



MENRE

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

Országjelentés Magyarországról

Hajdúsági Civilekért és Hallgatókért Egyesület

1. Aktivitás

**MENRE - STRENGTHENING THE MENTAL RESILIENCE OF YOUTH IN DEALING
WITH CRISES PRESENTED ON SOCIAL MEDIA**

**MENRE – A FIATALOK PSZICHIKAI RUGALMASSÁGÁNAK ERŐSÍTÉSE A
KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN MEGJELENŐ KRÍZISEK KEZELÉSE TERÉN**

Projekt időszak: 2025/01/05 – 2026/06/30



Co-funded by
the European Union



 **Caritas**
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és
Civilekért Egyesület



MENRE

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

Tartalomjegyzék

1 Bevezetés	1
1.1 A téma háttére és relevanciája a célcsoport számára	1
1.2 A kutatás céljai	3
1.3 A kulcsfogalmak definiálása	4
1.3.1 Krízistartalom	4
1.3.2 Pszichoszociális hatások	4
1.4 Kutatási módszer	4
1.5 A bevont célcsoportok	5
2 Elméleti keretek	6
2.1 Releváns pszichológiai elméletek	6
2.1.1 Elméletek a közösségi média fiatalokra gyakorolt hatásairól	6
2.1.2 Elméletek a stresszel való megküzdésről	8
3. A közösség médiában terjedő krízisek típusai	9
3.1 Személyes krízisek	9
3.2.1. A társadalmi státusz elvesztése	9
3.2.2. FOMO (Fear of Missing Out)	10
3.2.3. Szorongások	10
3.2.4. Személyes függőségek	10
3.2 Társadalmi válságok	11
3.2.1. Gazdasági válságok	11
3.2.2. Erőszakos események	11
3.2.3. Kivándorlás	11
3.3 Globális válságok	12
3.3.1. Globális járványok	12
3.3.2. Klímakrízis és természeti katasztrófák	12
3.3.3. Környezetvédelmi és természetvédelmi krízisek	13
3.3.4. Háborúk, humanitárius válságok, migráció	13



MENRE

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

4 A fiatalokra gyakorolt pszichoszociális hatások.....	14
4. 1 Érzelmi válaszok	14
4.2 Kognitív hatások	15
4. 3 Viselkedésbeli változások.....	15
4.4 Társas hatások	17
5 Az ifjúsági munkások és pedagógusok meglátásai a közösségi média krízistartalmairól és azok fiatalokra gyakorolt hatásairól	18
6 Jó oktatási gyakorlatok	22
6.1 Formális és informális tréninglehetőségek tanárok és ifjúságsegítők részvételével.....	22
6.2 Játékosítás + AI.....	24
6.3 Közösségi média kampányok, tudománykommunikáció	24
6.4 Egyéni konzultációk és tanácsadások.....	25
6.5 Online és offline módszertani és oktatási anyagok tanároknak és diákoknak .	25
6.6. Dramatizáció és digitális történetmesélés	26
6.7. Oktatóstúdiók, médiaoktató műhelymunkák	26
7 Konklúzió	27
7.1 A jelentés főbb megállapításai	27
7.2 Kritikai reflexiók a jelentésről	30
Hivatkozások.....	31
Melléklet.....	39
I. A kérdőív és annak eredményei.....	39
II. Az interjúk menete.....	45



MENRE

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

1 Bevezetés

1.1 A téma háttére és relevanciája a célcsoport számára

A kutatások szerint a magyar fiatalok mentális egészségi állapota vegyes képet mutat. Ugyanakkor gyakran használják a közösségi médiát. A Magyar Ifjúság felmérés szerint a 15–34 éves korosztályba tartozó magyar fiatalok ötöde nem elégedett az életével. A lányok 19 százaléka, a fiúk 11 százaléka érzi magát magányosnak. A fiúk 75 százaléka, a lányok 53 százaléka jelezte, hogy jól érzi magát a bőrén. Ez összefügghet azzal, hogy a lányok körében gyakoriak a testképpel kapcsolatos problémák. Az e-cigaretta használata egyre elterjedtebb a fiatalok körében, miközben több mint 60 százalékuk fogyasztott már alkoholt, 40 százalékuk pedig már részeg volt. A középiskolások 10–17 százaléka próbált már kannabiszt. Naponta legalább 4 órát töltenek a közösségi médiában, és a túlzott használat a lányok körében gyakoribb (38 százalék). A kutatók szerint a közösségi média túlzott használata állhat annak hátterében, hogy a lányok csupán 53 százaléka számolt be arról, hogy jól érzi magát a bőrén (Pető 2025:27–28).

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) nem reprezentatív kutatási eredményei szerint a TikTok és a YouTube a legnépszerűbb közösségi médiaplatformok a 16–24 évesek körében (Ságvári et al. 2023). Szűts és munkatársai által 599 magyar középiskolás diák körében végzett felmérés szerint a TikTok a leggyakrabban használt alkalmazás, megelőzve a YouTube-ot és az Instagramot (Szűts et al. 2024).

A közösségi média tartalmainak intenzív fogyasztása azt jelentheti, hogy a fiatalok olyan, válsághelyzetekről szóló bejegyzésekkel találkoznak, amelyek néha erőszakos tartalmat is tartalmaznak, és nem a korosztályuknak szólnak. Ezen platformokon hamis hírek, téves információk, pletykák, valamint mesterséges intelligenciával létrehozott hamis képek és deepfake videók is megjelenhetnek. Mindezek a hatások együttesen fokozott stressznek tehetik ki őket, ami depressziót és szorongást okozhat.



MENRE

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

Egy 2022-es magyar tanulmány szerint a Covid-19-vírussal és az orosz–ukrán háborúval kapcsolatos közösségi média-tartalmak fogyasztása fokozta a reménytelenség és az elszigeteltség érzését, szomorúságot okozott az egyensúly és a kiszámíthatóság elvesztése miatt, és megkérdőjelezte a világba, a társadalomba és a biztonságba vetett hitüket. A félelem és a szorongás érzése, a negatív gondolatok és a depresszió gyakran jelentkeztek körükben (Guld – Balázs 2022:35).

Ez rávilágít arra, hogy sürgősen szükség van olyan tanárookra, ifjúságsegítőkre és mentálhigiénés szakemberekre, akik képesek segíteni a fiataloknak a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak fogyasztásának mentális és társadalmi hatásainak enyhítésében. A tanároknak és más szakembereknek tudniuk kell, hogy a fiatalok milyen tartalmakat fogyasztanak a közösségi médiában, és meg kell érteniük azok hatását ahhoz, hogy hatékony segítséget nyújthassanak, valamint támogathassák a döntéshozókat a megfelelő szabályozás kidolgozásában és a válságkezelési stratégiák kommunikálásában – ideértve az ezekkel kapcsolatos kampányok indítását is, akár kortárs segítők bevonásával is, amelyek hatékonyságát nemzetközi kutatások is igazolták (lásd Pavarini et al. 2023). A magyar fiatalok körében a válsághelyzetekkel kapcsolatos megküzdési stratégiák közé tartozik a természetbe való visszatérés, kirándulások szervezése, otthoni növénytermesztés és a háziállatokkal töltött idő (Guld – Balázs 2022:35).

Ugyanakkor a közösségi médiában látható válsághelyzetek nem feltétlenül tükrözik azokat a problémákat, amelyek a magyar fiatalokat ténylegesen foglalkoztatják. A legutóbbi, 2020-as Magyar Ifjúsági Felmérésből kiderült, hogy a 15–29 évesek körében a legnagyobb problémát a bizonytalanság és a kiszámíthatatlan jövő jelentette (23%), ezt követték a pénzügyi nehézségek és a szegénység (22%), valamint a céltalanság és az, hogy nem tudják, mit kezdjenek az életükkel (12%). Ezeket követték a barátok és közösségek hiánya, a kábítószer- és alkoholfogyasztás terjedése, a munkanélküliségtől való félelem, a bűnözés, a lakáskeresési nehézségek, a családi problémák, végül pedig a kivándorlás a fiatalok által azonosított legfontosabb problémák között (Pillók – Székely 2022:7–8). A kutatások



MENRE

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

szerint a magyar fiatalok körében tapasztalható válságok gyakran magánéletükben tapasztalt problémákkal és személyes életüket fenyegető kérdésekkel kapcsolatosak.

1.2 A kutatás céljai

Ezen országspecifikus jelentés célja, hogy bemutassa azokat a válsággal kapcsolatos tartalomtípusokat, amelyekkel a magyar fiatalok a közösségi médiában találkozhatnak, valamint azonosítsa az ezekhez kapcsolódó társadalmi, érzelmi és mentális hatásokat. Emellett arra is törekszik, hogy kiemelje azokat a magyarországi bevált oktatási gyakorlatokat, amelyek támogatják a fiatalokat a digitális tartalmak kritikus és felelősségteljes használatában.

A jelentés elkészítéséhez végzett kutatás célja, hogy hozzájáruljon a fiatalok célzott támogatásához és felkészítéséhez. A kutatás eredményei alapján a konzorcium ajánlásokat fog kidolgozni, és olyan pedagógiai gyakorlatokat javasolni, amelyek erősítik a fiatalok rezilienciáját, valamint azt a képességüket, hogy kritikus szemmel és tudatosan foglalkozzanak a közösségi médiában megjelenő digitális tartalmakkal, különösen a válságokkal, vagy érzelmileg megterhelő témákkal kapcsolatos tartalmakkal.

Ezen túlmenően a kutatás szakosodott ismeretekkel és gyakorlati ajánlásokkal segít szélesíteni az ifjúságsegítők és pedagógusok tevékenységi körét. Ezek az ismeretek támogatják a digitális médiaoktatást – például az online tartalmak kezelését –, és elősegítik a kritikus gondolkodási készségek fejlesztését. Az ajánlásokat úgy fogalmazzák meg, hogy azok országokénti kontextusokban egyaránt alkalmazhatók legyenek.

A kutatás számos forrásból merít, beleértve tudományos kutatási cikkeket, felmérési eredményeket, újságcikkeket, interjúkat, valamint saját terepkutatásunkat, amely felméréseket és interjúkat is magában foglal. Ezek az anyagok együttesen segítik a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmakat övező diskurzus, valamint azok fiatalokra gyakorolt hatásainak megvilágítását. Emellett alapul szolgálnak az oktatási programok kidolgozásához és a MENRE-projektre vonatkozó ajánlások megfogalmazásához is.



MENRE

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

1.3 A kulcsfogalmak definiálása

1.3.1 Krízistartalom

A válságok olyan helyzetek vagy életkörülmények, amelyekkel az adott pillanatban nem lehet hatékonyan megbirkózni. Ebben a tanulmányban a „válságtartalom”, vagy “krízistartalom” kifejezés a közösségi médiában megjelenő olyan anyagokra utal – például bejegyzésekre, képekre, videókra, cikkekre vagy történetekre –, amelyek jelentős veszélyt, zavart vagy szorongást okozó eseményeket mutatnak be, tárgyalnak vagy reagálnak rájuk. Ide tartozhatnak a természeti katasztrófák, háborúk, világjárványok, erőszakos cselekmények, politikai zavargások, mentális egészségügyi problémák vagy személyes tragédiák.

A válsággal kapcsolatos tartalmak gyakran érzelmileg intenzívek, és félelmet, gyászt, haragot vagy szorongást válthatnak ki. Rendkívül zavaró hatással bírhatnak, mivel olyan eseményeket tükröznek, amelyek a társadalmi, érzelmi vagy mentális stabilitást veszélyeztetik. Zavaró jellegük miatt az ilyen tartalmakat gyakran megosztják, és gyorsan terjednek, néha megfelelő ellenőrzés nélkül. Tartalmazhatnak kifejezetten erőszakos képeket vagy videókat is. Gyakran személyes élmények vagy félelmek keretében jelennek meg, hogy erősebb érzelmi hatást gyakoroljanak a nézőkre.

1.3.2 Pszichoszociális hatások

Ezen jelentésben a pszichoszociális hatás alatt a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak fiatalokra gyakorolt pszichológiai és társadalmi hatásainak összességét értjük. Ez leírja, hogy az ilyen tartalmakkal való találkozás hogyan befolyásolja a fiatalok mentális egészségét, érzelmi jólétét, viselkedését, társas kapcsolatait, valamint általános cselekvéseiket olyan környezetekben, mint az iskola, a család és a kortárs csoportok.

1.4 Kutatási módszer

A MENRE-projekt 1. aktivitásának keretében első lépésként átfogó szakirodalmi kutatást végeztek. Az online kutatás számos forrásból merített, ideértve tudományos



MENRE

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

kutatási cikkeket és tanulmányokat, felmérési eredményeket, tudományos folyóiratcikkeket, szakértői interjúkat, valamint újságcikkeket, amelyek a téma médiában való megjelenését szemléltetik. Ezek az anyagok együttesen segítik a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak körüli diskurzus, valamint annak a fiatalokra gyakorolt hatásainak megvilágítását. Emellett alapul szolgálnak a MENRE-projekt számára oktatási ajánlatok kidolgozásához és ajánlások megfogalmazásához.

A második lépésben, a konzorciummal közösen kidolgozott kérdőív alapján tizenöt 17–24 év közti fiatal vett részt a vizsgálatban. Az anonimizált kérdőíveket online töltötték ki a fiatalok. A kérdőívek kitöltése önkéntes alapon történt.

A harmadik lépésben öt ifjúságsegítőt és pedagógust interjúztattak a konzorcium által kidolgozott kérdések alapján. Az ifjúságsegítők e-mailben kapták meg a projekt leírását és az interjúra vonatkozó útmutatót, és önként dönthettek az interjúban való részvételről. Az interjúkat részben telefonon, részben személyesen folytatták le, és írásban rögzítették őket, hogy a lehető legtöbb információt megőrizzék.

1.5 A bevont célcsoportok

Az 1. tevékenységben két célcsoport vett részt: fiatalok és ifjúságsegítők.

Fiatalok

Összesen 15 fiatal vett részt önkéntes alapon a felmérésben. Bár a résztvevők maguk a felmérésben nem adtak meg életkori adatokat, a felmérés lebonyolítója ellenőrizte, hogy minden válaszadó 17 és 24 év közötti volt. A nemek megoszlását tekintve két válaszadó fiú, tizenhárom pedig lány volt. Öt résztvevő jelezte, hogy vidéken él, négy pedig városban.

Ifjúságsegítők

Összesen öt interjút készítettünk pedagógusokkal és ifjúságsegítővel. Az interjúkhoz olyan ifjúságsegítőket és pedagógusokat választottak ki, akiknek tapasztalatuk volt a fiatalokkal való munkában, és akik nyitottságot mutattak a téma iránt. A megkérdezettek közül három nő és két férfi volt.



