



# MENRE

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

## Nemzetközi jelentés Németországról, Csehországról és Magyarországról

### 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 háttere és relevanciája a célcsoportok számára .....	1
1.2 Kutatási célkitűzések.....	4
1.3 A kulcsfogalmak definiálása.....	5
1.3.1 Krízistartalom.....	5
1.3.2 Pszichoszociális hatások.....	5
1.4 Kutatási módszerek.....	6
1.5 Bevont célcsoportok .....	6
2 Elméleti keretek.....	7
2.1 Idevonatkozó pszichológiai elméletek .....	7
2.2. Elméletek a közösségi média fiatalokra gyakorolt hatásairól.....	8
2.3. Elméletek a stresszel való megküzdésről.....	8
3. A szakirodalmi kutatás során beazonosított krízistartalmak a három országban ....	9
3.1 Személyes válságok.....	9
3.2 Társadalmi válságok .....	12
3.3 Globális válságok .....	14
4. A fiatalok közösségimédia-használata és a krízistartalmak fogyasztása a három országban .....	16
4.1. Közösségimédia-használat.....	16
4.2. Krízisekkel kapcsolatos tartalmak böngészése a közösségi médiában .....	17
4.3. A leggyakrabban látott krízistartalmak a közösségi médiában.....	18
4.4 Miért néznek a fiatalok krízistartalmakat? .....	20
4.5. Krízisek, amelyek miatt a leginkább aggódnak a fiatalok .....	21
5. A fiatalok körében végzett kérdőíveskutatás eredménye .....	22
5.1 Érzelmi és pszichológiai válaszok.....	22
5.2 Kognitív hatások .....	26
5.3 Viselkedésbeli változások.....	27
5.4 Társadalmi hatások.....	29



# MENRE

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

5.5. Megküzdési stratégiák.....	30
5.6. A fiatalok jövőképe .....	32
6. Az ifjúságsegítők megfigyelései a közösségi médiában megjelenő krízistartalmakról és azok fiatalokra gyakorolt hatásairól .....	32
6.1. A fiatalok általános mentális állapota.....	32
6.2. A közösségi médiában látott krízistartalmak hatása a fiatalok mentális egészségére .....	33
6.3. A fiatalok megküzdési stratégiái .....	34
6.4. A tanárok és ifjúságsegítők ajánlásai .....	35
6.5. A közösségi média pozitív hatásai .....	35
6.6. Az interjúk kulcsfontosságú megállapításai .....	36
6.6.1. Németország .....	36
6.6.2. Magyarország .....	41
6.6.3. Cseh Köztársaság.....	45
7. Az oktatás által kínált jó gyakorlatok.....	48
7.1. A fiatalok rezilienciájának erősítése a közösségi médiában látott krízistartalmakkal való megküzdés érdekében .....	49
7.2. A médiaműveltség erősítése a dezinformáció kapcsán.....	49
7.3. Kreatív megközelítések a krízistartalmakkal való elköteleződésben .....	50
8. Következtetések .....	60
8.1. A szakirodalmi kutatás főbb megállapításai .....	60
8.2. A gyakorlati kutatás főbb megállapításai .....	61
8.3. Kritikai reflexiók a jelentés kapcsán .....	64
Hivatkozások:.....	67



# MENRE

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

## 1. Bevezetés

### 1.1 A téma háttere és relevanciája a célcsoportok számára

Ezt a dokumentumot a HABA Egyesület készítette a „MENRE – A FIATALOK PSZICHIKAI RUGALMASSÁGÁNAK ERŐSÍTÉSE A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN MEGJELENŐ KRÍZISEK KEZELÉSE TERÉN 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460” című projekt keretében, amelyet az Európai Unió Erasmus+ programja társfinanszírozott.

Mindhárom országban romlott a fiatalok mentális egészségi állapota az utóbbi időben, különösen a Covid-19-járvány óta. A németországi serdülők soha nem látott mértékű pszichológiai kihívásokkal szembesülnek, a pszichológiai rendellenességek diagnózisainak aránya a járvány kezdete óta jelentősen emelkedett. A DAK „Gyermekek és fiatalok” című jelentése (Witte et al. 2023) hangsúlyozza, hogy a mentális egészségügyi problémák széles körben elterjedtek, és egyre inkább érintik a serdülőket, különösen a lányok többségét. Számos tanulmány és jelentés (pl. Witte et al. 2023; Schnetzer et al. 2024; WHO 2024) felismerik az összefüggést a fiatalok körében jelenleg megfigyelhető magas pszichológiai terhelés és a COVID-19-járvány óta bekövetkezett többszörös válság között, amelyek tartós instabilitás, tehetetlenség és bizonytalanság érzését váltották ki. A magyar fiatalok mentális állapotát a 2024-es Magyar Ifjúság felmérés is értékelte, amely megállapította, hogy a 15–34 éves magyar fiatalok ötöde kevésbé elégedett az életével. A lányok 19 százaléka, a fiúk 11 százaléka érzi magát magányosnak. Ugyanakkor a fiúk 75 százaléka és a lányok 53 százaléka válaszolta, hogy jól érzi magát a bőrében. A közösségi média használata nagyon elterjedt: naponta legalább 4 órát töltenek a közösségi media használatával, és a túlzott használat a lányok körében gyakoribb (38 százalék). A kutatók szerint a közösségi média túlzott használata lehet az oka annak, hogy a lányok csupán 53 százaléka számolt be arról, hogy jól érzi magát a bőrében (Pető 2025:27–28).

Korábbi kutatások szerint a MENRE-projekt keretében vizsgált három ország fiataljait nagyjából hasonló válságok nyomasztják, elsősorban a háború, az éghajlati válság



# MENRE

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

és a megélhetési problémák. A német fiatalokat leginkább a háború, a rossz gazdasági helyzet (pl. az infláció), a klímaváltozás, a lakhatás és a társadalmi polarizáció aggasztja (Albert et al. 2024; Schnetzer et al. 2024). A fiatalok emellett egyre nagyobb aggodalommal tekintenek a globális fejleményekre is. A leginkább veszélyeztetettek közé tartoznak a stabil családi környezet nélkül élő serdülők, a menekültként élő gyermekek és fiatalok, valamint a szegénység vagy egyéb tényezők miatt társadalmilag marginalizált fiatalok (Peter és Asbrand 2025). Csehországban a fiatalok egyre inkább ki vannak téve a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmaknak, különösen a közelmúltbeli globális események – például a COVID-19-járvány, az ukrajnai háború, a klímaváltozás, valamint a növekvő társadalmi és politikai feszültségek – kapcsán. 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 vetett hitüket, a társadalomban és a biztonságban való hitüket. A félelem és a szorongás érzése, a negatív gondolatok és a depresszió gyakran jelentkeztek körükben (Guld – Balázs 2022:35).

A fiatalok jelentős hányada a közösségi médiából tájékozódik a globális válságokról. A Cseh Nemzeti Pszichológiai Intézet (Národní ústav duševního zdraví 2023) 2023-as jelentése szerint a serdülők 59%-a állította, hogy gyakran találkozik érzelmileg megterhelő tartalmakkal az interneten, és közel egyharmaduk számolt be a digitális médiafogyasztással összefüggő fokozott szorongásról vagy stressz tünetekről. A cseh tizenévesek 72%-a rendszeresen követi a válságokkal kapcsolatos híreket a közösségi média platformjain, de csak 34%-uk bízik abban, hogy képes megkülönböztetni a megbízható és a manipulatív tartalmakat (O2 Czech Republic 2022). A közösségi médiában fogyasztott válságtartalmak egyik veszélye, hogy ezeken a platformokon hamis hírek, félrevezető információk, pletykák, valamint mesterséges intelligenciával létrehozott hamis képek és deepfake videók is megjelenhetnek. A fiatalok azonban nem feltétlenül rendelkeznek azokkal a készségekkel és ismeretekkel, amelyekkel ezeket kiszűrhetik. A cseh iskolákban



# MENRE

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

például hiányzik a szisztematikus médiatudatossági oktatás, így sok fiatal nem rendelkezik azokkal az eszközökkel, amelyekkel kritikus szemmel értékelhetné az általa fogyasztott információkat. A cseh Oktatási Minisztérium 2023-as javaslata a médiatudatossági oktatás beépítését célozza a tantervbe. A közösségi médiában megjelenő válságtartalmak érzelmi és kognitív hatásainak kezelése nemcsak a fiatalok mentális jóléte szempontjából fontos, hanem a polgári reziliencia és a kritikus gondolkodás erősítése szempontjából is.

A közösségi médiában terjedő válságtartalmak másik veszélye az, hogy a fiatalok minden eddiginél intenzívebben vannak kitéve a válságoknak, szűrők nélkül, gyakran kontextus és megfelelő értelmezés nélkül. Ez jelentős hatással van mentális jólétükre, biztonságérzetükre és a jövővel kapcsolatos optimizmusukra (Schnetzer et al. 2024; Kixmüller 2024). Egyre több tanulmány utal a növekvő pszichológiai stressz és a digitális média egyre gyakoribb használata közötti összefüggésre, mivel a közösségi média problémás és meggondolatlan használata negatív hatással lehet a fiatalok mentális jólétére (lásd: WHO 2024).

A tanárok és az ifjúságsegítők fontos szerepet játszanak a válsággal kapcsolatos tartalmak értelmezésében, és ezáltal a negatív pszichológiai hatások enyhítésében. A társadalmi és globális válságok idején, amelyek közvetlen helyi hatásokkal járnak, az iskolák és más társadalmi intézmények kulcsfontosságú stabilizáló struktúraként működnek (Peter és Asbrand 2025). A tanároknak és más szakembereknek tisztában kell lenniük azzal, hogy a fiatalok milyen tartalmakat fogyasztanak a közösségi médiában, és meg kell érteniük azok hatását ahhoz, hogy hatékony segítséget nyújthassanak, valamint segítsék a döntéshozókat a válságkezelési stratégiákat közvetítő megfelelő szabályozások kidolgozásában – ideértve a témával kapcsolatos kampányok indítását is, esetleg olyan kortárs segítő bevonásával, akiknek hatékonyságát nemzetközi kutatások is megerősítették (lásd Pavarini et al. 2023).

Az előzetes kutatási eredmények tehát azt mutatják, hogy a közösségi média mindhárom országban jelentős szerepet játszik abban, hogy a fiatalokhoz eljussanak a válságokkal kapcsolatos hírek. Ezek a hírek – beleértve a hamis híreket is –



# MENRE

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

jelentős negatív hatással lehetnek a fiatalok mentális egészségére. Az iskolarendszer nem készíti fel a fiatalokat arra, hogy szembeszálljanak ezekkel a hatásokkal, és megkülönböztessék a hamis és a megbízható információkat. Ezért nagy szükség van ilyen jellegű kezdeményezésekre, a bevált pedagógiai gyakorlatok kidolgozására, valamint a tanárok és az ifjúsági munkások bevonására..

