



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

A közösségi médiában megjelenő krízistartalom: hogyan hat a fiatalokra – és mi az, ami segít?

Mi történik veled, amikor a videók és történetek között hirtelen háborúval, katasztrófákkal, erőszakkal, vagy valakinek a személyes tragédiájával kapcsolatos tartalmakat láatsz? És mi van, ha ez minden nap megismétlődik? Pontosan ezt vizsgáltuk a **MENRE (A fiatalok mentális ellenálló képességének erősítése a közösségi médiában megjelenő krízisek kezelésében)** nemzetközi projektben csehországi, németországi és magyarországi civil szervezetekkel. A projektben a **HAHA Egyesület** képviselte Magyarországot.

Mit találtunk?

A kutatás a rendelkezésre álló források áttekintését és terepmunkát ötvözött. Összesen **53 fiatal** (13 és 26 év közöttiek) vett részt a felmérésben, és **17 interjú** készült pedagógusokkal és ifjúságsegítőkkal a három országban. A fiatalok általában **napi 1–2 órát** töltenek a közösségi médiában (leggyakrabban a TikTokon, az Instagramon és a YouTube-on). A válságokkal kapcsolatos tartalmak nem ritkák: mindhárom országban a leggyakoribb becslés szerint **napi 10–30 percet** töltenek válságtartalmak fogyasztásával (Németországban ez az érték általában magasabb volt).

Milyen válságtartalmakkal találkoznak leggyakrabban a fiatalok?

Mindhárom országban a fiatalok leggyakrabban a következő témákkal találkoznak:

- személyes válságok** (betegség, trauma, veszteség),
- háborúk és fegyveres konfliktusok,**
- mentális egészségügyi témák** (szorongás, depresszió, érzelmi kimerültség stb.).

Fontos: a fiatalok nem mindig keresik ezeket a tartalmakat, gyakran megjelennek a hírfolyamukban, mert az ilyen tartalmakat sokan megosztják és terjesztik.

Hogyan hat rájuk: szomorúság, túlterheltség, szorongás



Co-funded by
the European Union



Caritas
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és
Civilokért Egyesület



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Amikor a fiatalok krízisekhez kapcsolódó tartalmakkal találkoznak, a leggyakoribb reakció a **szomorúság**. A **túlterheltség és a szorongás/aggodalom** érzése is gyakori.

Az ifjúsági munkások olyan mintákat is leírnak, mint az éjszakai görgetés, az érzelmi kimerültség és a „doomscrolling” – azaz az, hogy egymás után néznek negatív videókat, még akkor is, ha ez kimerítő érzés.

Egy fontos paradoxon: erős érzelmek, de ritka cselekvés

Még ha a válsággal kapcsolatos tartalom érzelmileg erősen hat rájuk, a kutatások **nem találtak bizonyítékot arra, hogy ez automatikusan pozitív elkötelezettséghez, vagy proaktív viselkedéshez** vezetne. Sok fiatal inkább egyedül próbál megbirkózni a helyzettel, nem próbál segítséget kérni, vagy támogatást keresni.

Mit tesznek a fiatalok, hogy megbirkózzanak a helyzettel (és gyakran miért nem elég ez)?

Ha túl sok ilyen tartalommal találkoznak, a fiatalok leggyakrabban a figyelemelterelést választják – zenét, sorozatokat/videókat néznek, vagy a szabadban töltik az időt.

Ezek a stratégiák rövid távú megkönnyebbülést hozhatnak, de az ifjúsági munkások figyelmeztetnek, hogy ha főként az elkerülésre támaszkodunk, az önmagában nem épít ki hosszú távú rezilienciát.

Öt lépés, amely rezilienciát épít (nem csak rövid távú megkönnyebbülést hoz)

Egyszerűen „kikapcsolni a telefont”: ez segíthet az adott pillanatban, de a hosszú távú reziliencia akkor növekszik, ha a fiatalok megtanulják, hogyan kell megérteni a tartalmat, hogyan kell határokat szabni, szabályozni az érzelmeket és támogatást nyújtó kapcsolatokat keresni.

1) Médiaműveltség és tényellenőrzés

A manipuláció és a félrevezető információk felismerésének elsajátítása, valamint egyszerű szokások kialakítása a források ellenőrzésére.



Co-funded by
the European Union



Caritas
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és
Civilokért Egyesület



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

2) Az algoritmusok megértése

Annak megértése, hogy miért jelenik meg a hírfolyamban az, ami megjelenik – és hogyan lehet ezt befolyásolni (követett források, elnémított témák, egészségesebb ajánlások).

3) Egészséges digitális határok

A válságtartalmak tudatos korlátozása, éjszakai szabályok bevezetése, és szükség esetén rövid „digitális méregtelenítő” időszakok kipróbálása.

4) Biztonságos beszélgetési helyek és társas támogatás

Olyan hely (iskola, ifjúsági klub, csoport) biztosítása, ahol a fiatalok feldolgozhatják a látottakat, megnevezhetik az érzelmeiket, és nem maradnak egyedül velük.

5) Érzelmi szabályozó eszközök

Egyszerű technikák, mint a légzés, a földelés vagy a naplózás, amelyek segítenek a testnek és az elmének megnyugodni a zavaró tartalmak után.

Min dolgozunk a MENRE projektben?

A krízisekről szóló tartalom nem tűnik el az online világból. De a megfelelő eszközökkel és támogatással a fiatalok jobban védhetők a túlterheltségtől, és képesek egészségesebb módon feldolgozni azt, amit látnak.

Ezért a MENRE a kutatási eredményeket a gyakorlatba ültetve oktatási tevékenységekké alakítja át a fiatalok és a velük foglalkozók számára. A cél, hogy a digitális világban erősítsük a mentális rugalmasságukat a mindennapokban.



Co-funded by
the European Union



Caritas
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és
Civilkért Egyesület