MENRE

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

2 Elméleti keretek

A jelentéshez végzett szakirodalmi kutatás során két, a fiatalok közösségi médiahasználatával kapcsolatos releváns médiahatás-elmélet csoportot vizsgáltunk meg: a tranzakcionális médiahatás-elméleteket, amelyek szerint a felhasználók céljaiknak megfelelően tudatosan választanak a különböző médiaplatformok között. Ezen elméletek szerint a fiatalok inkább a közösségi médiaplatformokat részesítik előnyben. A szelektív expozíció elméletek szerint a fiatalok médiahasználatát olyan tényezők is befolyásolják, mint a pillanatnyi hangulati elemek, attitűdök, személyiség, vágyak, hangulat, valamint a „félelem a lemaradástól” (FOMO) jelenség. A kutatások azt mutatják, hogy a fiatalok különösen érzékenyek a közösségi médiában látható válságokra, amelyek jelentős negatív hatással lehetnek mentális egészségükre. A korábbi kutatások alapján a fiatalok, és különösen a nők, olyan csoportnak tekinthetők, amelynél magas a kockázata a válsághelyzetek által kiváltott negatív pszichológiai hatásoknak.

2.1 Releváns pszichológiai elméletek

2.1.1 Elméletek a közösségi média fiatalokra gyakorolt hatásairól

A tranzakcionális médiahatás-elméletek szerint a médiahasználat szelektív, azaz a felhasználók a különböző médiumok közül választanak. A szelektív médiahasználat változást (tranzakciót) eredményezhet a felhasználóban, ami a médiahatás. A média által kiváltott hatás viszont befolyásolhatja a médiahasználatot és annak előzményeit. A közösségi média felhasználói a hagyományos tömegmédia (televízió, rádió, nyomtatott sajtó) felhasználóinál hatékonyabban alakítják ki saját médiahatásukat a célzott, szelektív közösségi médiahasználat révén (Valkenburg 2022). Ennek oka, hogy a közösségi médiában több szűrő és algoritmus áll rendelkezésre a serdülőkorú felhasználók preferenciáinak kielégítésére, ami arra ösztönözheti őket, hogy az ezeknek a preferenciáknak megfelelő üzeneteket fogyasszák. A tömegkommunikációs tartalmakhoz képest az ilyen bejegyzések hatékonyabban vonzzák a bejegyzések címzettjeinek szelektív figyelmét, és hatással lehetnek a kognitív folyamatokra, a hozzáállásokra és a viselkedésre (Parmelee & Roman, 2020).

A szelektív expozíció elméletek olyan hajlamosító tényezőkre összpontosítanak, mint a hangulat és a meglévő hozzáállások. A médiahatások differenciált hajlamosági modellje (DSMM) szerint háromféle hajlamosító tényező utalhat a serdülők szelektív (közösségi)



MENRE

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

médiahasználatára és annak hatásaira: 1. Diszpozíciós tényezők: a fiatal temperamentuma, személyisége, igényei és vágyai, hangulata, de a FOMO (Fear of Missing Out, azaz a lemaradástól való félelem) jelensége is, amely összefüggésbe hozható a serdülők körében előforduló (problémás) közösségi média-használattal. Ilyen tényező például a rossz hangulat, amikor a rossz hangulatú serdülők a közösségi médiához fordulnak, hogy vicces videókat vagy támogató visszajelzéseket keressenek. 2. Fejlődési tényezők: A gyermekek és serdülők általában olyan médiatartalmakat részesítenek előnyben, amelyek csak mérsékelten térnek el a koruknak megfelelő megértési mintáktól és pszichoszociális fejlődési szintjüktől; ha túl eltérő médiatartalommal találkoznak, kevesebb figyelmet szentelnek neki, vagy egyenesen elkerülik. 3. Társadalmi kontextusbeli tényezők: A társadalmi kontextus az a környezet, amelyben az egyének vagy csoportok cselekszenek vagy kölcsönhatásba lépnek, és amelynek normái és lehetőségei befolyásolhatják a benne zajló kognitív folyamatokat, érzelmeket, attitűdöket és viselkedésmódokat. Ide tartoznak a szülők és a tanárok, de a kortárs csoportok is kiemelt szerepet játszanak, és erőteljes hatással lehetnek a médiapreferenciákra. A serdülők hajlamosak erős társadalmi érzékenységet kialakítani ezekre a normákra, beleértve a közösségi média használatával kapcsolatosakat is (Valkenburg – Peter 2013).

A kutatások szerint a fiatalok különösen érzékenyek a közösségi média negatív hatásaira, mivel ebben a korban nagyon érzékenyek a társadalmi elfogadásra/elismerésre: arra, hogy mit gondol róluk a társadalom és mit gondolnak róluk kortársaik. Ennek számszerűsíthető mutatói a „lájkok” és a hozzászólások száma, valamint a megtekintések száma, amelyek hiánya szintén pszichológiai distresszt okozhat. A serdülők az online térben átélt negatív eseményekre tartósabb negatív érzelmekkel reagálnak, mint a személyes interakciók során (Silk et al. 2024). A közösségi médiából származó információtúlerhelés szintén érzelmi stresszhez és szociális szorongáshoz vezethet (Pang 2021; Rameezunnisa – Maheen 2021). A közösségi médiában megjelenő, válsághelyzetekről szóló tartalmak olyan elsődleges érzelmeket válthatnak ki a befogadóban, mint a harag, az undor, a félelem és a szomorúság. Ezek olyan másodlagos érzelmekhez vezethetnek, mint a stressz, a szorongás és az információs fáradtság (Vaccaro-Witt et al. 2025). Figyelembe kell venni a közösségi médiában megjelenő pontatlan információk negatív hatásait is. A hamis, riasztó és eltúlzott információk fogyasztása szintén félelmet, szorongást, stresszt, depressziót, kétségbeesést és frusztrációt okozhat (Gupta 2020; Ramaiya et al. 2021). Különböző országokban végzett korábbi kutatások kimutatták, hogy a COVID-19-válság idején a depressziótól és



MENRE

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

szorongástól szenvedők aránya magasabb volt a nők, a fiatalok és az alacsonyabb jövedelműek körében (Yan et al. 2021; Shuster et al. 2021; Hansmann et al. 2021; del-Valle et al. 2022). Ugyanezeket az eredményeket jelentették egy olyan tanulmányban is, amely a gázai humanitárius válság mentális egészségre gyakorolt hatásait vizsgálta 18 éves és annál idősebb jordániaiak körében (Al-Ajlouny et al. 2025). Ezen tanulmányok alapján a fiatalok, és különösen a nők olyan csoportnak tekinthetők, amelynél magas a válsághelyzetek által kiváltott negatív pszichológiai hatások kockázata.

2.1.2 Elméletek a stresszel való megküzdésről

A közösségi média használata azonban pozitív hatással is lehet a mentális egészségre: társas élményt nyújthat, olyan társadalmi támogatásra és kapcsolatteremtésre ad lehetőséget, amelyek a személyes közösségekben nem állnak rendelkezésre, és így hozzájárulhat az érzelmi egészség javulásához (Silk et al. 2024). A közösségi média válságos időkben is segíthet az embereknek a megküzdésben: a barátokkal és családtagokkal folytatott magánjellegű, személyes közösségi média-kommunikáció csökkenti a válság által kiváltott depressziót és szorongást, valamint érzelmi támogatást nyújt a társas kapcsolatok révén (Niu et al. 2024). A támogatást és szolidaritást tükröző bejegyzések szintén pozitív érzelmi reakciókat váltanak ki, különösen örömet (Vaccaro-Witt et al. 2025). A közösségi média egy adott válsággal kapcsolatos hasznos, segítő információk forrása is lehet (Zhong et al. 2021), de alkalmas tudományos kommunikációra is, amely rávilágít egy adott válság különböző aspektusaira (Caferra et al. 2025). Végül a közösségi média válság idején szórakozást és kikapcsolódást is nyújthat, például humoros tartalmak fogyasztása révén (Pan et al. 2021). A közösségi média pozitív használata mellett léteznek más, offline megküzdési stratégiák is, mint például háziállatok tartása és különböző fizikai tevékenységek végzése (Kassem et al. 2024). A szubjektív pszichológiai feszültséget csökkenti a saját kert birtoklása, a fokozott fizikai aktivitás, valamint olyan hobbi űzése, mint az olvasás és a főzés (Hansmann et al. 2021).

**MENRE**

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

3. A közösség médiában terjedő krízisek típusai

A jelentéshez végzett szakirodalmi kutatásunk során többféle válságtípust azonosítottunk, amelyekkel a fiatalok és a közösségi média közötti kapcsolatot tárgyaló magyar és nemzetközi szakirodalomban foglalkoznak. A főbb kategóriák a következők: személyes válságok, társadalmi válságok és globális válságok. Ezeket a kategóriákat saját empirikus kutatásunkban is megvizsgáltuk. Saját kérdőíves felmérésünk eredményei szerint a megkérdezett fiatalok többsége naponta 10–30 percig (5 válaszadó) vagy kevesebb mint 10 percig (5 válaszadó) találkozik válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmakkal.

3.1 Személyes krízisek

3.2.1. A társadalmi státusz elvesztése

A társadalmi státusz elvesztése személyes válságnak, értéktelenség-érzésnek minősül, amely fiataloknál is kiválthatódik, ha a vártnál kevesebb „lájkot” kapnak, ha letiltják őket, ha leiratkoznak róluk, vagy ha olyan bejegyzéseket látnak, amelyekből kizárták őket, illetve ha nyilvános cyberzaklatásnak vannak kitéve (Silk et al. 2024). A fiatalok körében végzett saját kérdőíves felmérésünk szerint a válaszadók túlnyomó többsége találkozik személyes válságokkal a közösségi médiában, például betegségről, traumáról vagy veszteségről szóló bejegyzések formájában. Ezt a válságtípust jelölték meg a legmagasabb arányban (13 válasz). A mentális egészséggel kapcsolatos problémák (pl. depresszió, szorongás, érzelmi kimerültség, ADHD) szintén gyakran megjelennek a közösségi médiában (12 válasz), míg a zaklatás kevésbé gyakori, de a válaszadók túlnyomó többsége mégis találkozik ilyen tartalmakkal (8 válaszadó). Ugyanakkor a személyes válságok (5 válasz) és a mentális egészségügyi problémák (8 válasz) sokkal ritkábban szerepeltek a saját félelmeik között, viszont jobban félnek az iskolai zaklatástól a magánéletükben (10 válasz), mint attól, hogy a közösségi médiában találkoznak ezzel a válsággal.

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

3.2.2. FOMO (Fear of Missing Out)

Egy másik személyes válság a fiatalok körében tapasztalható úgynevezett FOMO-jelenség. Irodalmi kutatásunk során korábbi tanulmányok felvetették a fiatalok körében tapasztalható FOMO kérdését. A „Fear of Missing Out” (FOMO) arra az érzésre utal, hogy a fiatalok attól tartanak, hogy valami fontosról maradnak le, ha nem vesznek részt a közösségi médiában zajló interakciókban, vagy ha mások olyan tartalmas élményeket élnek át, illetve olyan dolgokat tanulnak meg, amelyekről ők nem tudnak (Grúz – Fekete 2022: 78). Saját kérdőíves felmérésünkben nem tettünk fel erre vonatkozó kérdést, de a tanárokkal és ifjúsági munkásokkal készített interjúkból kiderül, hogy ez a fajta személyes válság a magyar fiatalok körében is jelentős, bár közel sem olyan gyakori, mint más válságtípusok.

3.2.3. Szorongások

A jövővel, vagy a környezet állapotával, valamint annak az emberi egészségre és biztonságra gyakorolt hatásával kapcsolatos aggodalmakból fakadó szorongás és belső feszültség. Ezeket a médiában megjelenő híradások is kiválthatják (Prisniakova et al. 2024). Saját kérdőíves felmérésünk szerint a fiatalok leginkább szomorúnak érzik magukat, amikor a közösségi médiában válságokkal kapcsolatos tartalmakat látnak (8 válasz), ezt követi a szorongás és az aggodalom (6 válasz). Gyakoriak a politikai intézményekkel és a demokratikus folyamatokkal kapcsolatos csalódás és kiábrándultság érzései is, ugyanakkor jelen van a tájékozottság érzése is (mindkettő 6 válasz). Ugyanakkor a tanárokkal és ifjúságsegítőkkal készített interjúkból egyértelműen kiderül, hogy a fiatalok többsége szorongással reagál a közösségi médiában látott válságokra.

3.2.4. Személyes függőségek

A korábbi szakirodalmi áttekintésünk során a személyes válságok között megjelentek a személyes függőségek is, például az alkohol-, a kábítószer-fogyasztás, a közösségi média-függőség vagy a szerencsejáték-függőség (Pillók – Székely 2022). Kutatásunk során a fiatalok nem számoltak be arról, hogy ilyen jellegű válságokkal találkoztak volna a közösségi médiában. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezek nem



MENRE

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

fordulnak elő a saját életükben. A tanárok és az ifjúságsegítők az interjúk során megemlítették, hogy a fiatalok körében gyakori a közösségi média túlzott használata, ami akár függőséghez is vezethet.

3.2 Társadalmi válságok

3.2.1. Gazdasági válságok

Ezek közé tartozik a lakhatási válság, a lakáshoz jutás nehézségei, az elszegényedés, a munkanélküliség (Pillók – Székely 2022), az infláció és a hajléktalanság. Kérdőíves felmérésünk szerint a megkérdezett fiatalok több mint fele találkozik gazdasági válságokkal a közösségi médiában (8 válaszadó), de ez nem növeli az aggodalmaikat a saját életükkel kapcsolatban (4 válaszadó). Ugyanakkor a tanárokkal és ifjúsági segítőkkel készített interjúkból kiderül, hogy a fiatalokat aggasztja a bizonytalan lakhatási helyzet és a megélhetési nehézségek. Ezek szorongást okozhatnak számukra.

3.2.2. Erőszakos események

Kérdőíves felmérésünk eredményei szerint a közösségi médiában a fiatalok gyakran találkoznak erőszakos cselekményekkel (pl. balesetek, utcai rablások, erőszakos tüntetések, zavargások, halálesetek stb.) (12 válaszadó). Az állatokkal szembeni kegyetlenség (9 válaszadó) és a zaklatás (8 válaszadó) szintén viszonylag gyakran megjelenik a megtekintett tartalmak között. A közösségi médián kívül a saját életükben is hasonlóan aggódnak a fiatalok ezen válságok miatt. A megkérdezett fiatalokat leginkább az iskolai zaklatás (10 válaszadó), az erőszakos cselekmények (9 válaszadó) és az állatkínzás (8 válaszadó) aggasztja.

3.2.3. Kivándorlás

Szakirodalmi kutatásunk szerint a gazdasági és/vagy politikai okokból történő kivándorlás (Pillók – Székely 2022) szintén szerepel a fiatalok körében a közösségi médiában megfigyelt válságok között. Saját kutatásunkban erre vonatkozóan nem találtunk bizonyítékot. Más tanulmányok azonban azt mutatják, hogy a magyar fiatalok jelentős hányada tervezi az ország elhagyását, és ez az arány a magyar



MENRE

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

egyetemisták körében akár a 45 százalékot is eléri (Bodnár 2025). A gazdasági nehézségek mellett a magyarországi társadalmi légkör is jelentős szerepet játszik a kivándorlás okai között (Szilasi et al. 2024).