## 1.2 Kutatási célkitűzések

Ezen nemzetközi jelentés célja, hogy bemutassa azokat a válságokkal kapcsolatos tartalomtípusokat, amelyekkel a németországi, csehországi és magyarországi fiatalok a közösségi médiában találkoznak, valamint hogy azonosítsa az ezekhez kapcsolódó társadalmi, érzelmi és mentális hatásokat. Emellett arra is törekszik, hogy kiemelje a három országban alkalmazott 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 ez a kutatás szakosodott ismeretekkel és gyakorlati ajánlásokkal ellátva segít szélesíteni az ifjúságsegítők és pedagógusok tevékenységi körét. Ezek az ismeretek támogatják a digitális médiaoktatást – például a fiatalok online tartalmak kezelésében való eligazodását – és elősegítik a kritikus gondolkodási készségek fejlesztését. Az ajánlásokat úgy fogalmazzák meg, hogy azok különböző nemzeti kontextusokban egyaránt alkalmazhatók legyenek.

Ez az online kutatás számos forrásból merít, beleértve tudományos kutatási cikkeket, felmérési eredményeket, újságcikkeket és interjúkat. Ezek az anyagok együttesen segítik a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmakat övező diskurzus, valamint azok fiatalokra gyakorolt hatásainak megvilágítását. Emellett



# MENRE

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

alapul szolgálnak az oktatási programok kidolgozásához és a MENRE-projektre vonatkozó ajánlások megfogalmazásához.

## 1.3 A kulcsfogalmak definiálása

### 1.3.1 Krízistartalom

A krízisek 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 tartalmakra 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 válságokkal 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 ezeket a tartalmakat személyes élmények vagy félelmek keretébe ágyazzák, hogy erősebb érzelmi hatást gyakoroljanak a nézőkre.

### 1.3.2 Pszichoszociális hatások

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



# MENRE

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

## 1.4 Kutatási módszerek

A MENRE-projekt 1. tevékenységének keretében első lépésként átfogó szakirodalmi kutatást végeztek. Az online kutatás számos forrásból merített, ideértve tudományos kutatási cikkeket és tanulmányokat, felmérési eredményeket, tudományos folyóiratcikkeket, szakértői interjúkat, valamint újságcikkeket, amelyek a téma médiában való megjelenését szemléltetik. Ez az áttekintés elsősorban nemzetközi forrásokra összpontosított, hogy feltérképezze a közösségi médiában a válsággal kapcsolatos tartalmak köré épülő diskurzust. Ezek az anyagok együttesen segítik a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak körüli diskurzus, valamint annak a fiatalokra gyakorolt hatásainak megvilágítását. Emellett alapul szolgálnak a MENRE-projekt számára kidolgozandó oktatási segédletek és ajánlások megfogalmazásához.

A második lépésben, a konzorciummal közösen kidolgozott kérdőív kitöltése keretében 15 németországi, 15 magyarországi és 23 csehországi fiatal vett részt a vizsgálatban. Az anonimizált kérdőíveket papír és online formátumban osztották szét. A kérdőívek kitöltése önkéntes alapon történt.

A harmadik lépésben 4 német ifjúságsegítőt, 5 magyarországi tanárt és ifjúságsegítőt, valamint 8 csehországi ifjúságsegítőt interjúztattak a konzorcium által kidolgozott kérdések alapján. Az ifjúságsegítők e-mailben kapták meg a projekt leírását és az interjú útmutatóját, és önként dönthettek az interjúban való részvételről. Az interjúkat telefonon és/vagy személyesen folytatták le, és azokat nem rögzítették. Az interjúk során a jegyzetelést a lehető legkisebb mértékre korlátozták, hogy a beszélgetésre összpontosíthassanak. Az interjúk után részletes emlékezeti jegyzeteket készítettek, hogy a lehető legtöbb információt megőrizzék.

## 1.5 Bevont célcsoportok

Kutatásunkban két célcsoport vett részt: fiatalok és ifjúságsegítők.

Fiatalok



# MENRE

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

A felmérésben összesen 53 fiatal vett részt önkéntes alapon a három országból. A fiatalok életkora 13 és 26 év között volt; Németországban a válaszadók 14 és 17 év közöttiek voltak, Csehországban a válaszadók többsége 17 és 19 év közötti, Magyarországon pedig a válaszadók többsége 19 és 22 év között volt.

## Ifjúságsegítők

Összesen 17 interjút készítettünk a három ország ifjúságsegítőivel és tanáraival. Az interjúkhoz azokat a résztvevőket választottuk ki, akiknek tapasztalatuk volt a fiatalokkal való munkában, és akik nyitottságot mutattak a téma iránt.

## 2 Elméleti keretek

### 2.1 Idevonatkozó pszichológiai elméletek

Ezek olyan releváns pszichológiai elméletek, amelyek segítenek megmagyarázni, hogy a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra. Ezek az elméletek segítik annak megértését, hogy miért gyakorol ilyen erős érzelmi, kognitív és társadalmi hatást ez a fajta tartalom a fiatalokra, különösen a fejlődésük sebezhető szakaszaiban.

#### Lazarus és Folkman kognitív értékelési elmélete

Ez az elmélet azt magyarázza, hogyan értékelik az emberek a stresszt, és hogyan reagálnak rá. A fiatalok felméri, hogy egy válság (pl. traumatikus online tartalom) fenyegető-e számukra, és rendelkeznek-e a megbirkózáshoz szükséges erőforrásokkal. Ha tehetetlenséget éreznek, fokozódik az érzelmi distressz (például a szorongás vagy a reménytelenség) (Lazarus & Folkman 1984).

#### Gerbner kultivációs elmélete

Ez az elmélet azt sugallja, hogy a médiának való ismételt kitettség alakítja az egyén valóságérzékelését. A folyamatos válságtartalmak arra készíthetik a fiatalokat, hogy a világot veszélyesebbnek vagy reménytelenebbnek higgyék, mint amilyen valójában, ami hozzájárul a krónikus stresszhez vagy félelemhez (Gerbner 1969).

#### Erikson pszichoszociális fejlődéselmélete



**MENRE**

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

A serdülők az „identitás kontra szerepzavar” szakaszában vannak. Az online térben megjelenő túlterhelő vagy egymásnak ellentmondó válságtörténetekkel való találkozás megnehezítheti számukra a stabil önkép kialakítását, különösen, ha már eleve személyes küzdelmekkel küzdenek (Erikson 1968).

## 2.2. Elméletek a közösségi média fiatalokra gyakorolt hatásairól

Ezek olyan kulcsfontosságú pszichológiai és szociológiai elméletek, amelyek magyarázatot nyújtanak a közösségi média fiatalokra gyakorolt hatására, különös tekintettel az érzelmi, kognitív és társadalmi fejlődésre.

### A használat és kielégülés elmélet

Ez az elmélet azt állítja, hogy a fiatalok aktívan használják a közösségi médiát bizonyos szükségleteik kielégítésére – például kapcsolatok keresésére, elismerésre, szórakozásra vagy információszerezésre (Katz et al. 1973). Azonban ha a stressz vagy válság kezelésére használják, a közösségi média akár segíthet (támogatás révén), akár árthat (káros tartalmaknak való kitettség vagy összehasonlítás révén).

### Festinger társadalmi összehasonlítási elmélete

A fiatalok gyakran hasonlítják össze magukat online társaikkal vagy influencerekkel. Ez alacsonyabb önértékeléshez, testkép-elégedetlenséghez vagy fokozott szorongáshoz vezethet, különösen akkor, ha másokat sikeresebbnek, vonzóbbnak vagy érzelmileg válságoktól érintetlenebbnek érzékelnek (Festinger 1954).

### Bandura társadalmi tanulási elmélete

A fiatalok mások megfigyelése révén sajátítják el a viselkedésmintákat. A közösségi médiában utánozhatják kortársaikat vagy az influencereket abban, ahogyan a válságokra reagálnak, kifejezik az érzelmeiket, vagy aktivizmusban vesznek részt, illetve kockázatot vállalnak. Ez az elmélet magyarázatot ad mind az online pozitív, mind a káros viselkedésmintákra (Bandura 1977).

## 2.3. Elméletek a stresszel való megküzdésről

Lazarus és Folkman stressz- és megküzdési tranzakciós modellje



# MENRE

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

Ez a modell közvetlenül elmagyarázza, hogy a fiatalok hogyan értékelik a stresszt kiváltó tartalmakat (például a háborút, az éghajlati katasztrófákat vagy a közösségi médiában megjelenő erőszakot), és hogyan választanak megküzdési stratégiákat. Kiemeli a különbséget a problémaközpontú (pl. a képernyőidő korlátozása, a tényellenőrzés) és az érzelemközpontú (pl. támogatás keresése, érzelmek kifejezése) stratégiák között. Kiválóan alkalmazható mind az oktatásban (médiatudatosság, önszabályozás), mind a mentális egészségügyi támogatásban (tanácsadás, kortárs támogatás) (Lazarus & Folkman 1984).

A pszichológiai reziliencia elmélet

A hangsúlyt a pusztán stresszcsoökkentésről a hosszú távú megküzdési képesség kiépítésére helyezi át, ami elengedhetetlen azoknak a fiataloknak, akik ismétlődően ki vannak téve digitális válságoknak. Kiemeli a védő tényezőket – mint például az önbecsülés, az optimizmus, a támogató kapcsolatok és az értelmezés – szerepét. Jól illeszkedik az ifjúságsegítő munkához és azokhoz az oktatási beavatkozásokhoz, amelyek célja az érzelmi reziliencia, a közösségi támogatás és a pozitív identitásfejlődés erősítése (Masten 2001).

### 3. A szakirodalmi kutatás során beazonosított krízistartalmak a három országban

A szakirodalmi kutatásunk során három fő válságtípust azonosítottunk: személyes válságok, társadalmi válságok és globális válságok. Ezek közül az egyes országjelentésekben az alábbi válságokat azonosítottuk irodalmi kutatásunk során:

#### 3.1 Személyes válságok

A személyes krízisek mindhárom ország fiataljai körében jelen vannak, és a közösségi médiában is felbukkannak. Az általunk áttekintett szakirodalom azonban ezeket a kríziseket országonként eltérő mértékben tartja jelentősnek. Míg Németországban a traumás élmények és a mentális egészségügyi problémák dominálnak, a magyarországi kutatások a társadalmi státusz elvesztésétől való félelemre, a kirekesztéstől való félelemre, a szorongásokra és a különféle



# MENRE

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

függőségekre összpontosítanak. Az eredményeket az alábbiakban országonként ismertetjük.

Németország:

Traumatikus élmények

Egy élmény akkor válhat traumatikussá, ha a helyzet meghaladja az egyén megbirkózási képességét, és az illető túlterheltnek érzi magát. Ez gyakran intenzív érzelmi stresszt eredményez, amelyet tehetetlenség, félelem és borzalom érzései kísérnek. A mai digitális korban egyre nagyobb jelentőséget kap a médiatudatosság és a digitális médián keresztül bekövetkező traumák kockázata. A gyermekek és serdülők olyan tartalmak és társadalmi interakciók széles skálájának vannak kitéve, amelyek potenciálisan traumatikus hatással bírhatnak. A közösségi médiában több száz, traumával foglalkozó fiók található, amelyek élénk színekkel, aranyos állatokkal és pozitív üzenetekkel jelennek meg.

