptiranje: MULTIPLE – RANDOMIZIRAN – „Nič posebnega“ & „Ne vem“ = IZKLJUČNO)

- a. Omejite svoj čas na spletu
- b. Spodbujajte jih, da si vzamejo odmor od družbenih medijev
- c. Prijava škodljive vsebine ali računov
- d. Pogovorite se z njimi o njihovih izkušnjah na spletu
- e. Prijava škodljive vsebine ali računov
- f. Poiščite strokovno pomoč kot šolski svetovalec ali psiholog
- g. Izklopite ali izbrišite aplikacije
- h. Omejitev obvestil na svojih napravah
- i. Uporabite zaslonski čas ali orodja za starševski nadzor
- j. drugo
- k. Nič posebnega
- l. Ne vem

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Komunikacija o spletnih izkušnjah

Povpraševanje Q11 IF DX1 = 1 ALI 2

vprašanje 11 Kako pogosto se s svojim otrokom pogovarjate o tem, kaj počnejo ali doživljajo na družbenih medijih?

(Samo ODGOVOR) (Navodila za skriptiranje: EKSKLUZIVNO)

1. Vsak dan ali skoraj vsak dan
2. Večkrat na teden
3. Enkrat ali dvakrat tedensko
4. Enkrat ali dvakrat mesečno
5. Manj pogosto
6. Nikoli
7. Ne vem, če

Vloga akterjev

Povprašajte vse

Q12. Ali menite, da vsak od naslednjih ukrepov zadostuje za zaščito duševnega dobrega počutja mladih na spletu?

(ONE ANSWER PER LINE) (Navodila za skriptiranje: IZKLJUČNA ODGOVORNOST NA LINE – RAZVELJAVLJENA)

	Da, vsekakor	Da, do določene mere	Ne, pravzaprav ne	Ne, sploh ne	DK
--	-----------------	----------------------------	-------------------------	-----------------	----

Starši ali sorodniki

Šole ali učitelji

Platforme družbenih medijev

Javni organi

Najučinkovitejši ukrepi za zaščito mladih

vprašanje št. 13 Kateri od naslednjih ukrepov je po vašem mnenju najučinkovitejši za izboljšanje duševnega dobrega počutja mladih na spletu? In potem?

Vpliv predolgega časa, preživetega pred zaslonom, in družbenih medijev na duševno zdravje mladih

Navodila za skripte: „In potem: MAX 2“ – RANDOMIZIRANO – prvič = IZKLJUČNO / DK = IZKLJUČNO)

- Več izobraževanja v šolah
- Boljše izvajanje obstoječih pravil na platformah družbenih medijev
- Dodatne starostne omejitve ali omejitve
- Več informacij za starše
- Boljši dostop do podpore za duševno zdravje
- Bolj ciljno usmerjene informacijske kampanje za mlade
- Nobeden od teh
- Ne vem

1. najprej
2. In potem?

Dodatna kontekstualna vprašanja

Povprašajte vse

DX2. Po vašem najboljšem vedenju, pri kateri starosti je vaš otrok začel uporabljati socialne medije?

(SAMO ODGOVOR) (navodila za skriptiranje: EKSKLUZIVNO)

1. Pred 10. letom starosti
2. 10 let
3. 11 let
4. 12 let
5. 13 let
6. 14 let
7. 15 let
8. 16 let
9. 17 let
10. 18 let
11. Moj otrok ne uporablja socialnih medijev
12. Ne vem, če