3.3 Globális válságok

3.3.1. Globális járványok

Szakirodalmi kutatásunk szerint a vírusokkal kapcsolatos negatív hírek a közösségi médiában is kiemelt helyen jelennek meg. Ilyenek például a Covid-19 (Vaccaro-Witt et al. 2025; AlSumait et al. 2025), a H1N1, a madárinfluenza és a száj- és körömfájás vírusa – ez utóbbi 2024/2025-ben komoly problémákat okozott Magyarországon. Saját kérdőíves felmérésünk eredményei szerint azonban az általunk megkérdezett fiatalok (5 válaszadó) kevésbé vannak kitéve a vírusokkal kapcsolatos negatív híreknek, és azok száma is viszonylag alacsony (5 válaszadó), akik aggódnak emiatt. Ez a téma a tanárokkal és ifjúsági segítőkkel készített interjúkban is csak minimálisan merült fel.

3.3.2. Klímakrízis és természeti katasztrófák

Az olyan természeti katasztrófák, mint az erdőtüzek (García et al. 2024), az aszály, a rekordhőmérsékletek, a hóhullámok, az árvizek, a súlyos viharok, a sarkvidéki jég olvadása, a földrengések és az éghajlatváltozással kapcsolatos kérdések gyakran megjelennek a közösségi médiában, és a fiatalok gyakran találkoznak velük, illetve aggódnak miattuk. Kérdőíves felmérésünk szerint a megkérdezett fiatalok túlnyomó többsége (12 válaszadó) lát természeti katasztrófákkal kapcsolatos tartalmakat a közösségi médiában. Jelentős arányban (10 válaszadó) találkoznak az éghajlati válsággal kapcsolatos tartalmakkal is. Azok száma, akiket ezek a válságok aggasztanak, valamivel alacsonyabb: hét válaszadó aggódik az éghajlati válság miatt, öt pedig a természeti katasztrófák miatt. Ugyanakkor a tanárokkal és ifjúságsegítővel készített interjúkból kiderült, hogy tapasztalataik szerint a klímaváltozástól való félelem és az azzal kapcsolatos aggodalom kiemelt szerepet játszik a magyar fiatalok körében.



MENRE

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

3.3.3. Környezetvédelmi és természetvédelmi krízisek

A nukleáris balesetek (Lau et al. 2024), az olajszállító hajók balesetei, a halpusztulások, az óceánokban kialakuló szemétszigetek, a növény- és állatvilág pusztulása, a fajok kihalása, a környezetromlás és az állatkínzás szintén a közösségi médiában gyakran tárgyalt válságtémák közé tartoznak. Kérdőíves felmérésünk szerint a fiatalok többsége (8 válaszadó) találkozik a közösségi médiában a környezeti válságokkal kapcsolatos tartalmakkal, és nagyjából ugyanennyien (7 válaszadó) jelezték, hogy aggódnak ezek miatt a kérdések miatt. A tanárokkal és ifjúságsegítőkkal készített interjúkból az is kiderült, hogy a fiatalok aggódnak a környezeti válságok miatt, de leginkább az éghajlatváltozás miatt.

3.3.4. Háborúk, humanitárius válságok, migráció

A háborúk – köztük legutóbb az orosz–ukrán háború (Lau et al. 2024), a közel-keleti háborúk (Lau et al. 2024) –, valamint a humanitárius válságok (Kreutzer et al. 2025), a menekültválságok és az éhínségek szintén gyakran felbukkanó válságtémák a közösségi médiában. Kérdőíves felmérésünk szerint a háborúk nagyon gyakran jelennek meg a fiatalok által látogatott közösségi médiaplatformokon (13 válaszadó), de azok aránya, akiket a valós világban, személyes életükben aggaszt a háború, sokkal kisebb (6 válaszadó). A tanárokkal és ifjúsági segítőkkal készített interjúkból az is kiderül, hogy bár a fiatalok találkoznak ilyen tartalmakkal a közösségi médiában, azok nem foglalkoztatják őket túlságosan. Őket inkább az éghajlatváltozás és a személyes problémák (megélhetési és lakhatási kérdések) foglalkoztatják.

A 2015-ös európai menekültválság kiemelt helyen szerepelt a magyar médiában, ahol a magyar kormány a saját érdekeit szolgáló módon keretezte a kérdést, és felhasználta azt politikai kampányában (Bernáth – Messing 2015; Bajomi-Lázár 2019). A menekültválságot a magyar és a német média eltérő módon mutatta be (Kenyeres – Szabó 2016), és a különböző médiareprezentációk eltérő hatást gyakoroltak a Németországban és Magyarországon élő magyarokra (Feischmidt – Zakariás 2020). Mindez egyértelműen mutatja, milyen erőteljesen befolyásolhatja az emberek gondolkodását egy válsághelyzet médiában történő bemutatása. A



MENRE

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

magyarországi migrációról szóló médiaértesülések gyakran politizáltak, elfogultak voltak, és féligazságokat, valamint hamis állításokat tartalmaztak (Zakinszky Toma 2021). A 2021-ben a lengyel–fehérorosz határon kibontakozó migrációs válság is kiemelt helyet kapott a médiaértesülésekben (Pulai 2023).

4 A fiatalokra gyakorolt pszichoszociális hatások

4.1 Érzelmi válaszok

A közösségi médiából származó, válsághelyzetekkel kapcsolatos információk (pl. a COVID-19-válság) negatívan hatnak a mentális egészségre: szomorúságot, félelmet, undort és haragot váltanak ki, amelyek fokozzák a stresszt és a szorongást (Vaccaro-Witt et al. 2025). Válságok idején a közösségi média túlzott használata pszichológiai stresszhez vezethet, ami végső soron negatívan befolyásolja az életminőséget (Pahlevan Sharif et al. 2025). Bár a közösségi média válságok idején pozitív szerepet is betölthet (pl. az online kapcsolattartás fenntartása a COVID-19-hez kapcsolódó lezárások idején), sok esetben éppen ez a platform jelent veszélyt. Az orosz–ukrán konfliktus esetében a közösségi médiában látható tartalmak szorongást, feszültséget és félelmet váltottak ki a fiatalok körében. A konfliktus korai szakaszában a fiatalok maguk is úgy érezték, mintha háborús övezetben lennének. Az Instagramon és a TikTokon szörnyű képekkel és videókkal szembesültek, sok esetben cenzúrázatlan holttest-felvételekkel. Ez oda vezethet, hogy a fiatalok félnek a közösségi médiával való interakciótól (Guld – Balázs 2022). A válsághelyzeteknek való állandó kitettség érzelmi kimerültséget is okozhat (García et al. 2024). A háborúkról és a humanitárius válságokról szóló médiatartalmak több okból is büntudatot kelthetnek a fiatalokban: nem tudnak anyagi támogatást nyújtani az áldozatoknak, nem tehetnek semmit a szörnyűségek megállítása érdekében, legbelül örülnek annak, hogy a borzalmak nem velük történnek, és végül a helyzethez való kényszerű alkalmazkodás is büntudatot okozhat (Guld – Balázs 2022).

A MENRE-felmérésünk eredményei szerint a „Hogyan hat rád személyesen a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalom?” kérdésre a fiatalok többsége érzelmi reakciókról számolt be. A megkérdezett fiatalok körében a



MENRE

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

leggyakoribb reakció a szomorúság érzése volt (8 válaszadó). Ezt követte a szorongás vagy aggodalom, valamint a csalódás érzése (mindkettő 6 válaszadó).

4.2 Kognitív hatások

Válságos időkben a közösségi média túlzott használata információtúlerheléshez és médiafáradtsághoz vezethet (Pahlevan Sharif et al. 2025; Pang 2021), ami miatt az egyének egy bizonyos ponton túl már képtelenek feldolgozni a beérkező információkat. Ez végső soron érzelmi stresszhez és szociális szorongáshoz vezethet (Pang 2021), ami negatív hatással van az életminőségre (Pahlevan Sharif et al. 2025). Kognitív reakció akkor lép fel, amikor az egyének úgy érzik, hogy a közösségi média elszakad a valóságtól, nem látják az összefüggéseket, nem értik bizonyos események mögötti logikát, és a közösségi média tartalmainak szabályozását következetlennek tartják (Guld – Balázs 2022).

Ugyanakkor a válságok pozitív kognitív reakciókat is kiválthatnak. Az egészségre és az egészséges életmódra helyezett fokozott hangsúly, a pénzmegtakarítás fontossága, valamint a hulladékmentesítésre irányuló erőfeszítések szintén jelentős kognitív hatással lehetnek a válságokra (Boldizsár – Csenedsné 2020). A környezet és a vadvilág védelme, valamint a fenntartható gondolkodásmód alkalmazása szintén pozitív kognitív reakciók lehetnek a válságokra. A MENRE-felmérésünk eredményei szerint a résztvevők kevesebb mint fele válaszolta azt, hogy a válságtartalmak megtekintése után jobban tájékozottnak érezte magát, és hogy bizalmatlanságot érzett a politikai intézmények és a demokratikus folyamatok iránt (mindkét állításra 6 válaszadó). A válaszadók csupán egyharmada (5 résztvevő) érezte úgy, hogy a közösségi médiában látott válságtartalmak segítettek jobban megérteni, hogy mások min mennek keresztül.

4.3 Viselkedésbeli változások

A válsághelyzeteknek való folyamatos kitettség számos negatív viselkedésbeli változáshoz vezethet – amelyek azonban visszafordíthatók. Az ilyen negatív hatások közé tartozhatnak az egészségtelen étkezési szokások kialakulása (Sher 2020; Rafael Pena és társai 2024), a dohányzás és az alkoholfogyasztás növekedése



MENRE

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

(Rafael Pena és társai 2024), a fizikai aktivitás csökkenése (Rafael Pena és társai 2024; Papatriantafyllou et al. 2024), a szabálytalan alvási szokások és az álmatlanság (Sher 2020; Rafael Pena et al. 2024), sőt akár az öngyilkosság is (Sher 2020). A közösségi média és az internet túlzott használata szintén káros következményekkel járhat (Yang et al. 2021; Papatriantafyllou et al. 2024), ideértve az online agresszió, a testszégyenítés és a cyberzaklatás növekedését (Lasisi 2023), valamint a dühös megnyilvánulások, a sértő beszéd és a gyűlöletbeszéd fokozódását (Hsu – Tsai 2022). A Covid-járvány idején Kínában egyértelmű összefüggést találtak a közösségi média túlzott használata és a pszichiátriai rendellenességek között (Zhong et al. 2020).

Ugyanakkor a válságok pozitív kognitív reakciókat is kiválthatnak. Ide tartozik a tudatformálás és a pozitív életfelfogás kialakulása: a COVID-19-válság idején ez a lelassulás irányába történő elmozdulásban nyilvánult meg, a családdal és a barátokkal töltött minőségi idő, a kikapcsolódásra való összpontosítás, valamint az élet apró dolgainak megbecsülése révén. A háború hasonló hatással van a fiatalokra. A háborúval kapcsolatos médiatartalmak szintén felhívhatják a figyelmet az élet mulandóságára, az egyszerű mindennapi dolgok értékére, az emberi kapcsolatok fontosságára, valamint a mások iránti nyitottság, türelem és elfogadás jelentőségére (Guld – Balázs 2022).

A MENRE-felmérésünk eredményei alapján mindössze három válaszadó jelezte, hogy a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak cselekvésre vagy részvételre ösztönözték. A kérdőívben kifejezetten azt kérdeztük: „Amikor stresszesnek, szorongónak, vagy túlterheltnek érzed magad a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak miatt (pl. háború, éghajlatváltozás), mit teszel, hogy megnyugodj vagy jobban érezd magad?” A leggyakrabban választott válaszok a „Kimegyek a természetbe (pl. sétálok, kertészkedem)” és a „Zenét hallgatok” voltak (9–9 válaszadó). Ezt követte a „ Gondoskodom magamról (pl. pihenek, jól étkezem)” és a „Megpróbálok pozitívabban gondolkodni” (7–7 válaszadó). A résztvevők több mint egyharmada valamilyen formában fizikai tevékenységet vagy sportot űz, illetve időt tölt állatokkal/háziállatokkal (mindkettőre

6-6 válaszadó). A legritkábban említett válaszok az imádkozás és a meditáció, valamint a vicces dolgok (például mémek vagy videók) keresése voltak. Válaszaik alapján a megkérdezett fiatalok egyéni megküzdési stratégiákat választanak: kimennek a természetbe és zenét hallgatnak, odafigyelnek magukra, és megpróbálják gondolkodásukat pozitív irányba terelni. Érdekes, hogy ritkán töltenek időt barátaikkal és családtagjaikkal (4 válasz), vagy kérnek segítséget másoktól (2 válasz). Ez egyértelműen az egyéni, sőt magányos megoldások felé történő elmozdulásra utal. A tanároknak és az ifjúságsegítőknél meg kellene ismertetniük a fiatalokkal a hatékony társadalmi problémamegoldási stratégiákat, mivel ezekkel valószínűleg kevésbé vannak tisztában.

4.4 Társas hatások

A közösségi médiában tapasztalható információtúlteljesítés szociális szorongást okozhat a fiatalok körében (Pang 2021), ami egyes esetekben társadalmi elszigetelődéshez és a létfontosságú információkhoz való korlátozott hozzáféréshez vezethet (Jones et al. 2021). Az orosz–ukrán háborúval kapcsolatban Magyarországon végzett kutatások kimutatták, hogy a háború fokozta az elszigeteltség érzését a fiatalok körében, és komoly zavart, valamint az emberiség jövőjébe vetett bizalom elvesztését okozta. Kétkednek abban, hogy az emberiség képes-e az egység és az együttműködés révén megoldani az előtte álló problémákat. A válságokról szóló médiaértesülések tartalma fokozza a reménytelenség és a félelem érzését a fiatalok körében, ami végső soron arra ösztönzi őket, hogy visszahúzódjanak és elforduljanak a társadalomtól, kialakítva egyfajta menekülési magatartást (Guld – Balázs 2022). Ugyanakkor pozitív fejlemény, hogy a MENRE kérdőíves felmérésünkben egyetlen válaszadó sem jelezte, hogy a közösségi médiában látott válságtartalmak arra ösztönözték volna őket, hogy egyedül legyenek.

5 Az ifjúsági munkások és pedagógusok meglátásai a közösségi média krízistartalmairól és azok fiatalokra gyakorolt hatásairól

A MENRE-kutatásunk során öt alannal (két tanárral és három ifjúsági segítővel) készítettünk interjút, és összesen nyolc témakörben tettünk fel nekik kérdéseket.

Megfigyeléseik szerint a magyar fiatalok pszichoszociális helyzete szomorú képet fest. Az egyik válaszadó elmondta, hogy még soha nem találkozott ennyi, mentális egészségügyi problémákkal küzdő fiatallal. Több válaszadó is hangsúlyozta, hogy ez a tendencia a Covid-járvány óta még inkább felerősödött. Véleményük szerint ennek egyik oka az, hogy a kommunikáció nagyrészt a közösségi médiára helyeződött át. Egy másik ok lehet, hogy a fiatalok érzékenyebbek és nyitottabbak a társadalmi kérdésekre, jobban képviselik saját érdekeiket, és egyre inkább hangot adnak saját igényeiknek. A személyiségük még kialakulóban lévő fiataloknak nehézséget jelent megbirkózni a rájuk zúduló negatív tartalmakkal. Egy válaszadó szerint a mai gyerekek sokkal nyugtalanságosabbak, mint régen, nehezebben tudnak koncentrálni, és kevésbé kitartóak a feladatok elvégzésében. Gyakran ügyetlenebbek a finommotorikus tevékenységekben is. Ugyanakkor nagyon erős kötődésük van az online világhoz: gyakran gondolatban ott vannak, még akkor is, amikor valami mást kellene csinálniuk. Viselkedésüket és fejlődésük dinamikáját leginkább a gyors ingerekhez való hozzászokásuk és állandó digitális jelenlétük befolyásolja. A válaszadók szerint a fiatalok pszichoszociális fejlődése összességében romlott, de vannak egyéni különbségek. Vannak, akik cselekvéssel reagálnak a válsággal kapcsolatos tartalmakra, mások félnek, megint mások elterelik a figyelmüket, tagadják a problémát, és megpróbálják figyelmen kívül hagyni. Például azáltal, hogy letiltják az ilyen tartalmakat. Hajlamosak másokra bízni a válsághelyzetek megoldását és kezelését.