Mentális egészségügyi kérdések

Sittenauer (2025) szerint a kortárs mentális egészségügyi és tudatossági szókinccs teljes spektruma megtalálható ebben a közösségi média műfajban. Ugyanakkor aggodalmakat vet fel az olyan kifejezések széles körű használata, mint a „trauma”, az önellátásra való individualizált összpontosítás, valamint a magánszférába való visszavonulás. Ezen felül az online tartalmak hírleveleken és termékeken keresztüli kereskedelmi hasznosítása és bevételszerzésre való felhasználása problémássá teszi ezeket a cukormázos közösségeket. Egyrészt a mentális egészség, a neurodiverzitás és az általános jóllét leple alatt válogatják össze azokat a tartalmakat, amelyeket az algoritmusok a hírfolyamokba juttatnak. Ez gyakran magában foglalja az ADHD vagy az autizmus öndiagnosztizálására ösztönző tünetleírásokat, illetve idegenektől származó traumatikus videókat, amelyek zavart és nyugtalanságot keltenek a nézőkben.

Magyarország:

A társadalmi státusz elvesztése



# MENRE

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

A társadalmi státusz elvesztése személyes válságnak, értéktelenség érzésének tekinthető, amelyet a fiataloknál is kiválthat, ha a vártnál kevesebb lájkot kapnak, ha letiltják őket, leiratkoznak róluk, vagy olyan bejegyzéseket látnak, amelyekből kizárták őket, illetve ha nyilvános cyberzaklatásnak vannak kitéve (Silk et al. 2024).

## FOMO (Fear of Missing Out)

Egy másik személyes válság a fiatalok körében tapasztalható úgynevezett FOMO-jelenség. Irodalmi kutatásunk során korábbi tanulmányok vetették fel a fiatalok körében tapasztalható FOMO kérdését. A „Fear of Missing Out” (FOMO) arra az érzésre utal, hogy a fiatalok lemaradnak valami fontosról, ha nem vesznek részt a közösségi médiában zajló interakciókban, vagy ha mások olyan tartalmas élményeket élnek át, illetve olyan dolgokról tanulnak, amelyekről ők nem (Grúz – Fekete 2022:78).

## Szorongások

A jövővel vagy a környezet állapotával, valamint annak az emberi egészségre és biztonságra gyakorolt hatásával kapcsolatos aggodalmakból fakadó szorongás és feszültség. Ezeket a médiában megjelenő híradások is kiválthatják (Prisniakova et al. 2024).

## Személyes függőségek

A személyes válságok között a szakirodalomban a személyes függőségek is megjelentek, pl. az alkohol-, a kábítószer-fogyasztás, a közösségi média-függőség vagy a szerencsejáték-függőség (Pillók – Székely 2022)

## Csehország:

A személyes krízisek olyan megrázó élményeket jelentenek, amelyek közvetlenül érintik az egyéneket, mint például a mentális egészségi problémák, az erőszak, az önkárosítás, a családi konfliktusok, a zaklatás, a párkapcsolatok felbomlása vagy az identitással kapcsolatos nehézségek. A szakirodalmi kutatások azt mutatják, hogy ezek a témák rendkívül jelen vannak a TikTokon és az Instagramon, gyakran rövid



# MENRE

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

videók, vallomásoldalak, influencers nyilvánosságra hozott beismerései vagy mentális egészségre vonatkozó hashtagek formájában (ScienceDirect 2024).

### 3.2 Társadalmi válságok

A válságok második fő csoportját a társadalmi válságok alkotják. Ezek közül a gazdasági válságok (megélhetési és lakhatási problémák, valamint az infláció és az árak emelkedése) mindhárom országban kiemelt szerepet játszanak a fiatalok körében. A migrációs válság is jelen van a közösségi médiában mindhárom országban, ami szintén szerepel a fiatalok napirendjén, és ezek a hírek hatással vannak lelkiállapotukra. Érdekes megjegyezni, hogy a három ország közül a kivándorlás témája a magyar fiatalok körében a leginkább előtérbe kerül, ami gazdasági és politikai okokra vezethető vissza. A kutatás szerint a háborútól való félelem a magyar és a német fiatalok körében is kiemelt jelentőségű, és ez a közösségi médiában is gyakran tükröződik, különösen az orosz–ukrán háborúval kapcsolatban. Az eredményeket országonként mutatjuk be.

Németország:

Gazdasági válságok

A „SINUS-Jugendstudie” (Calmbach et al. 2024) a fiatalok politikai aggályait vizsgálja. Nem meglepő, hogy a válaszadók gyakran hivatkoznak a médiában jelenleg előtérben álló témákra, bár ezek nem feltétlenül tükrözik azt, hogy személyesen érintve érzik-e magukat (2024: 156).

Menekült- és migrációs válságok

A tudományos szakirodalomban még mindig kevés kutatás foglalkozik azzal, hogy a közösségi média hogyan ábrázolja az olyan válságokat, mint a migrációs, vagy menekültválság, és ez hogyan befolyásolja a fiatalok észlelését. A migráció kontextusában a médiabeszámolókat gyakran általános keretek között tárgyalják, anélkül, hogy az egyes felhasználók beszámolóit figyelembe vennék, vagy beépítenék.

Háború



# MENRE

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

Calmbach és társai (2024: 164–165) szerint Oroszország Ukrajna elleni agressziós háborúja erős érzelmi reakciókat váltott ki a serdülők körében, ideértve a félelmet, a szorongást, az ukránok iránti mély empátiát, valamint a konfliktus okainak meg nem értését. Ezekben a reakciókban alig figyelhető meg jelentős különbség nem, iskolai végzettség vagy társadalmi háttér alapján.

Magyarország:

Gazdasági válságok

Ide tartoznak a lakhatási válság, a lakáshoz jutás nehézségei, az elszegényedés, a munkanélküliség (Pillók – Székely 2022), az infláció és a hajléktalanság.

Erőszakos események

Az utcai erőszak, a bűnözés, a tüntetések, a zaklatás és az iskolai megfélemlítés szintén megjelenhet a közösségi média platformjain.

Kivándorlás

Irodai kutatásunk szerint a gazdasági és/vagy politikai okokból történő kivándorlás (Pillók – Székely 2022) szintén szerepel a fiatalok körében a közösségi médiában megfigyelhető 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 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).

Háborúk, humanitárius válságok, migráció

A háborúk – 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.

Csehország:



# MENRE

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

A társadalmi válságok közé tartoznak a közösségeket, vagy csoportokat érintő események, vagy körülmények, mint például a gazdasági nyomás, a migráció, a politikai konfliktusok, a társadalmi igazságtalanság vagy a közegészségügyi problémák. Az szakirodalmi kutatások azt mutatják, hogy a cseh közösségi médiában gyakran felerősödnek az inflációval, a lakhatási bizonytalansággal, a migrációval, az árak emelkedésével és a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáféréssel kapcsolatos érzelmileg töltött narratívák (Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség 2025).

### 3.3 Globális válságok

A szakirodalmi kutatásunk során azonosított harmadik fő válságcsoportot a globális válságok alkotják. Ezek közül az éghajlati válsággal kapcsolatos témák és a természeti katasztrófák mindhárom országban jelen vannak. Mindegyik téma kiemelt helyen szerepel a közösségi médiában, és hatással van a fiatalok mentális egészségére. Az eredményeket az alábbiakban országonként ismertetjük

Németország:

Természeti katasztrófák

A természeti katasztrófákkal kapcsolatos válságtartalmakat széles körben osztják meg a közösségi médiában. A közösségi médiaplatformokat emellett tudatosan használják válságkezelési eszközként is.

Klíma válság

Az égő erdőkről, tomboló árvizekről, pusztító viharokról és bénító aszályokról szóló tartalmak a közösségi médián keresztül szembesítik a fiatalokat a klímaváltozás következményeivel, még akkor is, ha azok nem érintik őket közvetlenül. Több tanulmány eredményei is arra utalnak, hogy a fiatalok egyre inkább aggódnak a klímaváltozás miatt (pl. Kaman et al., 2025). A SINUS „Klímaszorongás” című ifjúsági felmérése (BARMER 2024/2025) szerint különösen a fiatalok tapasztalnak klímaszorongást.

Terrorcselekmények



# MENRE

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

Az online anyagok áttekintése során a terrorcselekményeket (Reinemann et al. 2018, Langner 2023) elsősorban a fiatalok radikalizálódásának és szélsőségeségének összefüggésében tárgyalják. Közismert, hogy a fiatalok a közösségi médiában találkoznak ilyen tartalmakkal. Ugyanakkor sokkal kevesebb szó esik arról, hogy a terrorista támadásokkal kapcsolatos tartalmaknak való kitettség hogyan befolyásolja a serdülők általános mentális egészségét, vagy a jövőbe vetett bizalmukat. Hasonlóképpen ritkán vizsgálják, hogy a fiatalok hogyan érzékelik az ilyen tartalmakat válságként.

Magyarország:

Globális járványok

Szakirodalmi kutatásunk szerint a vírusokkal kapcsolatos negatív hírek kiemelt helyen jelennek meg a közösségi médiában. Ilyenek például a Covid-19 (Vaccaro-Witt et al. 2025; AlSumait et al. 2025), a H1N1, a madárinfluenza, valamint a száj- és körömfájás vírusa – ez utóbbi 2024/2025-ben komoly problémákat okozott Magyarországon.

Klimaválság és természeti katasztrófák

A természeti katasztrófák, mint például az erdőtüzek (García et al. 2024), az aszály, a rekordhőmérsékletek, a hóhullámok, az árvizek, a súlyos viharok, a sarkvidéki jég olvadása, a földrengések és a klímaváltozással kapcsolatos kérdések gyakran szerepelnek a közösségi média oldalain, és a fiatalok gyakran találkoznak velük, illetve aggódnak miattuk.

Környezetvédelmi és természetvédelmi válságok

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.

Csehország:



# MENRE

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

A globális válságok közé tartoznak olyan nagyszabású események, mint a háborúk, a természeti katasztrófák, az éghajlati események vagy a globális egészségügyi fenyegetések. A szakirodalmi kutatások azt mutatják, hogy a vizuálisan drámai tartalmak – háborús felvételek, árvizek, erdőtüzek, földrengések – az algoritmusok által biztosított felerősítésnek köszönhetően különösen gyorsan terjednek a TikTokon és az Instagramon.

## 4. A fiatalok közösségimédia-használata és a krízistartalmak fogyasztása a három országban

### 4.1. Közösségimédia-használat

A közösségi média használata mindhárom országban jellemző a megkérdezett fiatalokra, a leggyakoribb a napi 1–2 órás használat. Németországban és Magyarországon a TikTok, az Instagram és a YouTube a legnépszerűbb közösségi médiaplatformok, míg Csehországban az Instagram a legelterjedtebb. Érdekes módon a felmérésben részt vevő csehországi fiatalok általában nem használják a TikTOKot. Mindhárom országban a legkevésbé használt közösségi médiaplatform az X volt. Az eredményeket országonként az alábbiakban foglaljuk össze.

Németország:

A közösségi média használatát illetően a válaszok között a „soha” és a „heti néhány alkalom” dominál. A Facebook és az X a legkevésbé használt, míg az Instagram és a TikTok a legnépszerűbb a válaszadók körében. A válaszadók jelentős hányada naponta több mint 3 órát tölt az Instagramon. A válaszadók többsége naponta 1–2 órát használja a közösségi médiát, főként a TikTOKot, az Instagramot és a YouTube-ot. A második leggyakoribb kategória a napi 3–4 órás közösségi média-használat, amelyen belül az Instagram volt a leggyakoribb. Néhány fiatal arról számolt be, hogy naponta több mint 4 órát tölt az Instagramon (4 válasz), a TikTOKon (1 válasz) és a YouTube-on (1 válasz), így ez lett a harmadik leggyakoribb kategória a napi médiahasználat tekintetében. A közösségi média hosszabb ideig tartó használata



# MENRE

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

megköveteli a tartalmak kritikus értelmezéséhez és értékeléséhez szükséges készségek fejlesztését.

Magyarország:

A Magyarországon megkérdezett fiatalok többsége naponta 1–2, vagy 3–4 órát tölt a közösségi média platformjainak böngészésével. Leggyakrabban az Instagramot, a TikTokot és a YouTube-ot használják, míg az X-et a legritkábban. Hét válaszadó naponta 1–2 vagy 3–4 órát tölt az Instagramon, egy válaszadó pedig naponta több mint 4 órát. Öt válaszadó naponta 1–2 órát, hat pedig 3–4 órát tölt a TikTokon. Tizenegy válaszadó naponta legalább 1–2 órát használja a YouTube-ot, közülük négyen pedig több mint 3 órát. A többség naponta 1–2 órát (8 válaszadó) vagy hetente néhányszor (6 válaszadó) használja a Facebookot.

Csehország:

A Csehországban végzett kérdőíves felmérés eredményei szerint a fiatalok a közösségi médiaplatformok közül elsősorban az Instagramot használják, a válaszadók többsége naponta 1–2 órát tölti az alkalmazással. A válaszadók többsége hetente néhányszor használja a Facebookot és a YouTube-ot. A többség nem használja a TikTokot, csupán néhány válaszadó tölti naponta 1–2 órát a TikTokon, de ez nem jellemző. Az X platformot szinte egyáltalán nem használják. Csak néhány válaszadó használja az Instagramot és a YouTube-ot naponta 3–4 órán át, de ez nem volt jellemző.

## 4.2. Krízisekkel kapcsolatos tartalmak böngészése a közösségi médiában

A három országban megkérdezett fiatalok közül a német fiatalok töltenek a legtöbb időt a közösségi médiában a válsággal kapcsolatos tartalmak böngészésével: a válaszadók egyharmada naponta 1–2 órát szentel ilyen tartalmak fogyasztásának. Összességében azonban mindhárom országban a napi 10–30 perces válsággal kapcsolatos tartalomfogyasztás volt a leggyakoribb. Az eredményeket országonként az alábbiakban foglaljuk össze.

Németország:



# MENRE

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

Öt válaszadó naponta 1–2 órát tölt válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztásával, míg további öt válaszadó még soha nem gondolt arra, hogy mennyi időt szán erre. Ugyanennyi válaszadó becslése szerint naponta körülbelül 30 perctől 1 óráig néz válsággal kapcsolatos tartalmakat a közösségi médiában. Az eredmények arra utalnak, hogy alacsony a válsággal kapcsolatos tartalmakat kínáló médiaszolgáltatások használatának tudatossága.

Magyarország:

A válaszadók többsége naponta kevesebb mint 30 percet tölt válságtartalmak fogyasztásával a közösségi médiában. Öt válaszadó jelezte, hogy naponta 10–30 percet szán erre, további öt pedig kevesebb mint 10 percet. Két válaszadó azonban azt válaszolta, hogy naponta 30–60 percet szán ilyen tartalmak fogyasztására.

Csehország:

A csehországi válaszadók túlnyomó többsége szintén napi 10–30 percet szentel a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak fogyasztásának (13 válaszadó), a második leggyakoribb válasz pedig a napi 10 percnél kevesebb volt (5 felhasználó).

### 4.3. A leggyakrabban látott krízistartalmak a közösségi médiában

A három országban megkérdezett fiatalok a közösségi médiában leggyakrabban személyes válságokkal, háborúkkal és a mentális egészséggel kapcsolatos tartalmakkal találkoznak. Az eredményeket országonként az alábbiakban foglaljuk össze.

Németország:

A MENRE-projekt keretében a fiatalok körében végzett felmérések szerint a közösségi médiában leggyakrabban megtekintett témák a személyes válságokról (pl. betegség, trauma, veszteség) szóló történetek, valamint a háborúk és fegyveres konfliktusok (pl. Oroszország–Ukrajna, Közel-Kelet), amelyek mindegyike 9 választ kapott. Ezeket követték a migrációs és menekültügyi helyzetek (8 válasz). A harmadik leggyakoribb válsággal kapcsolatos tartalom a mentális egészségügyi problémák (pl. depresszió, szorongás, érzelmi kimerültség, ADHD) és az erőszakos

cselekmények (pl. balesetek, utcai rablások, erőszakos tüntetések, zavargások, halálesetek) voltak, mindkettő 7 válasszal.

Magyarország:

A kutatásba vont magyar fiatalok túlnyomó többsége leggyakrabban különböző személyes válságokkal (pl. betegség, trauma vagy veszteség) és háborúval kapcsolatos közösségi média-bejegyzésekkel találkozik (13–13 válasz). Ezt követik a mentális egészségügyi problémák (pl. depresszió, szorongás, érzelmi kimerültség, ADHD), a természeti katasztrófák (pl. földrengések, hurrikánok), az erőszakos cselekmények (pl. balesetek, rablások, tüntetések, utcai erőszak) és a politikai instabilitással kapcsolatos tartalmak (mindegyikre 12 válasz). Gyakran találkoznak továbbá a klímaválsággal kapcsolatos közösségi média-bejegyzésekkel (10 válaszadó) és az állatkínzással kapcsolatos tartalmakkal (9 válaszadó). A válaszadók több mint fele találkozik a közösségi médiában az iskolai zaklatással, a gazdasági válsággal, a környezeti katasztrófákkal és a migránsokkal kapcsolatos hírekkel (mindegyik esetben 8 válaszadó).

Csehország:

A megkérdezett csehországi fiatalok túlnyomó többsége – hasonlóan a magyar fiatalokhoz – leggyakrabban különféle személyes válságokról (például betegség, trauma vagy veszteség) és háborúról szóló közösségi média-bejegyzésekkel találkozik (22–22 válasz). Ezt követi – szintén a magyarokéhoz hasonlóan magas arányban – a mentális egészségügyi problémákkal (pl. depresszió, szorongás, érzelmi kimerültség, ADHD) és a politikai instabilitással kapcsolatos tartalmak (mindkettőre 21 válasz). Ezeket követik a klímaválságról és erőszakos cselekményekről (pl. balesetek, rablások, tüntetések, utcai erőszak) szóló közösségi média-bejegyzések (20–20 válaszadó). A legalacsonyabb arányban az iskolai zaklatást ábrázoló válságtartalmakkal találkoznak (10 válaszadó).



**MENRE**

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

#### 4.4 Miért néznek a fiatalok krízistartalmakat?

A MENRE kérdőíves felmérésében azt is megkérdeztük, hogy a fiatalok miért néznek válsággal kapcsolatos tartalmakat. A Csehországban és Magyarországon megkérdezett fiatalok elsősorban azért fogyasztanak válsággal kapcsolatos tartalmakat a közösségi médiában, hogy jól tájékozottak maradjanak. A német fiatalok körében ez az ok csak a második helyen szerepelt; ők leginkább azért nézik meg az ilyen témájú bejegyzéseket, mert a válsággal kapcsolatos tartalmak gyakran megjelennek a hírfolyamukban. A harmadik leggyakoribb ok a német és magyar fiatalok körében az érzelmi elkötelezettség volt. Az eredményeket országonként az alábbiakban foglaljuk össze.

Németország:

A válsággal kapcsolatos tartalmak megtekintésének leggyakrabban választott oka az volt, hogy „mert gyakran megosztják a hírfolyamomban” (6 válasz), ami a közösségi média algoritmusainak erős hatását jelzi az ilyen tartalmakhoz való hozzáférésre. A második leggyakoribb válaszok a következők voltak: „hogy tájékozott maradjak a világban történekről” és „mert érzelmileg megérint” (mindkettő 5 válasz). A következő leggyakoribb okok (mindegyik 4 válasz) a „mert hatással van a saját életemre, vagy jövőmre” és a „hogy kapcsolatot érzek másokkal, akiket ez érint” voltak.

Magyarország:

A leggyakoribb válasz az volt, hogy jól tájékozottak legyenek a világ ügyeiről (10 válasz), ezt követte a témák iránti kíváncsiság, az érzelmi elkötelezettség, valamint az a meggyőződés, hogy ezek az események hatással vannak az életükre/jövőjükre (mindegyik 8 válasz). A legritkábban említett válaszok a komplex problémák jobb megértése iránti vágy és az voltak, hogy ezeket a témákat barátaikkal megvitassák (mindegyik 2 válasz).

Csehország:

Magyarországhoz hasonlóan a megkérdezett cseh fiatalok is azért nézik a válságokkal kapcsolatos közösségi média-tartalmakat, mert jól tájékozottak



# MENRE

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

szeretnének lenni a világ ügyeiről (21 válaszadó), ezt követte az az ok, hogy a válságok hatással vannak saját életükre és jövőjükre (15 válaszadó). A kérdések jobb megértése iránti vágy szintén motiváló tényező volt a válaszadók többsége számára.

#### 4.5. Krízisek, amelyek miatt a leginkább aggódnak a fiatalok

Kutatásunkban azt is vizsgáltuk, mely válságok miatt aggódnak leginkább a fiatalok. E tekintetben országonként eltérő eredményeket kaptunk. A Németországban megkérdezett fiatalokat leginkább a személyes válságok (pl. betegség) és a háborúk aggasztják, a magyarországiakat az iskolai zaklatás és erőszak, a csehországiakat pedig a háborúk és az éghajlati válság. Ezeket a különbségeket országspecifikus tényezők, valamint a hírek mellett a személyes beszélgetések során (pl. a családdal, barátokkal, az iskolában) megvitatott válságok és a személyes tapasztalatok is befolyásolhatják. Az eredményeket országonként az alábbiakban foglaljuk össze.

Németország:

Hét válaszadó a személyes válságokat (pl. betegség, trauma, veszteség) valamint a háborúkat és fegyveres konfliktusokat (pl. Oroszország–Ukrajna, Közel-Kelet) nevezte meg legfőbb aggodalmaként. A második leginkább aggasztó téma a mentális egészségügyi problémák (pl. depresszió, szorongás, érzelmi kimerültség, ADHD) volt, hat válaszban szerepelt. A harmadik leginkább aggasztó válság az éghajlati válság volt (pl. aszály, rekordhőmérsékletek, hőhullámok, árvizek, súlyos viharok, erdőtűzek, a sarkvidéki jég olvadása). A legkevésbé említett témák a természeti katasztrófák (pl. földrengések, hurrikánok, világjárványok) és az állatokkal szembeni kegyetlenség voltak, mindkettőt egy-egy válaszadó említette, míg a világjárványokra egyáltalán nem érkezett válasz.