Minden interjúalany egyetértett abban, hogy összefüggés van a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a fiatalok társadalmi és



MENRE

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

érzelmi jóléte között. A globális politikai konfliktusok és az éghajlati szorongás is meghatározzák a fiatalok mentális jólétét. A válságokkal kapcsolatos tartalmak gyakran ellenőrizhetetlen módon árasztják el a diákokat, szorongást okozva nekik. Ebben a tekintetben sokkal nagyobb terhet viselnek, mivel a közösségi médián keresztül sokkal több információt kapnak a válságokról, mint például szüleik vagy nagyszüleik. A fiatalok nincsenek felkészülve a globális válságokról szóló hírek feldolgozására, és nem rendelkeznek elegendő eszközzel (sem érzelmi, sem értelmezési szempontból) a pszichológiai feldolgozáshoz. Sok fiatal már nagyon korai korban találkozik válságtartalmakkal, gyakran bármiféle szűrés nélkül. Ez bizonytalanságot, szorongást vagy túlzott végítélet-érzetet válthat ki belőlük. Elvannak árasztva: nehezebben tudnak ellazulni, türelmetlenebbek, és gyorsabban váltanak az érzelmi állapotok között. A közösségi médiában látott válságtartalmak további érzelmi terhet rónak rájuk egy amúgy is ingerekben gazdag környezetben.

Interjúalanyaink szinte ugyanazokat a válságokat említették, amelyekkel tapasztalataik szerint a fiatalok a közösségi médiában találkoznak: háború, környezeti katasztrófák, természeti katasztrófák és politikai események (tiltakozások, tüntetések). Szerepelnek még a klímaváltozás, a gazdasági instabilitás, a megélhetéssel és a lakhatással kapcsolatos válságok, identitásválságok, a politikai radikalizálódás és a politikai feszültségek is. Emellett járványokkal, balesetekkel és különféle „drámai” hírekkel kapcsolatos rövid videókat is látnak. Interjúalanyaink szerint ritkán beszélgetnek ezekről a témákról tanáraikkal, de időnként előfordul. Ez különösen igaz a jelentős válságok kezdeti szakaszában (például az orosz–ukrán háború kitörésekor).

Interjúalanyaink a közösségi médiában látható válságtartalmak kapcsán különféle társadalmi és érzelmi problémákkal találkoztak a fiatalok körében. Legtöbbjük említette a szorongást. Ennek egyik kiváltó oka a válságok által okozott állandó bizonytalanságérzet, amely szorongáshoz vezet – főként a jövővel kapcsolatos érzékelt bizonytalanság miatt. A családalapítás elhalasztása is gyakori a világ érzékelt veszélyessége és a jövő bizonytalansága miatt. Az egyik interjúalany tapasztalatai szerint a fiatalok körében egyre inkább terjed a „zero extinction” (teljes



MENRE

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

eltűnés) gondolata is. Rejtett agresszió is előfordul. Jellemző továbbá, hogy a fiataloknak nehéz „kikapcsolniuk”, mivel a közösségi média folyamatosan jelen van az életükben, és állandóan tartalmakkal bombázza őket. Tehetetlenségérzet is felmerül, amikor a fiatalok úgy érzik, hogy nincs befolyásuk az eseményekre. Ez könnyen demotivációhoz vezethet a tanulás és a jövőtervezés terén. A folyamatos negatív tartalmak és a saját élet másokéval való összehasonlítása önértékelési problémákhoz, sőt depresszióhoz is vezethet. Az egyik interjúalany megfigyelte, hogy a fiatalok megmagyarázhatatlanul feszültek, nyugtalanok és bizonytalanok. Véleménye szerint a közösségi médiában látott nyugtalanító események hozzájárulhatnak ehhez az állandó szorongáshoz. Gyorsabban veszítik el a nyugalmukat, érzékenyebbek a konfliktusokra, és néha nehezebben tudnak alkalmazkodni az egyik helyzetből a másikhoz.

Interjúalanyaink szerint a fiatalokat leginkább az éghajlatváltozás hatásai aggasztják. Az ezzel kapcsolatos híradások nemcsak hangulatukra, hanem céljaikra, döntéseikre, sőt az élethez való általános hozzáállásukra is hatással vannak. A bizonytalan jövő miatt a megélhetéssel és a lakhatással kapcsolatos aggodalmak is felmerülnek.

Az általunk megkérdezett tanárok és ifjúsági segítők számos megbirkózási stratégiát javasoltak. Egyikük az egyéni szorongáscsökkentést, az érzelmi tudatosság és az önismeret fejlesztését, valamint relaxációs technikák alkalmazását ajánlotta. Többen is említették a valódi, offline élmények, a kortársakkal folytatott személyes beszélgetések, a társas kapcsolatok építése, valamint a támogató közösségekhez (pl. sport-, művészeti, hobbi- vagy vallási közösségek) való csatlakozás szükségességét. Minél több offline élményük van, annál könnyebben tudnak megszabadulni attól a szorongástól, amelyet az online világ gyakran kényszerít rájuk. Az egyik interjúalany arról számolt be, hogy más emberek közelsége, a másokkal való kapcsolatteremtés és a „való élet” mindig megnyugtatja a fiatalokat. Ugyanakkor, ha a helyzet súlyos, a fiataloknak szakmai segítséget kell kérniük. Az egyik interjúalanyunk azt javasolta, hogy a fiatalok lépjenek ki a komfortzónájukból, hogy megtapasztalják, hogyan tudnak megbirkózni váratlan helyzetekkel, és ezáltal



MENRE

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

növeljék önbizalmukat. Néhányan hangsúlyozták a politikai cselekvés szerepét és a társadalmi elköteleződés fontosságát: hasonló érdeklődésű emberek felkutatását és a közös fellépést. Tapasztalataik szerint a közös cselekvés javítja a mentális egészséget és csökkenti az elszigeteltséget. Több interjúalanyunk is megemlítette, hogy a fiataloknak korlátozniuk kellene a közösségi médiában megjelenő válságtartalmakkal való érintkezésüket. Fontos, hogy tisztában legyenek a média működésével és az algoritmusok szerepével az ilyen tartalmak ajánlásában. Más szavakkal: a médiaszakképzettség is elengedhetetlen a helyzet kezeléséhez.

Az általunk megkérdezett szakértők kevésbé tudtak olyan stratégiákat említeni, amelyekkel megelőzhetőek lennének a tartós negatív hatások. Említést tettek a válságtartalmak szigorú korlátozásáról, hangsúlyozva, hogy a tényszerű tartalom kevésbé problémás, az elfogult tartalom viszont nem kívánatos. Hatékony lehet az is, ha „megtanítjuk” az algoritmust arra, hogy pozitív tartalmakat ajánljon a fiataloknak. Ehhez azonban szintén szükség van a médiával kapcsolatos tudatosságra. Néhányan javasolták az érzelmi napló vezetését, az autogén tréning és a tudatossággyakorlatok gyakorlását, a sportolást, valamint a nyílt személyes kommunikációt. Az egyik interjúalanyunk tapasztalatai szerint egy rövid séta, egy kis kézműves foglalkozás, személyes beszélgetés vagy bármilyen egyszerű, mindennapi tevékenység is hatékony lehet. Fontos továbbá olyan offline szokásokat bevezetni, amelyek elvonják a figyelmet a képernyőről, például közös játék, közös vacsora vagy egy kis testmozgás. Bármilyen, ami visszahozza a fiatalokat a jelenbe, és kiszakítja őket a közösségi média örvényéből.

Az interjúban a közösségi média pozitív hatásairól rákérdeztünk. Interjúalanyaink szerint ezek lehetnek: közvetlen kommunikáció ismerősökkel, barátokkal és családtagokkal. A másokkal való közösségérzet, gyakorlati és hasznos információk megszerzése. A közösségi összetartás megteremtése, a szolidaritás erősítése és támogató közösségek kialakítása. Lehetőségek arra, hogy kapcsolatba lépjenek másokkal, akik hasonló értékeket vallanak, vagy hasonló nehézségekkel küzdenek. Néhányan megemlékeztek, hogy a közösségi média demokratizálja a véleménynyilvánítást, mivel a fiatalok is hallathatják a hangjukat, és megoszthatják



MENRE

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

gondolataikat és kezdeményezéseiket. Válsághelyzetekben megnyugvást is nyújthat, mivel bármikor ellenőrizhetik barátaikat és családtagjaikat, hogy mindenki jól van-e. Ez azt az érzést kelti bennük, hogy nincsenek egyedül, és van valaki, akivel megoszthatják az érzéseiket. A közösségi média vicces videók, mémek vagy rövid, játékos tartalmak révén is segíthet a fiataloknak nevetni. A közösségi média emellett hasznos ötleteket és tippeket is nyújt arra vonatkozóan, hogyan lehet másoknak segíteni és hogyan lehet részt venni jótékonyági kezdeményezésekben. A közösségi média bizonytalan helyzetekben is hasznos információkat nyújthat. Néhányan rámutattak, hogy vannak kifejezetten a válságok kezelésére szentelt közösségi média-tartalmak, amelyek pozitív példákat és stratégiákat mutatnak be.

6 Jó oktatási gyakorlatok

6.1 Formális és informális tréninglehetőségek tanárok és ifjúságsegítők részvételével

Magyarországon a médiatudatosság fejlesztése nem kötelező része az iskolák alapvető tantervének. Ugyanakkor választható tantárgyként szerepel a „Mozgóképek és médiakultúra” tantárgy keretében. A téma felbukkan a „Magyar nyelv és irodalom”, valamint a „Vizuális kultúra” tantárgyakban is. Vannak továbbá médiára specializálódott középiskolák is, ahol szintén hangsúlyt fektetnek a médiatudatosság fejlesztésére.

A tanárok az iskolai órák keretében felhívhatják a fiatalok figyelmét a közösségi média megfelelő használatára különböző válsághelyzetekben, és kritikus hozzáállást alakíthatnak ki bennük a közösségi média tartalmairól. Az ismeretátadás történhet a különböző válsághelyzetekkel is kapcsolatos tantárgyak keretében (pl. a történelemórán a háborúval összefüggésben), de egy kizárólag a médiatudatosságra összpontosító külön tantárgy keretében is. Az ismeretátadás az iskolai órák során (pl. osztályfőnöki órák) és/vagy az iskola utáni foglalkozásokon is megvalósulhat ifjúsági munkások bevonásával. Mind a tanárok, mind az ifjúságsegítők a hatékony



MENRE

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

ismeretátadás céljából alkalmazhatnak játékosítási módszereket, kiegészítve a mesterséges intelligencia által kínált előnyökkel.

Példa: a tanárok munkáját olyan óravázlatok segíthetik, amelyek az egyes órákra lebontott médiatudatossági tevékenységeket tartalmaznak. Ilyen óravázlatok számos magyar weboldalon (pl. buvosvolgy.hu) megtalálhatók, és könyvekben is megjelentek, például Fegyverneki Gergő „Digi dili” című művében. A tananyaghoz kapcsolódó médiatartalmak (pl. filmek) elemzése szintén része lehet az óravázlatnak. Az önreflexiót elősegítő gyakorlatok is beépíthetők a tanárok vagy ifjúságsegítők által vezetett tevékenységekbe. Ezeken a foglalkozásokon a fiatalok megosztják saját pozitív és negatív tapasztalataikat, reakcióikat, megbirkózási stratégiáikat és bevált gyakorlataikat a közösségi médiában látott válsághelyzetekkel kapcsolatban.

Lehetségesek a projektalapú módszerek is: ebben az esetben a diákoknak egy előre meghatározott projektet kell végrehajtaniuk a tanárok, vagy ifjúsági munkások által vezetett gyakorlati foglalkozások során.

A projektmódszerekre példát találhatunk Fegyverneki Gergő „Digi dili” című könyvében. Példaként említhető egy rövidfilm forgatása, társasjáték vagy flashmob megtervezése, illetve posztok és fotók készítése (Fegyverneki 2023). Ezek a közösségi médiában megjelenő válsághelyzetekre és azok pszichológiai hatásaira összpontosíthatnak. A HAHA Egyesület által kiadott „Média Detektív – Buktassuk le az álhíreket!” című könyv (Kenyeres 2018) szintén tartalmaz ötleteket a tanárok számára a médiatudatosság témájában.

Az iskolai rendezvények, például a szakmai napok és a diákönkormányzati napok (Fegyverneki 2023) keretében is beépíthető a válsághelyzetek közösségi médiára gyakorolt hatása, amely köré a tanárok, ifjúsági munkások vagy más szakemberek különféle tevékenységeket szervezhetnek a diákok számára. A tematikus hetek (pl. a digitális témahét) is alkalmas lehet ilyen témájú foglalkozások megtartására.

Egy másik példa a HAHA Egyesület által szervezett „Média Detektív Road Show”, amelynek keretében több, mint 40 hátrányos helyzetű településen szerveztek interaktív médiatudatossági előadásokat. A „Média Detektív fiataloknak” című EU-s



MENRE

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

projekt során angol, magyar, román és szlovák nyelvű tananyagokat dolgoztak ki, amelyek a mediadetektiv.hu weboldalon érhetők el. A projektben a romániai PIHE Egyesület és a szlovákiai TANDEM n.o. vettek még részt.

6.2 Játékosítás + AI

Játékos tevékenységek (pl. szabadulósobák, kvízek, társasjátékok, szerepjátékok) segítségével is fel lehet hívni a fiatalok figyelmét a közösségi média válsághelyzetekben történő használatának kockázataira. Játékos módon lehet megtanítani őket arra, hogy felismerjék a megbízható és a megbízhatatlan források közötti különbségeket, valamint a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak érzelmi, kognitív, viselkedési és társadalmi hatásait, továbbá meg lehet ismertetni velük a negatív hatások megelőzésének és a már bekövetkezett hatások enyhítésének módjait. A játékos tevékenységek másik fontos célja lehet a pozitív megküzdési stratégiákkal kapcsolatos tudatosság növelése. A tudás játékos módon, személyes felfedezés útján sajátítható el, ami hozzájárul az információk mélyebb megjegyzéséhez. A játékos formák közé tartozik a mesterséges intelligencián alapuló platformok, a virtuális valóság és a különféle szimulációs játékok használata is. Ezen új és vonzó technológiák oktatási célokra való felhasználása nagyobb elkötelezettséget és lelkesedést vált ki a fiatalok körében.