Magyarország:

A megkérdezett magyar fiatalokat leginkább az iskolai zaklatás (10 válaszadó) és az erőszakos cselekmények (9 válaszadó) aggasztották. Szintén jelentős arányban voltak jelen azok, akiket az állatkínzás, a mentális egészségügyi problémák és a környezeti kérdések aggasztottak (mindegyik esetben 8 válaszadó). A megkérdezett

magyar fiatalokat legkevésbé a háborúk (6 válasz) és a gazdasági válság (4 válaszadó) aggasztották.

Csehország:

A kutatásba bevont cseh fiatalokat leginkább a háborúk és a fegyveres konfliktusok aggasztották (18 válaszadó), amelyet szorosan követett az éghajlati válság miatti aggodalom (16 válaszadó). A politikai instabilitás és a polarizáció szintén aggodalmat keltett a válaszadók jelentős részében (12 válaszadó). A megkérdezett cseh fiatalokat legkevésbé az iskolai zaklatás (6 válaszadó) és a természeti katasztrófák (4 válaszadó) aggasztották.

## 5. A fiatalok körében végzett kérdőíveskutatás eredménye

Kaman és munkatársai (2025) azt vizsgálták, hogy a globális válságok milyen mértékben befolyásolják a gyermekek és serdülők mentális egészségét, és rámutattak, hogy a témával kapcsolatos longitudinális kutatások továbbra is korlátozottak. Populációalapú longitudinális tanulmányuk célja az volt, hogy feltárják a fiatalok mentális egészségének alakulását globális válságok idején. A szerzők beszámolnak arról, hogy a gyermekek és serdülők mentális egészségi állapota a COVID-19-világjárvány kitörésekor jelentősen romlott, az azt követő években fokozatos javulást mutatott, de 2024 őszén továbbra is rosszabb volt, mint a világjárvány előtt. Ugyanakkor fokozódtak a háborúval, a gazdasági instabilitással és az éghajlati válsággal kapcsolatos aggodalmak. Az olyan kockázati tényezők, mint a szülők alacsony iskolázottsága és mentális egészségügyi problémái, rosszabb mentális egészségi állapotokkal jártak együtt, míg a személyes, családi és társadalmi erőforrások védő hatást mutattak.

### 5.1 Érzelmi és pszichológiai válaszok

Az érzelmek és az érzelmi reakciók kulcsszerepet játszanak olyan platformok stratégiájában, mint a TikTok és az Instagram. A közösségi médiaalkalmazások arra a tényre építenek, hogy az embereket általában az érzelmek vezérik. Amikor valami érzelmi reakciót vált ki – legyen az pozitív vagy negatív –, könnyebben



# MENRE

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

befolyásolhatók vagyunk olyan döntések meghozatalára, amelyek nem feltétlenül szolgálják a legjobb érdekeinket. Ugyanakkor az érzelmi tartalom jelentősen növelheti a felhasználói aktivitást (Nigratschka 2025).

A digitális tartalomfogyasztás és a negatív hírek folyamatos áradata ahhoz vezethet, amit a kutatók „krónikus mentális túlterhelésnek” neveznek. Ennek következtében a közönség egy része a túlterhelés tünetei miatt elfordul a hírektől, úgynevezett „hírfáradtságot” tapasztal, és szélsőségesebb esetekben „hírkiégést”, azaz a túl intenzív hírfogyasztás által okozott teljes kimerültségi állapotot. A közösségi médiát gyakran használó fiatalok arról számolnak be, hogy a médiahasználat miatt mentálisan kimerültnek és kiégettnek érzik magukat (Kramp és Weichert 2022).

A közösségi médiában a fiatalok gyakran akaratlanul is erőszakos vagy zavaró tartalmaknak vannak kitéve. Ez a fajta kitettség szorongáshoz, depresszióhoz és egyéb mentális egészségügyi problémákhoz vezethet, különösen akkor, ha a tartalmat nem dolgozzák fel, vagy nem kezelik megfelelően. Ezek a tartalmak zavart és nyugtalanságot válthatnak ki a nézőkben. A közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak – ha kiterjedt médiahasználattal párosulnak – felerősíthetik az érzelmi reakciókat, például az alváshiány miatti ingerlékenység és hangulatváltozások fokozásával. Hozzájárulhatnak továbbá az érzelmi kimerültséghez is, különösen az éjszakai böngészés és az érzelmileg intenzív vagy szorongást kiváltó anyagoknak való hosszan tartó kitettség következtében.

A már eleve pszichológiai terhelés alatt álló serdülők különösen érzékenyek a közösségi média negatív hatásaira. Például a fokozott társadalmi összehasonlítás, vagy az online visszajelzésekre adott erős érzelmi reakciók súlyosbíthatják a már meglévő problémákat, mint például az alacsony önértékelés, vagy a társadalmi visszahúzódnás. A közösségi média átgondolatlan, vagy túlzott használata ezért hozzájárulhat a pszichológiai jólét további romlásához (Arand 2025).

A „SINUS-Jugendstudie” (Calmbach et al. 2024:170) azt mutatja, hogy a serdülők különféle megküzdési stratégiákat alkalmaznak, például politikai válságokra reagálva. Megfigyelték, hogy egyes serdülők – különösen a fiúk – elkerüléssel vagy



# MENRE

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

elnyomással próbálnak megbirkózni a helyzettel. Központi motiváció az érzelmi túlterhelés elleni önvédelem, amelyet a magasabb iskolai végzettségű serdülők gyakrabban jelentenek. Esetenként fatalista hozzáállás is megjelenik, például az a meggyőződés, hogy a politikai problémákon úgyszólván nem lehet változtatni. Ugyanakkor egyes serdülők az érzelmeik megengedését és kifejezését alkalmazzák megküzdési stratégiaként – például sírás vagy önnyugtatás révén –, hogy feldolgozzák a negatív érzéseket és visszanyerjék az irányítás érzését.

Bár a negatív érzelmi reakciókról szóló beszámolók gyakoribbak, fontos megjegyezni, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak nem mindig váltanak ki azonos érzelmeket, és a reakciók a személyes és társadalmi erőforrásoktól függenek. Peter (2023: 28) szerint a serdülők a társadalmi-ökológiai válságokra, például az éghajlati válságra, érzelmi reakciók széles spektrumát mutatják. Ezek között szerepelhetnek negatív érzések, mint a félelem, a harag, a szomorúság vagy a frusztráció, valamint pozitív érzelmek, mint a remény és a tartozás érzése. Ezen érzelmi reakciók intenzitását és típusát egyéni tényezők befolyásolják, ideértve a válság megértését, a személyes attitűdöket, az érzékelt társadalmi támogatást és az érzelmi készségeket.

A „SINUS-Jugendstudie” (Calmbach et al. 2024: 158) szerint a politikai vagy társadalmi válságok sok fiatalban erős érzelmi reakciókat váltanak ki, amelyek proaktív cselekvésekhez vezethetnek. Gyakran érzik magukat nyugtalanoknak, túlterheltnek, vagy aggódónak, ami gyakran felébreszti bennük azt a vágyat, hogy ezt az érzelmi nyugtalanosságot konkrét cselekvésekbe csatornázzák. Ezek az érzelmi impulzusok nem csupán az érintettek iránti empátiaként vagy szolidaritásként nyilvánulnak meg, hanem a passzivitás helyett a „valamit tenni” iránti igényként is. Ez az érzelmi elkötelezettség gyakran szolgál kiindulópontként további reakciókhoz.

Peter (2023: 28) rámutat arra, hogy a társadalmi-ökológiai válságokra adott érzelmi reakciók széles körű előfordulására vonatkozó empirikus bizonyítékok elsősorban az úgynevezett „klíma-szorongás” tekintetében állnak rendelkezésre, vagyis az éghajlati válsággal és annak következményeivel kapcsolatos aggodalmak és félelmek tekintetében.



# MENRE

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

A SINUS „Klímaszorongás” című ifjúsági felmérése (BARMER 2024/2025) rávilágít arra, hogy a klímaszorongás széles körben elterjedt a serdülők körében, és nem szabad alábecsülni. Ugyanakkor hangsúlyozza, hogy a túlnyomó többség számára ez a szorongás nem jelent mentális zavart, hanem egy valós fenyegetésre adott természetes reakció. A felmérés arra is rámutat, hogy ennek a reakciónak pozitív hatásai is lehetnek. A legjobb esetben nem vezet tehetetlenséghez, hanem éppen ellenkezőleg: motiválja a fiatalokat, hogy szembenézzenek az éghajlatváltozás fenyegetésével, és tegyenek lépéseket annak ellensúlyozására.

MENRE-kutatásunk során azt is vizsgáltuk, hogy milyen pszichológiai hatással van a fiatalokra a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak fogyasztása. Mindhárom országban a fiatalok leginkább szomorúságot éreznek, amikor ilyen tartalmakkal találkoznak. Az alábbiakban országonkénti bontásban mutatjuk be kutatásunk releváns részét.

## Németország

A MENRE-felmérés eredményei szerint a fiatalok többsége érzelmi reakciókat jelzett a „Hogyan hat rád személyesen a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalom?” kérdésre. A leggyakrabban választott válasz a „Szomorúvá tesz” (10 válasz) volt, ezt követte a „Túlterheltséget érzek tőle” (8 válasz) és a „Csalódottá tesz” (7 válasz).

## Magyarország:

A megkérdezett magyar fiatalok is leginkább szomorúságot éreznek, amikor válsággal kapcsolatos tartalmakat látnak a közösségi médiában (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, de ugyanilyen gyakori az a érzés is, hogy jól tájékozottak (mindkettő 6 válasz).

## Csehország:



# MENRE

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

A másik két országhoz hasonlóan a Csehországban megkérdezett fiatalok többsége szintén szomorúságot érez, amikor válsággal kapcsolatos tartalmakkal találkozik (13 válaszadó), de gyakori az a érzés is, hogy túlterheltek (11 válaszadó).

## 5.2 Kognitív hatások

A közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak kognitív hatással bírhatnak, és befolyásolhatják az információfeldolgozást. Például a sokféle személyes történettel való találkozás javíthatja a mentális egészségügyi problémák vagy a társadalmi kihívások megértését és tudatosítását. Emellett megkérdőjelezheti a meglévő meggyőződéseket, és ösztönözheti a saját vagy mások tapasztalatairól való árnyaltabb gondolkodást.

Ha az egyén úgy érzékeli, hogy a válságok állandóan jelen vannak, az megváltoztathatja az információfeldolgozás módját és a kockázatok értékelését. A serdülőknél torz világkép alakulhat ki, amelyben a veszély közvetlennek és elkerülhetetlennek tűnik, még akkor is, ha őket közvetlenül nem érinti. Ez rágódáshoz, koncentrációs nehézségekhez vagy a valós és a vélt fenyegetések közötti megkülönböztetés nehézségeihez vezethet, ami potenciálisan megerősítheti a negatív gondolkodási mintákat.

A közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak – ha azok kiterjedt médiahasználattal párosulnak – fokozhatják az olyan kognitív hatásokat, mint a csökkent koncentráció, a rövidült figyelemidő és a memóriazavar, különösen az oktatási vagy tanulási környezetben. Ezeket a hatásokat gyakran súlyosbítja az alváshiány, ami tovább rontja a döntéshozatali és problémamegoldó képességeket. A kognitív fáradtság és a megzavart cirkadián ritmusok végső soron hozzájárulhatnak az alacsonyabb tanulmányi teljesítményhez.

A fentebb említett „SINUS-Jugendstudie” (2024: 158) tanulmányban kiemelt érzelmi reakciókra építve a kognitív hatások is nyilvánvalóvá válnak: sok serdülő elgondolkodik a társadalomban betöltött szerepén és a globális események jelentőségén. Kritikus szemmel vizsgálják a társadalmi kérdéseket, megkérdőjelezzik a hatalmi struktúrákat, és aktívan keresnek információkat olyan témákról, mint az



# MENRE

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

éghajlatváltozás vagy a társadalmi igazságosság. Ez a mentális elköteleződés elősegítheti a felelősségérzet és az önhatékonyság kialakulását is, még akkor is, ha hatásuk csekélynek tűnik.

A válságtartalmak fogyasztásának racionális okai is vannak, amelyek kognitív előnyökkel is járhatnak a befogadók számára, ha a kérdést nem érzelmi szemszögből közelítik meg. A MENRE-felmérésben mindhárom ország válaszadói hangsúlyozták, hogy fontos a jól tájékozottság a válságokkal kapcsolatos közösségi média-tartalmak fogyasztása során. A legmagasabb arányt a csehországi fiatalok körében mérték (17 válaszadó), míg Németországban és Magyarországon alacsonyabb volt az arány, de így is elérte az egyharmadot. A Cseh Köztársaságban és Magyarországon megkérdezett fiatalok legnagyobb hányada kifejezetten azért nézi a válságokkal kapcsolatos közösségi média-tartalmakat, hogy jól tájékozott legyen a világban zajló eseményekről (Magyarországon 10 válaszadó, a Cseh Köztársaságban 21 válaszadó). Ez utóbbi motiváció a német válaszadók körében sokkal alacsonyabbnak bizonyult (5 válaszadó).

### 5.3 Viselkedésbeli változások

A válságokról szóló tartalmakkal való találkozás viselkedésbeli változásokat is kiválthat. A kiváltott félelmek elkerülő magatartásformákhoz vezethetnek, például a hírek fogyasztásának teljes abbahagyásához (amit „hírfáradtságnak” neveznek), vagy a friss hírek megszállott kereséséhez (amit „doomscrolling”-nak neveznek).

A közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak – intenzív médiahasználattal párosulva – viselkedésbeli változásokat idézhetnek elő a fiatalok körében. Ezek közé tartoznak a szabálytalan alvási szokások, például a késő estig való ébrenmaradás vagy az éjszakai felébredés az értesítések és friss hírek ellenőrzése céljából. Sok serdülő arról számol be, hogy a fáradtság, vagy a folyamatos figyelemelterelés miatt elkerüli a felelősségeket, beleértve az iskolai feladatokat vagy a napi rutinokat is. A kényszeres ellenőrzés és a szokásos görgetés – amely gyakran akkor is folytatódik, amikor fáradtak, vagy már ágyban vannak – azt



# MENRE

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

a erős vágyat tükrözik, hogy tájékozottak maradjanak, ami tovább zavarhatja az egészséges rutinokat.

Az interperszonális konfliktusok normalizálódása és a személyes vagy társadalmi viták online megosztásának ösztönzése oda vezethet, hogy a serdülők egyre inkább nyilvánosan, a közösségi médián keresztül tárják fel magánjellegű konfliktusaikat, ahelyett, hogy azokat négy szemközt, személyesen oldanák meg. Ezáltal passzív fogyasztókból aktív résztvevőkké válnak abban, ahogyan a konfliktusokat és válságokat digitálisan kezelik.

A „SINUS-Jugendstudie” (Calmbach et al., 2024: 158) szerint a klímaváltozással, a diszkriminációval vagy az inflációval kapcsolatos félelmek gyakran megfigyelhető cselekvésekben nyilvánulnak meg. A serdülők olyan magatartásokon keresztül mutatják elkötelezettségüket, mint a kerékpározás, az újrahasznosítás, a használt cikkek vásárlása, a bejegyzések megosztása, illetve a vitákban és tüntetéseken való részvétel. A diszkrimináció tekintetében sokan közvetlenül beavatkoznak, vagy tájékoztatják a felnőtteket. A közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak elősegíthetik a kapcsolatteremtést és a támogatást, ösztönözve a segítségkérést, az önellátást és a proaktív elköteleződést.

A MENRE-felmérés eredményei azt mutatják, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak ritkán motiválják a fiatalokat cselekvésre. A németországi fiatalok közül csupán 1 résztvevő válaszolta azt, hogy a közösségi médiában látott válságtartalmak cselekvésre vagy részvételre ösztönzik őket. A magyar válaszadók körében a közösségi médiában látott válságok által cselekvésre ösztönzöttek aránya valamivel magasabb volt, de még így is nagyon alacsony (3 válaszadó). A Cseh Köztársaságban a motiváltnak érző fiatalok aránya hasonló volt a magyarországihoz (7 válaszadó).

A felmérést kitöltő fiatalok körében nincs bizonyíték arra, hogy a válságokkal kapcsolatos tartalmak megtekintése ösztönözné a pozitív elköteleződést vagy a proaktív magatartást. Ezek az eredmények arra utalhatnak, hogy bár a válsággal kapcsolatos tartalmak érzelmi hatást gyakorolnak a fiatalokra, ez az aggodalom nem



# MENRE

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

vezet aktív elköteleződéshez vagy részvételhez. Ennek fontos következményei vannak a pedagógiai és a médianevelési gyakorlatra nézve: a szakembereknek fel kell ismerniük, hogy a válsággal kapcsolatos információk pusztán ismerete nem vezet automatikusan cselekvéshez vagy aktivizmushoz. Ehelyett olyan támogató keretekre van szükség, mint a reflexió, a párbeszéd és a kontextusba helyezés, hogy elősegítsék a cselekvésorientált megközelítést.

## 5.4 Társadalmi hatások

Társadalmi szempontból a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakkal kapcsolatos félelmek a kortárs kapcsolatokból való visszavonuláshoz vezethetnek, vagy az online aktivitás növekedését eredményezhetik a személyes kapcsolatok rovására. A közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak – ha azok kiterjedt médiahasználattal párosulnak – olyan társadalmi következményeket idézhetnek elő, mint az offline kapcsolatokból való visszavonulás, különösen mivel az éjszakai közösségi média-használat kiszorítja a személyes interakciókat. Emellett megzavarhatják a kialakult családi vagy kortárs rutinokat is – például elkerülhetik a közös étkezéseket vagy a tartalmas beszélgetéseket –, és fokozott függőséghez vezethetnek a digitális megerősítés iránt, ami fokozatosan alááshatja a valós életbeli társadalmi támogató rendszerek értékét.

A „SINUS-Jugendstudie” (2024: 158) szerint társadalmi hatások a fiatalok cselekedetein keresztül is megjelenhetnek: a fiatalok befolyásolják környezetüket, beszélgetéseket kezdeményeznek, felhívják a figyelmet bizonyos kérdésekre, és motiválják társaikat a részvételre. Elkötelezettségük hozzájárul a társadalmi problémák láthatóbbá tételéhez, és erősíti a közös felelősségérzetet. Ezzel szemben a félelem és az aggodalom – amint azt korábban már tárgyaltuk – szintén mozgósíthatja a szolidaritást, arra ösztönözve a fiatalokat, hogy aktivizmusba kezdjenek, vagy részt vegyenek online tudatosságnövelő kampányokban. Az ilyen elkötelezettség azonban nem mindig fenntartható, és egyes esetekben fokozhatja a társadalmi megosztottság érzését, vagy hozzájárulhat az érzelmi kiégéshez. A válsággal kapcsolatos tartalmak megosztása hozzájárulhat a kortárs alapú támogató



# MENRE

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

hálózatok és online közösségek kialakulásához. Ezek elősegítik a tartozás érzését és a kollektív identitást, ami erőt adhat a marginalizált hangoknak és megerősítheti a társadalmi kötelékeket.

A MENRE kérdőíves felmérés eredményei szerint mindhárom országban a fiatalok kevésbé voltak hajlamosak személyes kapcsolataikat (pl. barátaikkal és családtagjaikkal) ápolni, illetve másoktól segítséget kérni a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak hatásainak kezelésében. Így elsősorban egyéni technikákkal próbálták enyhíteni a válságok által okozott negatív mentális hatásokat, annak ellenére, hogy kérdőíves felmérésünkben számos ifjúságsegítő szakember úgy vélte, hogy a társadalmi kapcsolatok, a másokkal való kapcsolatteremtés és a másokkal való közös sors érzése nagyon hatékony megküzdési mechanizmusok lehetnek.

## 5.5. Megküzdési stratégiák

A MENRE-kutatás keretében azt is megkérdeztük a fiataloktól, hogyan nyugtatják meg magukat és javítják a hangulatukat, amikor stresszt, szorongást éreznek, vagy elárasztják őket a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak (pl. háború, éghajlatváltozás vagy infláció). A leggyakoribb válaszok országonként eltértek, de közös bennük az volt, hogy mindhárom országban a zenehallgatás volt az első vagy a második leggyakoribb válasz. Így tehát elmondható, hogy a zene sok fiatal számára hatékony eszköz a szorongás csökkentésére. A német fiatalok elsősorban filmeket vagy tévésorozatokot néznek, a magyarok zenét hallgatnak, a csehek pedig többnyire kirándulnak a természetbe. Az alábbiakban országonkénti bontásban mutatjuk be kutatásunk releváns részét.

Németország:

A leggyakoribb válasz az volt, hogy „filmeket, tévéműsorokat vagy sorozatokat nézek” (4 válasz). A második leggyakoribb válasz a „Zenét hallgatok” volt (3 válasz). A „Gondoskodom magamról (pl. pihenek, jól táplálkozom)”, a „Beszélék valakivel vagy segítséget kérek” és a „Próbálok valami vicceset találni (pl. mémeket vagy videókat)” válaszokat egyaránt 2 válaszadó választotta.



# MENRE

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

Magyarország:

A magyar fiatalok körében a leggyakoribb megküzdési stratégia a zenehallgatás volt (9 válaszadó), ezt követte az önmagukról való gondoskodás (pl. a megfelelő táplálkozásra és pihenésre való odafigyelés) és a pozitív gondolkodás (7 válaszadó). Egyéb gyakori megküzdési stratégiák közé tartozott a testmozgás és a sport, az állatokkal való időtöltés, valamint a természetben való időtöltés (mindegyikből 6 válaszadó). A legkevésbé elterjedt megküzdési stratégiák a másoktól való segítségkérés (2 válaszadó), az imádkozás és a meditáció (1 válaszadó), valamint a vicces dolgok keresése (pl. vicces videók és mémek) voltak. A német válaszadókhoz hasonlóan a családdal és barátokkal töltött idő is olyan megküzdési stratégia volt, amelyet Magyarországon csak minimális számú fiatal alkalmazott (4 válaszadó).