Konkrét példa erre a HAHA Egyesület által létrehozott, a hamis hírek témájára épülő szabadulószoba. A fiataloknak fel kell ismerniük a hamis híreket és más típusú téves információkat ahhoz, hogy megszerezzék azokat az információkat, amelyekkel kitalálhatják a szobából való kijutáshoz szükséges számkombinációt.

Fegyverneki Gergő "Digi dili" című könyve szintén konkrét javaslatokat tartalmaz a tanárok számára arra vonatkozóan, hogyan lehet különböző témákat játékos módon feldolgozni. (Fegyverneki 2023).

6.3 Közösségi média kampányok, tudománykommunikáció

Különböző válsághelyzetekhez kapcsolódó témákban közösségi média-kampányok indítása is lehetséges szakértők és fiatalok bevonásával. A cél az, hogy pontos,



MENRE

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

tudományosan megalapozott, hasznos és segítő tartalmat nyújtunk a válsághelyzetek során a közösségi médiában időnként megjelenő pontatlan, félrevezető és hamis információk helyett. Ez lehet például egy környezetvédelemmel és éghajlatváltozással foglalkozó oldal, amely folyamatosan cáfolja a témával kapcsolatos hamis információkat, lehetőség szerint a fiatalok igényeinek megfelelő módon (pl. rövid videók formájában), könnyen érthető, fiatalos stílusban, hasznos linkekkel és egyéb információkkal kiegészítve, hogy pontos tájékoztatást nyújtson és megnyugtassa az embereket válsághelyzetekben.

Konkrét példák: Magyarországon számos weboldal és közösségi oldal foglalkozik a közösségi médiával szembeni tudatos és kritikus hozzáállás népszerűsítésével. Ezek közé tartozik az urbanlegends.hu, az alhirvadasz.hu, valamint a „Médiamanipuláció” nevű Facebook-oldal. A HAHA Egyesület „Médiadetektív” weboldala szintén közöl oktatóvideókat, álhír-kvízeket és egy álhír-adatbázist is négy nyelven. Ezek elérhetőek a mediadetektiv.hu oldalon.

6.4 Egyéni konzultációk és tanácsadások

Válsághelyzetben lévő fiatalok számára ingyenes tanácsadási foglalkozások szervezése is fontos lehet ifjúsági munkások és mentálhigiénés szakemberek bevonásával. Ezen foglalkozások során a hangsúly az egyéni, személyre szabott segítségnyújtáson van, amelynek célja a válsághelyzetek negatív hatásainak enyhítése.

6.5 Online és offline módszertani és oktatási anyagok tanároknak és diákoknak

Olyan könyvek, amelyek célja a tanárok és a diákok tudatosságának és kritikai gondolkodásának fejlesztése a digitális világban terjedő információkkal kapcsolatban.

Konkrét példaként említhető Fegyverneki Gergő „Digi dili” című könyve, amely gyakorlati információkat, módszertani útmutatásokat és részletes óravázlatokat tartalmaz a fiatalok médiatudatosságának fejlesztése és az online veszélyektől való védelmük érdekében. A HAHA Egyesület által kiadott „Média Detektív – Buktassuk le



MENRE

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

az álhíreket!” című könyv (Kenyeres 2018) szintén ötleteket tartalmaz a tanárok számára a médiatudatosság témájában.

Számos weboldal kínál konkrét tananyagokat és óravázlatokat a tanárok számára a diákok médiatudatosságának fejlesztése érdekében. Ilyen weboldalak például a buvosvolgy.hu, az ideaalapitvany.hu és az alhivadasz.hu. A HAHA Egyesület „Média Detektív” weboldala szintén kínál óravázlatokat, oktatóvideókat, kvízeket és egy álhír-adatbázist is a mediadetektiv.hu oldalon.

6.6. Dramatizáció és digitális történetmesélés

A dramatizáció (valamely helyzet drámai feldolgozása) során a diákok különböző jeleneteket játszhatnak el, amelyek a válsághelyzetekben történő közösségi média-használathoz kapcsolódnak. Ezt kiegészíthetik digitális történetmesélési technikákkal, amelyek során digitális eszközöket is felhasználnak a téma szemléltetésére. Eljátszhatnak jeleneteket, készíthetnek róluk rövidfilmeket, sőt akár képregényeket is. Ez a megoldás a projektmódszerrel is ötvözhető (Fegyverneki 2023).

6.7. Oktatóstúdiók, médiaoktató műhelymunkák

Magyarország legjelentősebb oktatóstúdiója és médiaműhelye a Búvös völgy Médiaértés-oktató Központ, amely országos hálózatként működik, és több nagyvárosban, valamint a fővárosban is jelen van.

A Televele Médiapedagógiai Műhely Egyesület a kisgyermekes médiaoktatására összpontosít. Tanfolyamok, műhelyek és kiadványok segítségével támogatja a szülők és a pedagógusok médiatudatosságának fejlesztését.

Az országos médiastúdiók, például a magyar állami média, stúdió- és szerkesztőségi látogatásokat szerveznek, és néhány helyi televíziócsatorna is kínál ilyen lehetőséget (pl. a Debreceni Televízió). Ezek a szakértők által vezetett stúdió- és szerkesztőségi látogatások lehetőséget nyújtanak a média működésének mélyebb megértésére és a médiatartalmak kritikus értékelésének fejlesztésére.



MENRE

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

7 Konklúzió

7.1 A jelentés főbb megállapításai

A szakirodalmi kutatás legfontosabb eredményei

A kutatások szerint a közösségi média jelentős szerepet játszik a magyar fiatalok életében, akik naponta átlagosan négy órát töltenek a közösségi médián. A leggyakrabban használt platformok a TikTok, a YouTube és az Instagram. A közösségi média túlzott használata inkább a lányok körében jellemző, ami összefüggésben állhat azzal, hogy a lányok csupán 53 százaléka állította, hogy jól érzi magát a bőrén. A testképpel kapcsolatos problémák is gyakrabban fordulnak elő a lányok körében. A magyar fiatalok egyötöde elégedetlen az életével. A legfontosabb problémák közé tartozik a bizonytalan jövő, a pénzügyi nehézségek és az életcélok hiánya, amelyek az első három helyet foglalják el.

A közösségi médiával való intenzív érintkezésük miatt olyan válsághelyzetekkel is szembesülnek, amelyek negatív hatással vannak mentális egészségükre, félelmet, szorongást, depressziót és negatív önképet váltva ki belőlük. Ugyanakkor rendelkeznek pozitív megküzdési stratégiákkal is, mint például a természettel való kapcsolat, a háziállatokkal töltött idő, a fizikai aktivitás, valamint a barátokkal és családtagokkal töltött minőségi idő.

A közösségi média és a fiatalok közötti kapcsolatra vonatkozó korábbi kutatások szerint ez a korcsoport különösen sebezhető a közösségi média veszélyeivel szemben, mivel ebben a korban nagy jelentősége van mások, köztük a kortársak véleményének. Így a negatív visszajelzések erősebb érzelmi reakciókat válthatnak ki náluk, mint az idősebb korosztályoknál.

A válsághelyzetekről szóló közösségi média-hírek szintén negatív érzelmeket váltanak ki a fiatalokból, ami fokozza a stresszt, a szorongást, a depressziót és az információtúlterhelést. Összességében ezek visszahúzódáshoz, a társas viselkedés beszűküléséhez és fokozott elszigetelődéshez vezethetnek. A válsághelyzetekkel



MENRE

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

kapcsolatos közösségi média-bejegyzések negatív hatásai különösen érintik a fiatalokat, főként a lányokat, így ők a legsebezhetőbb célcsoport.

Ugyanakkor a közösségi média válságidőszakokban is kínál megküzdési stratégiákat, például személyes kommunikációt ismerősökkel és barátokkal, támogató és pozitív bejegyzéseket, valamint hasznos és megbízható információkat, miközben szórakozást is nyújt, például humoros tartalmakon keresztül.

Az egyéneket érintő személyes válságok közé tartozik a társadalmi státusz elvesztése, a FOMO-jelenség, különféle szorongások (pl. az éghajlati válság vagy a bizonytalan jövő miatt) és a függőségek. A társadalmi válságok közé tartoznak a gazdasági válságok, az erőszakos események és a kivándorlás. A globális válságok közé tartoznak a világjárványok, az éghajlati és környezeti válságok, a természeti katasztrófák, a háborúk és a humanitárius válságok.

Mindezek negatív érzelmi és kognitív reakciókat váltanak ki a fiatalokban, amelyekben jelentős szerepet játszanak a közösségi médiában látott zavaró képek és videók, valamint a hamis hírek és az általuk keltett bizonytalanság. A negatív hatások káros szokások (például függőségek) kialakulásában, és végső soron a társas kapcsolatok változásában (például visszahúzódásban) nyilvánulhatnak meg. Ugyanakkor pozitív hatásokra is vannak példák: a válságok gyakran arra ösztönzik a fiatalokat, hogy változtassanak gondolkodásmódjukon, értékeljék az élet apró örömeit, és keressék a természetet; emellett megfigyelhető náluk a személyes kapcsolatok nagyobb megbecsülése is.

A közösségi médiában megfigyelhető válsághelyzetek negatív hatásainak csökkentésére többféle módszer létezik: ide tartozik a tanárok és ifjúsági munkások iskolai munkája, az iskolán kívüli tevékenységek, a játékosítás, a mesterséges intelligencián alapuló megoldások alkalmazása, a személyre szabott tanácsadás, a közösségi médiás kampányok, az online és offline módszertani és oktatási anyagok, a dramatizáció, a digitális történetmesélés, valamint a oktatóstúdiók látogatása.

Az empirikus kutatás legfontosabb eredményei



MENRE

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

A szakirodalmi kutatást kiegészítve felmérések és interjúk révén empirikus adatokat is gyűjtöttünk. A megkérdezett 15 fiatal a közösségi médiaplatformok közül leginkább a Facebookot, az Instagramot, a TikTokot és a YouTube-ot használja. Naponta 1–4 órát töltenek ezeken a platformokon. A felmérés eredményei szerint naponta kevesebb mint 10 percet, illetve 10 és 30 perc között fogyasztanak válságtartalmakat a közösségi médiában. Saját bevallásuk szerint az ilyen tartalmak leggyakrabban szomorúságot keltenek bennük, de gyakoriak a csalódás, a szorongás és az aggodalom is. A megkérdezett fiatalok leginkább az olyan személyes válságoktól tartanak, mint az iskolai zaklatás és az erőszakos incidensek. A válaszadók többsége emellett aggódik a mentális egészség, a környezeti válságok és az állatokkal szembeni kegyetlenség miatt is. Ugyanakkor a válaszadók túlnyomó többsége optimistán tekint a jövőbe, és reméli, hogy a dolgok jobbra fordulnak. Saját kijelentéseik szerint a válságokkal való megküzdés stratégiái között a természetben való séták és a zenehallgatás dominál.

A tanárokkal és ifjúságsegítőkkal készített interjúk szerint a fiatalok mentális egészségi állapota az elmúlt években egyértelműen romlott, amit egyes szakértők a Covid-járvány miatti lezárásoknak tulajdonítanak. Az interjúalanyok tapasztalatai szerint a fiatalok a közösségi médiában különféle válsággal kapcsolatos tartalmakkal találkoznak, amelyek egyértelműen negatív hatással vannak mentális egészségükre. A leggyakrabban említett válságtartalom az éghajlatváltozással kapcsolatos volt. A közösségi médiában látható válságok elsősorban szorongást váltanak ki a fiatalok körében, akik közül egyre többen aggódnak a jövő miatt. Ennek következtében sokan fontolgatják, hogy elhalasztják a családalapítást. A megkérdezett szakértők szerint a válságtartalmakkal online szembesülő fiatalok számára a leghatékonyabb megbirkózási stratégia az lehet, ha elszakadnak az online világtól, offline tevékenységekkel foglalkoznak, és ápolják személyes kapcsolataikat. Az ilyen tartalmak tudatos korlátozása – akár „oktató” algoritmusok segítségével is – hatékonyan segíthet elhárítani a negatív mentális hatásokat.



MENRE

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

7.2 Kritikai reflexiók a jelentésről

Kritikai reflexió a szakirodalmi kutatásról

A korábbi kutatások nem foglalkoztak kifejezetten azzal, hogy a válsághelyzetekről szóló közösségi média-tartalmak milyen mentális, kognitív és fizikai hatással vannak a fiatalokra, ezért szükség van ilyen jellegű, országspecifikus kutatásokra. Fontos továbbá feltárni, hogy a fiatalok milyen helyzeteket éreznek valójában válságként a közösségi médiában. Ezek országonként eltérőek lehetnek, ezért fontos lenne összehasonlító kutatásokat végezni. Hiányoznak továbbá azok a kutatások is, amelyek a különböző korú, társadalmi státuszú és kulturális háttérrel rendelkező fiatalok közötti különbségeket vizsgálják. Eddig kevés kutatás foglalkozott azzal, hogy országok között összehasonlítsa a közösségi médiában megjelenő válságok fiatalokra gyakorolt hatását. Fontos lenne továbbá országspecifikus összehasonlítás keretében feltárni, hogy a fiatalok a gyakorlatban milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak válsághelyzetekben, és milyen különbségek lehetnek az egyes országok között. Magyarországon fontos lenne nagyobb hangsúlyt fektetni az iskolai médiatudatosság-oktatásra, olyan formában, amely a fiatalok számára hozzáférhető és játékos.

Kritikai reflexió az empirikus kutatásról

A felmérések és interjúk értékes, feltáró jellegű betekintést nyújtanak abba, hogy a magyar fiatalok hogyan élik meg a közösségi médiában megjelenő válsághoz kapcsolódó tartalmakat. Ugyanakkor számos módszertani korlát – legfőképpen a kis mintanagyság, az önbevalláson alapuló adatokra való támaszkodás, valamint a nézőpontok korlátozott sokszínűsége – óvatosságra int az eredmények értelmezése során. A felmérésben mindössze 15 fiatal vett részt, és öt interjút készítettek tanárokkal és ifjúsági munkásokkal. Bár ezek az adatok értékes támpontokat nyújtanak, a kis mintanagyság korlátozza az eredmények általánosíthatóságát, ezért azokat inkább feltáró jellegűnek kell tekinteni, mintsem a szélesebb ifjúsági populációt reprezentálóknak.



MENRE

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

Ezenkívül a közösségi média használatáról és a válsággal kapcsolatos tartalmakkal való találkozásról gyűjtött információk teljes mértékben önbevalláson alapulnak. A fiatalok gyakran alul- vagy túlbecsülik a képernyő előtt töltött idejüket, és objektív használati adatok hiányában ezeknek a becsléseknek a pontossága bizonytalan marad. A társadalmi kívánatosság torzítása is befolyásolhatta azt, ahogyan a résztvevők leírták a megküzdési stratégiáikat.

Érdeemes megjegyezni, hogy a megkérdezett fiatalok, valamint az interjúalanyként megkérdezett tanárok és ifjúsági segítők több szempontból is eltérően látják a helyzetet. A megkérdezett fiatalok kevésbé aggódnak a gazdasági és megélhetési kérdések miatt, míg a meginterjúvált tanárok és ifjúságsegítők arról számoltak be, hogy tapasztalataik szerint ezek a válságok és a klímaváltozás jelentik a legnagyobb aggodalmat a fiatalok számára. A kérdőíves válaszok alapján a válaszadók többsége az iskolai zaklatástól félt. A legszembetűnőbb különbség a válságtartalmakkal kapcsolatos megküzdési stratégiákban mutatkozott. A tanárok és ifjúsági munkások szerint az offline tevékenységek és a személyes kapcsolatok ápolása lenne a leghatékonyabb módszer a válságok által okozott mentális egészségügyi problémák leküzdésére, míg a megkérdezett fiatalok ezeket a stratégiákat alkalmazzák a legkevésbé. Ez arra utalhat, hogy a fiatalok vagy nem tartják hatékonynak ezen stratégiákat, vagy nem ismerik őket, ezért szakembereknek kell megismertetni velük. Mindenképpen fontos lenne a kutatást nagyobb mintán elvégezni annak érdekében, hogy pontosabb képet kapjunk a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak fiatalok mentális egészségére gyakorolt hatásairól, valamint a hatékony megküzdési stratégiákról.

Hivatkozások

Al-Ajlouny, S. - Al-Maqableh, H.O. - Al-Shaikh, A.F. - Al-Qudah, M.A. (2025): Exploring the psychological effects of war on indirectly affected groups: a cross-sectional study on residents of Jordan. *BMC Psychiatry*, 25(1), 130.



MENRE

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

AlSumait, L. - AlFarhan, A. - AlHeneidi, H. (2025): AI framework for DRIVE model based mental health detection in text: a case study on how coping strategies are expressed during COVID-19. Peerj Computer Science, 11, e2828

Bajomi-Lázár, Péter (2019): An anti-migration campaign and its impact on public opinion: The Hungarian case. European Journal of Communication 34(6) 619–628. DOI: 10.1177/0267323119886152

Bernáth Gábor – Messing Vera (2015): Bedarálva - A menekültekkel kapcsolatos kormányzati kampány és a tőle független megszólalás terepei. Médiakutató 16(4), 7-17.

https://www.epa.hu/03000/03056/00061/pdf/EPA03056_mediakutato_2015_t%C3%A9%209I_007-017.pdf retrieved: 2025.12.07.

Bodnár, Zsolt (2025): Már a magyar egyetemisták 45 százaléka tervezi, hogy külföldre költözik. <https://qubit.hu/2025/11/22/mar-a-magyar-egyetemistak-45-szazaleka-tervezi-hogy-kulfoldre-koltozik> retrieved: 2025.12.07.

Boldizsár Boglárka – Csendesné Cseri Kinga (2020): Egzisztenciális krízis. In: Makkos Anikó – Kecskés Petra – Kövecsesné Gósi Viktória (szerk.): „Kizökkent világ” – Szokatlan és különleges élethelyzetek: a nem-konvencionális, nem “normális”, nem kiszámítható jelenségek korszaka? XXIV. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötete. pp. 6-15.
https://lib.sze.hu/images/Apaczai/kiadv%C3%A1ny/2020/01_01.pdf retrieved: 2025.07.09.

Caferra, R. - Di Liddo, G. - Morone, A. - Stadelmann, D. (2025): The media morphosis of science communication during crises. Scientific Reports, 15(1),

del-Valle, M.V. - López-Morales, H. - Gelpi-Trudo, R. - Canet-Juric, L. - Urquijo, S. (2022): More than a year of pandemic: Longitudinal assessment of anxiety and depressive symptoms in the argentine general population during the COVID-19 outbreak. Stress and Health, 38(5), pp. 1070–1079.



MENRE

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

Fegyverneki Gergő (2023): Digi dili az iskolában. Módszertani ötletek és NET-KRESZ a digitális világ felfedezéséhez. Netedukáció Kft.

Feischmidt Margit – Zakariás Ildikó (2020): Médiahatások és véleményformálás a menekültekkel szolidáris németországi magyarok körében. Médiakutató 21(1), 37-54. https://www.mediakutato.hu/cikk/2020_01_tavasz/04_mediahatasok_es_velemenymalasz.pdf retrieved: 2025.12.07.

García, Y.E. - Villa-Pérez, M.E. - Li, K. - Montesinos-López, J.C. - Nuño, M. (2024): Wildfires and social media discourse: exploring mental health and emotional wellbeing through Twitter. *Frontiers in Public Health*, 12,

Grúz László – Fekete Balázs (2022): A magyarországi fiatalok negyedik legégetőbb problémája: baráti társaságok, közösségek hiánya. In: Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85.

Guld Ádám – Balázs Andrea (2022): „Nem volt elég a pandémia, most még egy háború is kitört a szomszédunkban.” Az orosz-ukrán háborús konfliktus befogadói interpretációja Z generációs fiatalok körében. *Szabad Piac Gazdaság-, társadalom- és bölcsészettudományi folyóirat* 2022/2. szám pp. 30-44. https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac_kiadvany_2022_2szam.pdf retrieved: 2025.07.09.

Gupta, A. (2020): Mental effect of covid-19 pandemic on affected, non affected and families of the affected. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(Special Issue 1), pp. 1804–1808.

Hansmann, R. - Fritz, L. - Pagani, A. - Clément, G. - Binder, C.R. (2021): Activities, Housing Situation and Other Factors Influencing Psychological Strain Experienced During the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 12.

Hsu, J.T.-H. - Tsai, R.T.-H. (2022): Increased Online Aggression During COVID-19 Lockdowns: Two-Stage Study of Deep Text Mining and Difference-in-Differences Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(8), e38776



MENRE

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

Jones, R. - Mougouei, D. - Evans, S.L. (2021): Understanding the emotional response to COVID-19 information in news and social media: A mental health perspective. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), pp. 832–842.

Kassem, J. - Rabih, E.C. - Georges, R. - Sami, R. (2024): Effect of human-animal interaction on the well-being and quality of life | Effet de l'interaction homme-animal sur le bien-être et la qualité de vie. *Encephale*, 50(3), pp. 275–283.

Kenyeres Attila (2018): “Média Detektív – Buktassuk le az álhíreket!” HABA Egyesület, Debrecen.

Kenyeres, Attila Zoltán – Szabó József (2016): The migration crisis: representation of a border conflict in Hungarian, German and Pan-European television news coverage. *Corvinus Journal of Sociology and Social Policy* 7(1). 71-91 DOI: 10.14267/CJSSP.2016.01.04

AND PAN-EUROPEAN TELEVISION NEWS COVERAGE

Kreutzer, T. - Orbinski, J. - Appel, L. - Boone, E. - Vinck, P. (2025): Ethical implications related to processing of personal data and artificial intelligence in humanitarian crises: a scoping review. *BMC Medical Ethics*, 26(1), 49

Lasisi, W.O. (2023): Utilitarian Perspectives on Curbing Online Abuse of Women During the COVID-19 Crisis. *Covid 19 and Psychological Distress in Africa Communitarian Perspectives*, pp. 166–179

Lau, S.S.S. - Fong, J.W.L. - van Rijsbergen, N. - Cheng, M.C.H. - Tse, D. (2024): Emotional responses and psychological health among young people amid climate change, Fukushima's radioactive water release, and wars in Ukraine and the Middle East, and the mediating roles of media exposure and nature connectedness: a cross-national analysis. *Lancet Planetary Health*, 8(6), pp. e365–e377.

Niu, Y. - Brown, B.B. - Fan, T. - Lee, Y. (2024): Shelter in the online world? Benefits and risks associated with social media use for college students' mental health in the early stage of COVID-19 pandemic. *Translational Issues in Psychological Science*, 10(2), pp. 216–231.



MENRE

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

Pahlevan Sharif, S. - Naghavi, N. - Esmaeelinezhad, O. - Sharif-Nia, H. - Rahmatpour, P. (2025): Social networking sites use and life satisfaction: a moderated mediation model of e-health literacy, fatigue, uncertainty, and stress. *BMC Psychology*, 13(1), 484

Pan, J. - Han, G. - Wei, R. (2021): Duanzi as networked practice: how online satire shapes psychological well-being, social support, and issue knowledge for chinese with different social capital during COVID-19 outbreaks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9783

Pang, H. (2021): How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64.

Parmelee, J. H., & Roman, N. (2020). Insta-echoes: Selective exposure and selective avoidance on Instagram. *Telematics and Informatics*, 52, Article 101432. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101432> retrieved: 2025.07.09.

Papatriantafyllou, E. - Efthymiou, D. - Felekkis, K. - Christogiannis, C. - Vassilopoulou, E. (2024): The Collaborative Outcome Study on Health and Functioning during Infection Times (COH-FIT): Results from Cyprus. *Journal of Clinical Medicine*, 13(18), 5395

Pavarini, G. - Reardon, T. - Hollowell, A. - Pinfold, V. - Singh, I. (2023): Online peer support training to promote adolescents' emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 32(6), pp. 1119–1130

Pető Dóra (2025): Fialok és az egészség. In: Kiss-Kozma Georgin – Székely Levente (szerk.): Ifjúság '24 – Jelentés az ifjúságügyről. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium. pp.25-29.

<https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag24-jelentes-az-ifjusagugyrol> retrieved: 2025.07.09.



MENRE

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

Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85.

https://ifjusagitanacs.hu/wp-content/uploads/2023/01/Kivanj-tized_B5_WEB.pdf

retrieved: 2025.07.09.

Prisniakova, L. - Aharkov, O. - Agapova, I. - Aleshchenko, O. (2023): Environmental anxiety and its impact on the mental health of the individual. E3s Web of Conferences, 452, 01009

Pulai, Bence (2023): A befolyásolás mint a hibrid hadviselés eszköze a 2021-es lengyel–fehérorosz migrációs-és határválság során. Honvédségi Szemle 2023/6. 56-67. https://real.mtak.hu/185764/1/005_Pulai-Bence_56-67.pdf retrieved: 2025.12.07.

Rafael Pena, S. - Carla de Magalhães, C. - Priscila Ribas de Farias, C. - Lucivalda Pereira Magalhaes, O. - Maria Ester Pereira da, C.-M. (2024): Mediating effect of emotional distress on the relationship between noncommunicable diseases and lifestyle among Brazilian academics during the COVID-19 pandemic. Personalized Medicine in Psychiatry, 47-48.

Ramaiya, A. - Villalobos, P. - Chipeta, E. - Richardson, L. - Mmari, K. (2021): How do adolescents navigate COVID-19 information, and why does it matter? Journal of Global Health, 11, 03110

Rameezunnisa - Maheen, K. (2021): Social media sentiment analysis and emotional intelligence including women role during COVID-19 crisis. Researches and Applications of Artificial Intelligence to Mitigate Pandemics History Diagnostic Tools Epidemiology Healthcare and Technology, pp. 79–108.

Ságvári B. – Kollányi B. – Kovács, Sz. (2023): DigiKid. <https://onlineplatformok.hu/files/63485205-c6b4-4447-baa4-a5e4310b18f8.pdf>

retrieved: 2025.06.20.

Sher, L. (2020): The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. QJM an International Journal of Medicine, 113(10), pp. 707–712



MENRE

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

Shuster, A. - O'Brien, M. - Luo, Y. - Fiore, V.G. - Gu, X. (2021): Emotional adaptation during a crisis: decline in anxiety and depression after the initial weeks of COVID-19 in the United States. *Translational Psychiatry*, 11(1), 435

Silk, J.S. - Sequeira, S.L. - James, K.M. - Choukas-Bradley, S. - Ladouceur, C.D. (2024): The Role of Neural Sensitivity to Social Evaluation in Understanding “for Whom” Social Media Use May Impact Emotional Health During Adolescence. *Affective Science*, 5(4), pp. 366–376.

Szilasi, Judit – Luu, Lan Anh Nguyen – Fülöp, Márta (2024): „Áldjon vagy verjen sors keze, itt élned, halnod kell” – Új megközelítés a magyarországi kivándorlás motívumainak feltárásában. *Magyar Pszichológiai Szemle* 79(2).
<https://doi.org/10.1556/0016.2024.00116>

Szűts Z. – Kenyeres A.Z. – Turós M. (2024): Fiatalok médiatudatossága TikTok-videók tükrében. NMHH <https://onlineplatformok.hu/files/c6676e4e-15ac-44a3-af9b-5dfb28548732.pdf> retrieved: 2025.06.20.

Yan, S. - Xu, R. - Stratton, T.D. - Song, K. - Jiang, Y. (2021): Sex differences and psychological stress: responses to the COVID-19 pandemic in China. *BMC Public Health*, 21(1), 79.

Yang, X. - Yip, B.H.K. - Lee, E.K.P. - Zhang, D. - Wong, S.Y.S. (2021): The Relationship Between Technology Use and Problem Technology Use and Potential Psychosocial Mechanisms: Population-Based Telephone Survey in Community Adults During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 696271

Vaccaro-Witt, G.F. - Bernal, H. - Guerra Heredia, S. - Cabrera, F.E. - Peláez, J.I. (2025): Effect of Informational Divergence on the Mental Health of the Population in Crisis Situations: A Study in COVID-19. *Societies*, 15(5), 118.

Valkenburg, Patti M. (2022): Theoretical Foundations of Social Media Uses and Effects. In: Nesi, Jacqueline – Telzer, Eva H. – Prinstein, Mitchell J.(eds.): *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*. pp. 39-60. <https://unglueit->

files.s3.amazonaws.com/ebf/8c2af5398b424fdca906a6cea3a75a56.pdf#page=63

retrieved: 2025.07.09.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013): The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
<https://doi.org/10.1111/jcom.12024>

retrieved: 2025.07.09.

Zakinszky Toma, Viktória (2021): „Sajtóinformációk szerint” - Migránsok, menekültek és menedékkérők Magyarországon és Szerbiában. *Médiakutató* 22(3-4) 79-87.
https://www.mediakutato.hu/cikk/2021_03_osz_tel/09_sajtoinformaciok_szerint.pdf

retrieved: 2025.12.07.

Zhong, B. - Huang, Y. - Liu, Q. (2021): Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 106524

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

Melléklet

I. A kérdőív és annak eredményei

Válaszadók száma: 15

1. Személyes információk

Életkor:

Kor	Válaszadók száma
17	1
19	6
20	1
22	5
23	1
24	1

Nem:

Nem	Válaszadók száma
Férfi	2
Nő	13

Milyen típusú településen élsz?

Település típusa	Válaszadók száma
Falu, vagy annál kisebb	7
Város/nagyváros	8
Főváros	0

2. Milyen gyakran használod az alábbi közösségi média platformokat?

Platform	Soha	Hetente néhányszor	Naponta 1-2 órát	Naponta 3-4 órát	Több, mint 4 órát naponta
Facebook	1	6	8	0	0



MENRE

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

TikTok	2	1	5	6	1
Instagram	0	0	7	7	1
X	13	1	1	0	0
YouTube	3	1	7	2	2
Egyéb	8	2	5	0	0

3. Találkoztál-e az elmúlt fél évben a közösségi médiában (TikTok, Instagram, YouTube Facebook, X) az alábbi krízishelyzettel kapcsolatos bejegyzéssel, fotóval, videóval? Több választ is megjelölhetsz!