Csehország:

A megkérdezett cseh fiatalok legnagyobb hányada a természetben töltött időt (16 válaszadó), a zenehallgatást (15 válaszadó) és a családtagokkal/barátokkal töltött időt (14 válaszadó) jelölte meg megküzdési stratégiaként. A legkevésbé népszerű stratégiák az állatokkal töltött idő (4 válaszadó) és az imádkozás/meditáció (1 válaszadó) voltak.

A válaszok alapján elmondható, hogy mindhárom országban a fiatalok inkább a figyelemelterelést részesítik előnyben, például (több) videó megtekintését vagy zenehallgatást. Ez arra utal, hogy sok serdülő úgy szabályozza az érzelmeit, hogy ideiglenesen eltávolodik a stresszt vagy szomorúságot kiváltó tartalmaktól, ahelyett, hogy közvetlenül szembesülne velük vagy feldolgozná azokat. Ezen eredmények alapján arra lehet következtetni, hogy a fiatalok nem fordulnak automatikusan támogató hálózatokhoz (pl. barátokhoz, családtagokhoz vagy szakemberekhez), amikor túlterhelteknek érzik magukat. A felmérésben csak egy válaszadó jelölte meg a „barátokkal vagy a családdal töltött időt” mint a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak által kiváltott stressz, szorongás vagy túlterhelés kezelésének egyik módszerét. Sok fiatal olyan rövid távú stratégiákra támaszkodik, amelyek ugyan azonnali stresszcsoökkentést nyújtanak, de nem feltétlenül járulnak



# MENRE

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

hozzá a hosszú távú reziliencia kialakulásához. Ez rávilágít a médiatudatosság, az érzelemszabályozási képzés, valamint olyan támogató terek szükségességére, ahol a válsággal kapcsolatos tartalmak megbeszélhetők és kontextusba helyezhetők.

## 5.6. A fiatalok jövőképe

MENRE-kutatásunk keretében azt is megkérdeztük, hogy a fiatalok hogyan látják a saját jövőjüket. Erre a kérdésre országonként eltérő válaszokat kaptunk. A német és a cseh fiatalok inkább pesszimisták voltak, míg a magyar fiatalok optimistábbak. Országonkénti bontásban a következő eredményeket kaptuk: A német válaszadók körében a jövővel kapcsolatban leggyakrabban a bizonytalanság, a zavarodottság és a tehetetlenség érzése (5-5 válasz), valamint az a benyomás volt jellemző, hogy a dolgok rossz irányba haladnak (5 válasz). Érdekes módon 4 válaszadó jelezte, hogy nem foglalkozik a jövővel. A magyar válaszadók túlnyomó többsége optimistán tekint a jövőre, a közösségi médiában gyakran tapasztalható válságok ellenére. A legtöbben (9 válaszadó) a „Remélem, hogy a dolgok jobbra fordulnak” válaszlehetőséget választották. A cseh válaszadók jelentős része pesszimistán, vagy bizonytalanul tekintett személyes jövőjére a válságok miatt.

## 6. Az ifjúságsegítők megfigyelései a közösségi médiában megjelenő krízistartalmakról és azok fiatalokra gyakorolt hatásairól

A MENRE-projekt témáját az ifjúságsegítők rendkívül fontosnak tartották, mivel a digitális terek a fiatalok életvilágának jelentős részét teszik ki, és mára átvesznek számos olyan funkciót – például az identitáskialakítást –, amelyeket korábban a család vagy a szülők láttak el.

### 6.1. A fiatalok általános mentális állapota

A három országban megkérdezett tanárok és ifjúságsegítők úgy vélik, hogy a fiatalok mentális állapota az elmúlt években romlott. A depresszió, a frusztráció, a koncentrációhiány és a figyelmetlenség gyakori jelenség a fiatalok körében.



# MENRE

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

Nehezebben tudnak figyelni az iskolai helyzetekben, nyugtalanabbak, mint a korábbi generációk, és kevésbé kitartóak a feladatok elvégzésében. Egyesek ezt a Covid-járvány idején bevezetett korlátozásoknak tulajdonítják, míg mások a gyors ingerekhez való hozzászokást és a folyamatos digitális jelenlétet nevezik meg okként. Mások úgy vélik, hogy a mai serdülők társas kapcsolataikban korlátozottak, ennek következtében társas készségeik kevésbé fejlettek, ami hozzájárul a fokozott társadalmi elszigetelődéshez. Sok serdülő emellett fél a valós életbeli helyzetekben való részvételtől is. A németországi és csehországi interjúalanyok megemlítették, hogy a fiatalok úgy érzik, folyamatosan ellenőrizniük kell a telefonjukat, még olyan pillanatokban is, amikor ennek nincs értelme, és amikor a tudatos jelenlét valójában jót tenne nekik. Jellemző rájuk az úgynevezett „doomscrolling”. A gyermekek és a tinédzserek egyre bizonytalanabbak, depressziósabbak és ellentmondásosabbak, korlátozott önszabályozó képességekkel rendelkeznek, és kevés a fantáziájuk a nehéz helyzetek kezelésében. A Cseh Köztársaságban a válaszadók kiemelték az érzelmi labilitást is.

## 6.2. Aközösségi médiában látott krízistartalmak hatása a fiatalok mentális egészségére

A három országban megkérdezett pedagógusok és ifjúságsegítők megfigyelték, hogy a közösségi média hatása egyre erősödik, és sok serdülő számára a legfontosabb hivatkozási ponttá vált, ami jelentősen befolyásolja mentális jólétüket. A közösségi média intenzív és sűrített tartalommal bombázza a fiatalokat, beleértve a válságokkal kapcsolatos témákat is, amelyek negatív hatással vannak mentális egészségükre. A Cseh Köztársaságban és Magyarországon megkérdezettek kiemelték az algoritmusok szerepét, amelyek gyakran előtérbe helyezik a konfliktusokat, tragédiákat, vagy politikai feszültségeket bemutató tartalmakat, mivel az ilyen bejegyzések erős érzelmi reakciókat váltanak ki. A németországi és csehországi válaszadók rámutattak, hogy sok fiatal nem kérdőjelezi meg azt, amit a közösségi médiában lát, ezért olyan dolgokat is elhisz, amelyek nem igazak. Mindhárom országban a megkérdezettek megállapították, hogy a válsággal kapcsolatos



# MENRE

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

tartalmak elsősorban szorongást, a jövő iránti aggodalmat és bizonytalanságérzetet váltanak ki, és hogy a fiatalok túlterhelteknek érzik magukat ezektől az információktól, és frusztráló tehetetlenségérzetet tapasztalnak. Mindez erőteljes hatással van érzelmi és mentális jólétükre. A magyar interjúalanyok a hatások között a családalapítás elhalasztását is megemlítették, és azt is tapasztalták, hogy a fiatalok körében egyfajta állandó, megmagyarázhatatlan nyugtalanság uralkodik. Mivel a közösségi média olyan kiemelkedő szerepet játszik a fiatalok életében, hatásait minden fiatal esetében figyelembe kell venni. Ez a hatás azonban személyenként változó lehet, és nem mindenkire gyakorol ugyanolyan negatív hatást. A német válaszadók hangsúlyozták, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztásának pszichoszociális hatása nagymértékben függ az egyes serdülők személyiségszerkezetétől, valamint a családi környezetből elsajátított viselkedési mintáktól. A Cseh Köztársaságban megkérdezettek megemlítették, hogy azok a fiatalok, akik már eleve szorongással, magányossággal, traumával vagy tanulmányi nyomással küzdenek, különösen érzékenyeknek tűnnek az érzelmi túlterhelésre.

### 6.3. A fiatalok megküzdési stratégiái

A fiatalok gyakran érzik magukat túlterhelve, mert még nem tudnak megbirkózni bizonyos problémákkal. Nincsenek meg a válaszaik, sem a megfelelő megbirkózási stratégiáik, mivel még nem rendelkeznek a szükséges ismeretekkel, illetve a középkorú felnőttekre jellemző mentális „keretekkel” vagy struktúrákkal. A német válaszadók önkárosításról és kábítószer-fogyasztásról számoltak be. Ugyanakkor vannak olyan pozitív példák is, amikor a fiatalok otthon megbeszélik ezeket a kérdéseket, és szüleiktől támogatást kapnak a tartalom értelmezéséhez. Mindhárom országban az interjúalanyok arról számoltak be, hogy a fiatalok ritkán beszélnek velük a közösségi médiában látott krízistartalmakról. Legtöbbjük magában tartja ezeket az érzéseket, és elszigetelten marad az érzelmeivel. A serdülők többsége a családjával sem beszél ezekről a témákról, így védelem és érzelmi támogatás nélkül maradnak, amikor ilyen tartalmakkal szembesülnek. A Cseh Köztársaságban és Magyarországon megkérdezettek említették, hogy a fiatalok néha maguk is



# MENRE

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

megpróbálják korlátozni az ilyen tartalmak fogyasztását, szünetet tartanak az online tevékenységekben, és más elfoglaltságot keresnek maguknak.

## 6.4. A tanárok és ifjúságsegítők ajánlásai

A három országban megkérdezett szakértők hasonló ajánlásokat fogalmaztak meg. Ezek egyike a médiatudatosság fejlesztése, hogy a fiatalok képesek legyenek saját maguk eldönteni, hogy az általuk látott válságtartalmak valós, vagy hamis információkat tartalmaznak-e. Az algoritmusok működésének megértése szintén a médiatudatosság részét képezi, mivel azok befolyásolásával korlátozható a válságtartalmak megjelenése. A megkérdezett ifjúságsegítők és tanárok minden országban azt javasolták, hogy tudatosan korlátozzák az ilyen típusú tartalmak fogyasztását, sőt, próbálják ki a „digitális méregtelenítést” is, amelynek során a fiatalok egyáltalán nem fogyasztanak közösségi média-tartalmakat. A javaslatok minden országban tartalmaztak társas megküzdési stratégiákat is: beszélni másokkal a problémáról és szakemberektől segítséget kérni. Nagyon fontosak lennének a megbízható felnőttekkel – például iskolai szociális munkásokkal, ifjúságsegítőkkal, tanárokkal vagy családtagokkal – folytatott beszélgetések is. A magyar válaszadók kiemelték az egyéni szorongáscsökkentő technikák (pl. relaxáció, tudatosság) elsajátítását, valamint olyan offline tevékenységek bevezetését, amelyek elvonják az embereket a képernyőktől, például a sétát, a sportot, vagy másokkal közös tevékenységeket, például kézműves foglalkozásokat. A csehországi válaszadók szintén hangsúlyozták az érzelemszabályozási stratégiák tanítását.