Krízis típusa	Válaszadók száma
Személyes krízishelyzetek (pl. betegség, trauma, veszteség)	13
Mentális egészségügyi problémák (pl. depresszió, szorongás és érzelmi kimerültség, ADHD)	12
Zaklatás (pl. iskolai zaklatás, bántalmazás, gyűlöletkeltő beszéd)	8
Háborúk és fegyveres konfliktusok (pl. Oroszország–Ukrajna, Közel-Kelet)	13
Klíímaválság (pl. aszály, rekordhőmérséklet, hőhullámok, árvizek, súlyos viharok, erdőtüzek, sarkvidéki jég olvadása)	10
Környezetvédelmi problémák (pl. műanyag hulladékok a folyókban és óceánokban)	8
Természeti katasztrófák (pl. földrengések, hurrikánok)	12
Állatkínzás	9
Erőszakos cselekmények (pl. balesetek, utcai rablások, erőszakos tüntetések, zavargások, halálesetek stb.)	12
Gazdasági válság (pl. infláció, tőzsdei összeomlás, pénzügyi bizonytalanság)	8
Migráció és menekülthelyzetek	8
Politikai instabilitás (pl. választások kapcsán, korrupció, társadalmi polarizáció)	12
Járványok	5
Egyéb:	0

**MENRE**Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media**4. Melyek azok a válságok, amik téged leginkább aggasztanak? Több választ is megjelölhetsz!**

Krízis típusa	Válaszadók száma
Személyes krízishelyzetek (pl. betegség, trauma, veszteség)	5
Mentális egészségügyi problémák (pl. depresszió, szorongás és érzelmi kimerültség, ADHD)	8
Zaklatás (pl. iskolai zaklatás, bántalmazás, gyűlöletkeltő beszéd)	10
Háborúk és fegyveres konfliktusok (pl. Oroszország–Ukrajna, Közel-Kelet)	6
Klíma válság (pl. aszály, rekordhőmérséklet, hőhullámok, árvizek, súlyos viharok, erdőtüzek, sarkvidéki jég olvadása)	7
Környezetvédelmi problémák (pl. műanyag hulladékok a folyókban és óceánokban)	8
Természeti katasztrófák (pl. földrengések, hurrikánok)	5
Állatkínzás	8
Erőszakos cselekmények (pl. balesetek, utcai rablások, erőszakos tüntetések, zavargások, halálesetek stb.)	9
Gazdasági válság (pl. infláció, tőzsdei összeomlás, pénzügyi bizonytalanság)	4
Migráció és menekülthelyzetek	5
Politikai instabilitás (pl. választások kapcsán, korrupció, társadalmi polarizáció)	5
Járványok	5
Egyéb:	0

5. Ha megnézed/elolvasod ezeket a tartalmakat, akkor annak mi az oka? Több választ is jelölhetsz!

Indok	Válaszadók száma
Hogy tájékozott legyek a világban zajló eseményekről.	10



MENRE

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

Mert hatással van a saját életemre vagy jövőmre.	8
Hogy jobban megértsem az összetett kérdéseket.	2
Mert a barátaim is erről beszélnek.	2
Hogy kapcsolódást/közösséget érzek azokkal, akiket ez érint.	3
Hogy megtudjam, hogyan kell cselekedni vagy segíteni.	5
Mert érzelmileg megérint.	8
Kíváncsiságból.	8
Mert gyakran osztják meg a hírfolyamomban.	3
Nem foglalkozom vele aktívan – csak megjelenik.	6
Egyéb:	0

6. Mennyi időt töltesz naponta a közösségi médiában a válságokkal kapcsolatos tartalmak megtekintésével?

Időtartam	Válaszadók száma
Kevesebb, minr 10 percet	5
10–30 percet	5
30-60 percet	2
1–2 órát	0
Több,mint 2 órát	0
Nem tudom/nem gondolkodtam ezen	3

7. Hogyan hatnak rád a krízisekkel kapcsolatos tartalmak a közösségi médiában? Több választ is megjelölhetsz!

Válasz	Válaszadók száma
Szorongást, vagy aggodalmat vált ki belőlem.	6
Csalódást vált ki belőlem.	6
Szomorúságot vált ki belőlem.	8
Túlságosan megterhelőnek érzem.	1
Bűntudatot vált ki belőlem.	0
Jobban tájékozottnak érzem magam tőle.	6



MENRE

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

Dühöt vagy frusztrációt vált ki belőlem.	5
Cselekvésre vagy részvételre motivál.	3
Segít megérteni, hogy mások mit élnek át.	5
Tehetlenséget, vagy reménytelenséget érzek.	4
Bizalmatlanságot érzek a politikai intézményekkel vagy a demokratikus folyamatokkal szemben.	6
Úgy érzem, hogy egyedül akarok lenni.	0
Nem érdekel az ilyen tartalom.	1

8. Hogyan érzed magad a saját jövődet illetően? Válaszd ki a hozzád leginkább közelálló választ!

Válasz	Válaszadók száma
Bizonytalan vagyok vagy zavarosnak érzem a jövőt.	4
Remélem, hogy a dolgok jobbra fordulnak.	9
Motivált vagyok, hogy részese legyek a megoldásnak.	1
Tehetetlennek érzem magam, és úgy érzem, hogy nem tudok változtatni a dolgokon.	0
Nem sokat gondolok a jövőre.	0
A dolgok nagyon rossz irányba haladnak.	0
A dolgok rossz irányba haladnak.	1
A dolgok jó irányba haladnak.	0
A dolgok nagyon jó irányba haladnak.	0

9. Amikor stresszesnek, szorongónak, vagy túlterheltnek érzed magad a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak miatt (pl. háború, éghajlatváltozás), mit teszel, hogy megnyugodj vagy jobban érezd magad? Több választ is megjelölhetsz!

Válasz	Válaszadók száma
Gondoskodom magamról (pl. pihenek, jól étkezem).	7
Beszélek valakivel, vagy segítséget kérek.	2
Imádkozom, vagy meditálok.	1
Megpróbálok valami vicceset találni (pl. mémeket vagy videókat).	1



MENRE

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

Megpróbálok pozitívabban gondolkodni.	7
Mozgok, vagy sportolok.	6
Állatokkal, vagy háziállatokkal töltöm az időt.	6
Kimegyek a természetbe (pl. sétálok, kertészkedem).	9
Zenét hallgatok.	9
Filmeket, vagy tévéműsorokat nézek.	5
Barátaimmal, vagy családommal töltöm az időt.	4
Egyéb, éspedig:	



MENRE

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

II. Az interjúk menete

1. interjú

Telefonos interjú

1. Az Ön szemszögéből nézve: hogyan változott az idők folyamán a fiatalok pszichoszociális fejlődése?

Válasz: 25 éve dolgozom középiskolákban. Jelenleg úgy érzem, hogy még soha nem találkoztam ennyi olyan fiatallal, aki mentális egészségügyi problémákkal küzd. Ez a tendencia a COVID-19-járvány óta különösen markánsná vált.

2. Ön szerint van-e összefüggés a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a mai serdülők társadalmi és érzelmi jóléte között?

Válasz: Még nem gondolkodtam el sokat ezen a kérdésen, de véleményem szerint létezik ilyen összefüggés. A jelenlegi globális politikai konfliktusok és az éghajlati aggodalmak minden bizonnyal befolyásolják a fiatalok hangulatát.

3. Tapasztalatai alapján: Milyen típusú válsággal kapcsolatos tartalmakat fogyasztanak a fiatalok a közösségi médiában? Osztottak már meg Önnel ilyen tartalmakat a serdülők, vagy beszéltek Önnel róluk?

Válasz: Természeti katasztrófák, háborús övezetektől érkező riportok, politikai események (tiltakozások, tüntetések).

4. Az Ön szemszögéből: Milyen társadalmi vagy érzelmi problémákat figyel meg a fiataloknál a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakkal összefüggésben?

Válasz: Szorongás, bizonytalanságérzet, rejtett agresszió.

5. Tapasztalatai alapján: hogyan befolyásolják a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak a fiatalok aggodalmait és a jövőre vonatkozó kilátásaikat?



MENRE

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

Válasz: Leggyakrabban a klímaváltozás hatásairól hallok. Úgy gondolom, ez az, ami a legtöbb embert foglalkoztatja.

6. Milyen megküzdési stratégiákat ajánlana azoknak a serdülőknek, akik a válsággal kapcsolatos tartalmak miatt stresszt vagy szorongást tapasztalnak?

Válasz: Egyéni szorongáscsökkentés, beszélgetés a kortársakkal, és szélsőséges esetekben szakember segítségének igénybevétele.

7. Milyen stratégiákat ismer vagy ajánl a folyamatosan negatív tartalmakkal való érintkezés megszakítására vagy jobb szabályozására?

Válasz: Konkrét stratégiákat nem tudok említeni. Egyszerűen az lenne a legjobb, ha szigorúan korlátoznák az ilyen típusú tartalmakat (a tények közlése rendben van, de az elfogult tartalom problémás).

8. Az Ön szemszögéből: Milyen pozitív hatásai lehetnek a közösségi médiának válság idején?

Válasz: Közvetlen kommunikáció ismerősökkel, barátokkal, családtagokkal; a másokkal való közösségérzet; gyakorlati és hasznos információk megszerzése.

2. interjú

Telefonos interjú

1. Az Ön szemszögéből: Hogyan változott az idők folyamán a fiatalok pszichoszociális fejlődése?

Válasz: Manapság már nem elég, ha egy középiskolai tanár csupán tantárgyi ismereteket ad át. A diákok pszichoszociális fejlődésének támogatása, az empátia, a mentális egészségügyi kérdések iránti érzékenység, valamint a digitális tér hatásainak megértése mind a mindennapi rutin részét képezik. Ugyanakkor a fiatalok érzékenyebbek és nyitottabbak a társadalmi kérdések iránt, és jobban képesek képviselni saját érdekeiket, valamint megfogalmazni igényeiket.



MENRE

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

2. Véleménye szerint van-e összefüggés a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a mai serdülők társadalmi és érzelmi jóléte között?

Válasz: A közösségi média folyamatosan közvetíti a világ válságait: háborúk, éghajlatváltozás, gazdasági instabilitás, járványok, politikai feszültségek stb. Ezek a tartalmak gyakran ellenőrizhetetlenül árasztják el a diákokat, és szorongást okoznak nekik. A mai fiatalok nincsenek felkészülve a globális válságokról szóló hírek feldolgozására, és nem rendelkeznek elegendő eszközzel (sem érzelmi, sem értelmezési szempontból) a pszichológiai feldolgozáshoz.

3. Tapasztalatai alapján: Milyen típusú válsággal kapcsolatos tartalmakat fogyasztanak a fiatalok a közösségi médiában? Osztottak már meg Önnel ilyen tartalmakat a serdülők, vagy beszéltek Önnel róluk?

Válasz: Az órák során a legtöbb kérdést a háborúkról, az éghajlatváltozásról, a gazdasági instabilitásról, a járványokról és a politikai feszültségekről teszik fel. Ezeket a témákat meg kell vitatni; egyik sem lehet tabu, és egyik sem szabad bagatellizálni.

4. Az Ön szemszögéből: Milyen társadalmi vagy érzelmi problémákat figyel meg a fiataloknál a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmakkal összefüggésben?

Válasz: A negatív hírek és válságok folyamatos áradata állandó bizonytalanságérzetet kelt, és szorongást vált ki a serdülők körében. A diákoknak nehéz „kikapcsolniuk” – a közösségi média folyamatosan jelen van az életükben. Gyakran úgy érzik, hogy nincs befolyásuk az eseményekre, ami könnyen motivációhiányhoz vezethet a tanulásban és a jövőtervezésben. A folyamatos negatív tartalmak és a saját életük másokéval való összehasonlítása önértékelési problémákat, sőt depressziót is okozhat.

5. Tapasztalatai alapján hogyan befolyásolják a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak a fiatalok aggodalmait és jövőképeiket?



MENRE

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

Válasz: A közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak jelentős hatással vannak a fiatalok aggodalmaira és jövőképeire, gyakran olyan mértékben, hogy nemcsak hangulatukat, hanem céljaikat, döntéseiket, sőt az élethez való általános hozzáállásukat is befolyásolják.

6. Milyen megküzdési stratégiákat ajánlana azoknak a serdülőknek, akik a válsággal kapcsolatos tartalmak miatt stresszt vagy szorongást tapasztalnak?

Válasz: Az érzelmi tudatosság és az önismeret fejlesztése lenne az elsődleges cél. A relaxációs technikák elsajátítása szintén fontos feladat.

7. Milyen stratégiákat ismer vagy ajánl annak érdekében, hogy megszakítsák vagy jobban szabályozzák a folyamatosan negatív tartalmaknak való kitettséget?

Válasz: Érzelmi napló, autogén tréning, tudatosság (mindfulness), sporttevékenységek, nyílt kommunikáció.

8. Az Ön szemszögéből: Milyen pozitív hatással lehet a közösségi média válság idején?

Válasz: Lehetőséget nyújthat a közösségi együttműködésre és a szolidaritás erősítésére. A közösségi média lehetőséget ad arra, hogy kapcsolatba lépjünk másokkal, akik hasonló értékeket vallanak, vagy hasonló nehézségekkel küzdenek. Ez segíthet az érzelmi támogatás nyújtásában és fogadásában. A közösségi média platformok demokratizálják a véleménynyilvánítást, lehetővé téve a fiatalok számára, hogy hangot adjanak véleményüknek, és megosszák gondolataikat és kezdeményezéseiket.

3. interjú.

Személyes interjú

1. Az Ön szemszögéből: Hogyan változott az idők folyamán a fiatalok pszichoszociális fejlődése?



MENRE

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

Válasz: Jelenleg nem vagyok aktív tanár, de rendszeresen tartok kézműves foglalkozásokat, médiatudatossági foglalkozásokat és egyéb tevékenységeket gyermekcsoportok számára. Ennek alapján azt látom, hogy a mai gyerekek gyakran nyugtalanabbak, nehezebben tartják fenn a figyelmüket, és kevésbé kitartóak a feladatok elvégzésében. Gyakran ügytelenebbek a finommotorikus tevékenységekben, miközben az online világhoz való kötődésük nagyon erős: gyakran gondolatban ott vannak, még akkor is, amikor valami mást kellene csinálniuk. Úgy érzem, hogy viselkedésüket és fejlődésük dinamikáját leginkább a gyors ingereknek való kitettségük és az állandó digitális jelenlétük befolyásolta.

2. Ön szerint van-e összefüggés a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a mai serdülők társadalmi és érzelmi jóléte között?

Válasz: Gyermekcsoportokkal végzett munkám során észrevettem, hogy a fiatalok érzelmi állapotát befolyásolhatják a közösségi médiában keringő, válságokkal, konfliktusokkal és nyugtalanító eseményekkel kapcsolatos tartalmak. Sokan közülük már nagyon korán találkoznak ilyen információkkal, gyakran mindenféle szűrés nélkül. Látom, hogy ez bizonytalanságot, szorongást vagy túlzott végzetérzetet okozhat, még akkor is, ha nem mindig tudják ezt szavakba önteni. Társas helyzetekben néha észrevehető, hogy túlterheltek: nehezebben tudnak ellazulni, türelmetlenebbek, és gyorsabban váltanak az érzelmi állapotok között. Bár nem minden fiatal reagál így, összességében úgy tűnik, hogy a közösségi médiában látott válságtartalmak további terhet rónak rájuk egy amúgy is ingerdús környezetben.

3. Tapasztalatai alapján: Milyen típusú válsággal kapcsolatos tartalmakat fogyasztanak a fiatalok a közösségi médiában? Osztottak meg valaha ilyen tartalmakat Önnel a serdülők, vagy beszéltek Önnel róluk?

Válasz: Saját tapasztalataim alapján a fiatalok gyakran találkoznak olyan tartalmakkal, amelyek valamilyen válsággal, konfliktussal vagy nyugtalanító eseménnyel foglalkoznak, de általában nem beszélnek nekem erről közvetlenül. A foglalkozások során nem osztottak meg velem ilyen tartalmakat, és nem is kérdeztek



MENRE

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

róla. Közvetett jelek – például a félbeszakított mondataik vagy reakcióik – arra utalnak, hogy háborúhoz, természeti katasztrófákhoz, balesetekhez vagy különféle „drámai” hírekhez kapcsolódó rövid videókkal találkoznak. Ezek általában gyors tempójú, érzelmileg erőteljes tartalmak, amelyek úgy tűnik, nagy hatással vannak rájuk, még ha nem is beszélnek róla nyíltan.

4. Az Ön szemszögéből: Milyen társadalmi vagy érzelmi problémákat figyel meg a fiataloknál a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakkal összefüggésben?

Válasz: Tapasztalatom szerint a gyerekek alapvetően a mindennapi, kézzelfogható helyzeteket szeretik, és könnyen bevonhatók mindenbe, ami személyes, játékos vagy kreatív – minél fiatalabbak, annál inkább. Ezért a közösségi médiában látott válságtartalmak hatása nem mindig azonnal nyilvánvaló. A háttérben azonban néha egyfajta megmagyarázhatatlan feszültséget vagy bizonytalanságot éreznek. Könnyebben felkavarodnak, érzékenyebbek a konfliktusokra, és néha nehezebben tudnak átállni egyik helyzetből a másikba. Úgy tűnik, hogy a közösségi médiában látott nyugtalanító események – még ha nem is beszélnek róluk – hozzájárulhatnak ahhoz a csekély, állandó nyugtalansághoz, amely néha megjelenik bennük. Ez inkább a hangulatváltozásokban, a figyelem ingadozásában és apró viselkedési részletekben észlelhető, mint kifejezett kijelentésekben.

5. Tapasztalatai alapján hogyan befolyásolják a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak a fiatalok aggodalmait és a jövőre vonatkozó kilátásaikat?

Válasz: Nem töltök velük elég időt, és nem folytatunk elég mély beszélgetéseket ahhoz, hogy ezt valóban értékelni tudjam. A foglalkozások során nem beszélnek a jövővel kapcsolatos félelmeikről, és nem látok egyértelmű jeleket arra, hogy a közösségi médiában látott válságtartalmak erősen befolyásolnák a kilátásaikat.

6. Milyen megküzdési stratégiákat ajánlana azoknak a serdülőknek, akik a válsággal kapcsolatos tartalmak miatt stresszt vagy szorongást tapasztalnak?



MENRE

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

Válasz: Azt látom, hogy a gyerekek igazán felélénkülnek, amikor valós, kézzelfogható dolgokat csinálnak: alkotnak, mozognak, játszanak, vagy egyszerűen csak másokkal vannak együtt. Ilyenkor teljesen másképp viselkednek – nyugodtabbak, boldogabbak és sokkal inkább önmaguk. A személyes jelenlét és a közvetlen figyelem is nagyon fontos. Amikor valaki tényleg ott van velük, hallgatja őket, velük nevet, kérdéseket tesz fel nekik, a feszültség láthatóan eloszlik. Úgy tűnik számomra, hogy minél több valós, offline élményük van, annál könnyebben tudnak megszabadulni attól a szorongástól, amelyet az online világ gyakran ró rájuk. A közelség, a kapcsolat és a „valódi élet” mindig megnyugtatja őket.

7. Milyen stratégiákat ismer vagy ajánl annak érdekében, hogy megszakítsuk vagy jobban szabályozzuk a folyamatosan negatív tartalmaknak való kitettséget?

Válasz: Sokat segíthet, ha időnként megtörjük az online ritmust. Egy rövid séta, egy kézműves tevékenység, egy beszélgetés vagy bármilyen egyszerű, mindennapi tevékenység elegendő ahhoz, hogy megtörjük a negatív tartalmak körforgását. Azt is fontosnak tartom, hogy legyenek „kapcsolóink”: olyan helyzetek vagy szokások, amelyek automatikusan elvonják a figyelmünket a képernyőről. Például egy közös játék, a vacsora, egy kis testmozgás, vagy bármi, ami visszahoz minket a jelenbe. Úgy gondolom, hogy a személyes kapcsolatok, a figyelem és az offline élmények sokkal gyorsabban megnyugtatják az embereket, mint bármilyen online tartalom. Ha ezek jelen vannak, könnyebb elengedni a negatív videókat és híreket.

8. Az Ön szemszögéből: Milyen pozitív hatással lehet a közösségi média válság idején?

Válasz: Sok gyermek számára nagyon sokat jelent, hogy bármikor megnézhetik, hogy barátaik és családtagjaik jól vannak-e, és megbizonyosodhatnak arról, hogy mindenki rendben van. Ettől úgy érzik, hogy nincsenek egyedül, és van valaki, akivel megoszthatják az érzéseiket, még ha csak egy rövid üzenetben is. Gyakran látom, hogy a közösségi média a nevetésre is ösztönzi őket: a vicces videók, mémek vagy rövid, játékos tartalmak könnyen felvidítják őket, és amikor ez megtörténik, láthatók a



MENRE

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

nyugodt mosolyok és a könnyedebb hangulat. Néha a gyerekek a közösségi médiából merítenek ötleteket és tippeket arra, hogyan segíthetnek másoknak, vagy hogyan vehetnek részt jótékonyági kezdeményezésekben. És természetesen vannak olyanok is, akik gyorsan megtalálják azokat a hasznos információkat, amelyek segítenek nekik tájékozottnak maradni és jobban érezni magukat bizonytalan helyzetekben.

4. interjú.

Személyes interjú

1. Az Ön szemszögéből: Hogyan változott az idők folyamán a fiatalok pszichoszociális fejlődése?

Válasz: A fiatalok (16–25 évesek) életük ezen szakaszában kezdik kialakítani identitásukat: kik is ők, hol a helyük a világban? Melyek a céljaik? Mik szeretnének lenni? Véleményem szerint a médiában bemutatott válságok (környezeti katasztrófák, háborúk stb.) úgy járulnak hozzá ehhez, hogy egyesek megpróbálják beépíteni ezeket az információkat és valamilyen módon feldolgozni őket (például környezetvédökké válnak, vagy olyan szakmát választanak, amely védelmet nyújt válsághelyzetben, mint például az orvos vagy a mérnök). Másokat viszont elönt a félelem ettől a helyzettől, és (látszólag) úgy élnek, mintha ezek a veszélyek nem is léteznének. Szinte nincsenek tisztában velük (hogy a szomszédban háború dúl), és teljesen elhatárolódnak ezektől az eseményektől. Véleményem szerint ezek a fiatalok így nem tudnak pszichoszociálisan fejlődni. Nem készítenek terveket. Mintha egy olyan világban élnének, ahol minden rendben van, így nincs szükség semmire. Emellett elhárítják a felelősséget is. A válságok és problémák megoldása a felnőttek, az állam és mindenki más feladata. Nem alakul ki bennük a felelősségérzet, az önálló döntéshozatali képesség és a tervezési készség.

2. Véleménye szerint van-e összefüggés a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a mai serdülők társadalmi és érzelmi jóléte között?



MENRE

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

Válasz: Véleményem szerint van összefüggés. Tudomásom szerint például a COVID-járvány idején megsokszorozódott azoknak a fiataloknak a száma, akik ifjúsági pszichiátriai osztályokra jelentkeztek be vagy kerültek be. Különösen az étkezési zavarokkal küzdő fiatalok száma nőtt. A COVID-járvány idején az „élet” még inkább az internetre helyeződött át. A fiatalok még több időt töltöttek a közösségi médiában. Nem meglepő, hogy ez sokuknál szorongást váltott ki. Még felnőtteknek is nehéz megbirkózni a médiából ránk zúduló negatív hírekkel, hát mennyivel inkább egy olyan fiatal számára, akinek a személyisége még kialakulóban van. Kevésbé tapasztaltak abban, hogyan kell megbirkózni a válságokkal.

3. Tapasztalatai alapján: Milyen típusú, válsággal kapcsolatos tartalmakat fogyasztanak a fiatalok a közösségi médiában? Osztottak meg valaha ilyen tartalmakat Önnel a serdülők, vagy beszéltek Önnel róluk?

Válasz: A háborús eseményekről és a környezeti katasztrófákról szóló TikTok-videók.

4. Az Ön szemszögéből: Milyen társadalmi vagy érzelmi problémákat figyel meg a fiataloknál a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakkal összefüggésben?

Válasz: Véleményem szerint sok fiatal halogatja a családalapítást, mert nem akar gyermeket hozni egy ilyen veszélyes világba. És természetesen vannak olyanok is, akik teljesen kizárják ezeket a problémákat az életükből; ha ilyen tartalmakat látnak, egyszerűen letiltják őket, így elkerülve a szorongást, amit azok okoznának.

5. Tapasztalatai alapján hogyan befolyásolják a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak a fiatalok aggodalmait és a jövőre vonatkozó kilátásaikat?

Válasz: Ez egyértelműen hatással van a gyermekvállalásra. Sokan úgy döntenek, hogy nem biztonságos családot alapítani.

6. Milyen megküzdési stratégiákat ajánlana azoknak a serdülőknek, akik a válsággal kapcsolatos tartalmak miatt stresszt vagy szorongást tapasztalnak?



MENRE

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

Válasz: A szociális készségek fejlesztése, konstruktív ifjúsági közösségek felkutatása (ezek lehetnek sport-, művészeti, egyéb hobbi-csoportok, vagy akár vallási közösségek). Kilépés a komfortzónájukból, hogy megtapasztalják, hogyan tudnak megbirkózni váratlan helyzetekkel, és ennek eredményeként növeljék önbizalmukat.

7. Milyen stratégiákat ismer vagy ajánl annak érdekében, hogy megszakítsák vagy jobban szabályozzák a folyamatosan negatív tartalmaknak való kitettséget?

Válasz: Olyan programokban való részvétel, amelyek segítenek felismerni a hamis híreket. A TikTok-csatorna letiltása. A többi közösségi oldalon töltött napi idő korlátozása. Relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása.

8. Az Ön szemszögéből: Milyen pozitív hatással lehetnek a közösségi médiák válság idején?

Válasz: Hasznosak lehetnek azok a programok és podcastok, amelyek a válságok kezelésével foglalkoznak, és pozitív példákat, stratégiákat osztanak meg. A Messenger-csoportok és a kommunikáció segít fenntartani a társadalmi kapcsolatokat, kapcsolatot tartani a fizikailag távoli barátokkal, valamint információkat (amelyek szintén támogató jellegűek lehetnek) megosztani a baráti körökön belül.

5. interjú.

Telefonos interjú

1. Az Ön szemszögéből: Hogyan változott az idők folyamán a fiatalok pszichoszociális fejlődése?

Válasz: Sok embernél romlást látok. De számos területen előrébb tartunk (pl. a mentális egészség egyre inkább elfogadott és kezelt terület).

2. Ön szerint van-e összefüggés a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a mai serdülők társadalmi és érzelmi jóléte között?



MENRE

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

Válasz: Határozottan van összefüggés. Ez minden bizonnyal fokozhatja a szorongást. Klímaválság, megélhetés, lakhatás. A diákok azt mondják, hogy sokkal nagyobb terhet éreznek, mert például a szüleikhez vagy nagyszüleikhez képest sokkal több információt kapnak a közösségi médián keresztül.

3. Tapasztalatai alapján: Milyen típusú válsággal kapcsolatos tartalmakat fogyasztanak a fiatalok a közösségi médiában? Osztottak már meg Önnel ilyen tartalmakat a serdülők, vagy beszéltek Önnel róluk?

Válasz: Sokféle téma felmerül. Az éghajlati válság, a lakhatási és megélhetési problémák, a vagyoni egyenlőtlenség, az identitáskonfliktusok és a fasizmus. Szó esik az orosz–ukrán háborúról és a palesztin helyzetről is. Természeti katasztrófák és árvizek is szóba kerültek.

4. Az Ön szemszögéből: Milyen társadalmi vagy érzelmi problémákat figyel meg a fiataloknál a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakkal összefüggésben?

Válasz: A szorongás a leggyakoribb. A jövő kiszámíthatatlansága, az antihumanizmus (a kihalás elkerülhetetlensége), a viszonylagos közöny, a kiábrándultság, a bizonytalan jövővel kapcsolatos aggodalom.

5. Tapasztalatai alapján hogyan befolyásolják a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak a fiatalok aggodalmait és a jövőre vonatkozó kilátásaikat?

Válasz: Szorongás, a jövővel kapcsolatos bizonytalanság, aggodalom a jövő miatt.

6. Milyen megküzdési stratégiákat ajánlana azoknak a serdülőknek, akik a válsággal kapcsolatos tartalmak miatt stresszt vagy szorongást tapasztalnak?

Válasz: A politikai cselekvés és az aktivizmus is megoldást jelenthet. Meg kell találniuk a hasonló érdeklődésű embereket, és cselekedniük kell. Egyrészt ez jót tesz a mentális egészségüknek, csökkenti az elszigeteltségüket, és erősíti a cselekvőképességük érzését. Másrészt aggodalmaik egy része valóban a valóságon

alapul, és ezt is el kell ismerni. Egyik megoldás lehet az ilyen tartalmak korlátozása és az élet kézzelfoghatóbb aspektusaira való összpontosítás.

7. Milyen stratégiákat ismer vagy ajánl a folyamatosan negatív tartalmaknak való kitettség megszakítására vagy jobb szabályozására?

Válasz: Nem vagyok túlságosan tisztában az ilyen stratégiákkal. Talán a tartalomkorlátozás, a profil törlése és az algoritmus beállítása a pozitívabb tartalmakra való összpontosításra hosszabb távú stratégiát jelenthetne ebben a kérdésben.

8. Az Ön szemszögéből: Milyen pozitív hatásai lehetnek a közösségi médiának válságidőszakokban?

Válasz: A karantén idején segített csökkenteni az elszigeteltséget. Ugyanakkor az algoritmus megerősítő torzítása a valóság torzult észleléséhez vezethet. Vannak, akik ezt felismerik, és ennek köszönhetően kritikus gondolkodási képességeik is erősödnek. Attól tartok azonban, hogy a többség, különösen a 18 év alattiak, erre nincsenek felkészülve. Fontos lenne segíteni és tájékoztatni az érintetteket, valamint segítségnyújtási és támogatási programokat indítani. Ugyanakkor a közösségi média pozitív hatása, hogy egyfajta összetartó erőt jelent, azt az érzést kelti, hogy „nem vagyok egyedül”.



MENRE

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

Project ID: 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

Project period: 01/05/2025 – 30/06/2026



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the view only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)