## 6.5. A közösségi média pozitív hatásai

Mindhárom országban a megkérdezett tanárok és ifjúsági munkások egyetértettek abban, hogy a közösségi média negatív hatásai mellett számos pozitív hatása is van, és segít leküzdeni a válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztásának negatív következményeit. A közösségi média válsághelyzetekben gyors hozzáférést biztosíthat az információkhoz (pl. a barátok és családtagok állapotáról). A német válaszadók kiemelték, hogy a közösségi média elősegítheti a társadalmi interakciót, segíthet az embereknek megismerni a különböző nézőpontokat, és cselekvésre



# MENRE

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

ösztönözhet (pl. tüntetések, jótékonyági kezdeményezések és adománygyűjtő kampányok szervezése). A magyar és cseh válaszadók hangsúlyozták a hasonló értékeket valló emberekkel való kapcsolatteremtést és a támogató közösségek szervezését. A magyar válaszadók azt is kiemelték, hogy a közösségi média szórakoztató tartalmak (például vicces mémek és videók) megosztásával segíthet az embereknek a válság idején ellazulni, miközben stratégiákat is kínál a válságok kezelésére.

## 6.6. Az interjúk kulcsfontosságú megállapításai

Az alábbiakban országonkénti bontásban összefoglaljuk az interjúk legfontosabb eredményeit:

### 6.6.1. Németország

A fiatalok folyamatosan ki vannak téve válságokkal kapcsolatos tartalmaknak, amelyek szorongást és aggodalmat keltenek bennük, és jelentős hatással vannak érzelmi jólétükre. A jövővel kapcsolatban nagyfokú bizonytalanság uralkodik, és sokan gyakran zavartnak vagy figyelmetlennek tűnnek. Amikor a serdülők a közösségi médiában folyamatosan válsággal kapcsolatos tartalmakkal szembesülnek, ez gyakran tehetetlenségérzetet kelt bennük, ami viszont megerősítheti a jövővel kapcsolatos pesszimista nézeteket.

A MENRE-projekt témáját az ifjúságsegítők rendkívül fontosnak tartották, mivel a digitális terek a fiatalok életvilágának jelentős részét teszik ki, és mára átvesznek számos olyan funkciót – például az identitásképzést –, amelyet korábban a család vagy a szülők láttak el. Az egyik ifjúságsegítő a következőképpen fogalmazott:

*„Nagyon fontos téma. Riasztó, ahogyan a digitális média folyamatosan fejlődik. Ha visszagondolok a saját fiatalkoromra, mi régen kimentünk a szabadba, és időt töltöttünk a barátainkkal és a családukkal. Ma sok fiatal a saját digitális buborékában él, és alig van kapcsolatuk egymással.”*

A fiatalok pszichoszociális fejlődésének időbeli változásait illetően a megkérdezett ifjúságsegítők egyetértettek abban, hogy a mai serdülőknek kevesebb társadalmi



# MENRE

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

kapcsolata van, és ennek következtében kevesebb társas készségük is. Az egyik ifjúsági szociális munkás megjegyezte, hogy tapasztalatai szerint sok fiatal alig tölt időt a szabadban, és nagyon korlátozott a személyes interakciójuk. Ez hozzájárul a növekvő társadalmi elszigetelődéshez. Mentális egészségüket illetően azt vette észre, hogy sok serdülő úgy tűnik, fél részt venni a valós életbeli helyzetekben. Úgy érzik, hogy folyamatosan ellenőrizniük kell a telefonjukat, még olyan pillanatokban is, amikor ennek nincs értelme, és amikor a tudatos jelenlét valójában jót tenne nekik. Egy másik interjúalany szerint a közösségi média hatása a fiatalok pszichoszociális fejlődésére az idő múlásával jelentősen megnőtt. A közösségi média hatása folyamatosan növekszik, és sok serdülő számára a legerősebb hivatkozási ponttá vált, jelentősen alakítva mentális jólétüket. Úgy látja, hogy a gyermekek és a tinédzserek egyre bizonytalanabbak, depressziósabbak és konfliktusokkal terheltek, korlátozott önszabályozási képességet és kevés fantáziát mutatnak a nehéz helyzetek kezelése terén.

Egy másik ifjúságsegítő megjegyezte, hogy a fiatalok rengeteg értelmetlen videót néznek, amelyek közül néhány válsággal kapcsolatos tartalomnak minősül. Megfigyelése szerint a fő probléma az, hogy még nem képesek reflektálni arra, amit néznek. Emellett gyorsan érzéketlenné válnak, és hiányzik belőlük az empátia, mint társadalmi kompetencia.

*„A fiatalok valójában túl sokat vannak online, és szerintem az, hogy mindezt nézik – erőszakos videókat vagy olyan tartalmakat, amelyekben fiatalok önkárosításra törekednek –, határozottan hatással van a pszichéjükre. Gyakran nincs mellettük senki, aki kísérné vagy irányítaná őket. Azoknál a fiataloknál, akikkel dolgozom, nincsenek olyan szülők, akik megkérdeznék: Mit nézel? Miért nézed ezt? Sok értelmetlen dolgot néznek, és úgy érzem, hogy ez az empátiájukat is csökkenti. Deszenzitizálódnak.”*

Ami a fiatalok válsággal kapcsolatos tartalmak közösségi médiában való fogyasztása és társadalmi, valamint érzelmi jólétük közötti összefüggést illeti, a megkérdezett ifjúságsegítők arról számoltak be, hogy sok serdülő folyamatosan ki van téve ilyen



# MENRE

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

tartalmaknak, amelyek félelmet és aggodalmat válthatnak ki, és jelentősen befolyásolhatják érzelmi állapotukat. Nagy a bizonytalanság a jövővel kapcsolatban, és sok fiatal gyakran figyelmetlennek vagy elkalandozó figyelműnek tűnik.

Egy másik interjúalany elmagyarázta, hogy a közösségi média leegyszerűsíti a véleményalkotást azzal, hogy gyors válaszokat kínál összetett kérdésekre, ami átmeneti megnyugvást eredményezhet. Ugyanakkor a serdülők egyre inkább tudatára ébrednek a világ összetettségének és sokszínűségének. A „Neked” (For You) oldalon való végtelen görgetést aggasztó mindennapi jelenségként írták le.

Egy ifjúságsegítő hangsúlyozta, hogy véleménye szerint a válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztásának pszichoszociális hatása erősen függ az egyes serdülők személyiségstruktúrájától. Sokan nem kérdőjelezik meg azt, amit a közösségi médiában látnak, vagy ritkán beszélnek róla másokkal. Az is személyenként változik, mennyire hajlamosak a befolyásolhatóságra. Ezen felül a családi környezetükből megtanult viselkedési mintákat is magukkal hordozzák.

Az interjúban a fiatalokkal foglalkozó szakembereket a fiatalok által a közösségi médiában fogyasztott válságról szóló tartalomtípusokkal kapcsolatos tapasztalataikról is kérdezték, valamint arról, hogy a serdülők valaha is megosztottak-e velük ilyen tartalmakat, vagy beszéltek-e róluk. Az egyik ifjúságsegítő felsorolt többféle válsággal kapcsolatos tartalmat, amelyet a fiatalok fogyasztanak, többek között a háborút, az öngyilkossági hajlamot, az önkárosítást, a kábítószerfogyasztást, az állítólagosan politikai témákat, a külföldiek által elkövetett bűncselekményeket, a rasszizmus, a fogyatékos-ellenesség, az antiszemitizmus és a szexizmus minden formáját, a nőket mint célpontokat, a szexuális erőszakra vonatkozó fantáziákat, az erőszakos fantáziákat, valamint az éghajlati katasztrófákat. Az interjúkból kitűnik, hogy az ifjúsági segítők szerint a fiatalok ritkán beszélnek másokkal az ilyen tartalmakról, így kénytelenek egyedül megbirkózni velük.

Néhány ifjúságsegítő arról számolt be, hogy a fiatalok beszéltek nekik válsággal kapcsolatos tartalmakról. Például az egyikük elmondta, hogy beszélgettek az ukrajnai háborúról, vagy a nyugdíjválságról, valamint regionális kérdésekről, mint például a



# MENRE

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

„Fabian”-ügy. Néha a fiatalok arról is mesélnek neki, hogy milyen zavaró videókat láttak a TikTokon. A fiatalok azonban ritkán beszélnek azokról a válsággal kapcsolatos tartalmakról, amelyekkel találkoznak. A legtöbbször magában tartja ezeket, és elszigetelten marad az érzéseivel. Az ifjúságsegítő szerint a serdülők többsége nem beszél ezekről a témákról a családjával, ami azt jelenti, hogy hiányzik számukra a védelem és az érzelmi támogatás a tartalmak feldolgozásához.

A „Milyen társadalmi, vagy érzelmi problémákat figyelsz meg a serdülőknél a közösségi médiában megjelenő, válságokról szóló tartalmakkal kapcsolatban?” kérdésre az ifjúsági munkások egységesen válaszoltak. Beszámoltak arról, hogy a fiatalok gyakran depressziósnak, frusztráltak és tehetetlennek tűnnek, és gyakran érzik magukat túlterhelve, mert nem tudják, hogyan birkózzanak meg bizonyos tartalmakkal. Nincsenek válaszaik, mivel még nem rendelkeznek a szükséges ismeretekkel. Sokan félnek a jövőtől, félnek más emberektől, félnek az elutasítástól, félnek a betegségtől, félnek attól, hogy nem ismerik el őket, és félnek a kitoloncolástól. Az egyik ifjúsági munkás így fogalmazott:

*„Látom, hogy folyamatosan szembesülnek ilyen tartalmakkal, ami gyakran tehetetlenségérzetet vált ki belőlük. Ez pedig tovább erősíti a jövővel kapcsolatos pesszimista nézeteket.”*

Az interjúk során megkérdezték az ifjúságsegítőket arról is, hogy milyen megbirkózási stratégiákat ajánlanának azoknak a serdülőknél, akik a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak miatt stresszt vagy szorongást tapasztalnak. A válaszok nagyrészt egybehangzóak voltak. A legfontosabb ajánlások között szerepelt a médiatudatosság fejlesztése, a reflektív személyes beszélgetések folytatása, valamint az információforrások kritikus értékelése.

Az egyik ifjúságsegítő hangsúlyozta egy olyan sokoldalú megközelítés szükségességét, amely ötvözi a médiatudatosság erősítését, a moderált személyes beszélgetéseket és a kreatív tevékenységekben való részvételt. Az ajánlott intézkedések között szerepelt a tudatos digitális méregtelenítés, a tervezett szünetek, valamint – adott esetben – az analóg hírfogyasztásra való átmenet az



# MENRE

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

információfelvétel ütemének mérséklése és a tartalommal való tudatos foglalkozás elősegítése érdekében. Ugyanilyen fontosak voltak a megbízható felnőttekkel – például iskolai szociális munkásokkal, ifjúságsegítőkkal, vagy családtagokkal – folytatott beszélgetések. Ezen felül az interjúalany kiemelte a téves információkkal és a hamis hírekkel kapcsolatos tudatosság fejlesztésének fontosságát.

További ajánlás volt, hogy keressenek szövetségeseket, vagy támogató kortársakat, hogy felismerjék: nem egyedül küzdenek a nyomasztó gondolatokkal vagy problémákkal.

A folyamatosan negatív tartalmakkal való érintkezés megszakítására, vagy jobb kezelésére szolgáló konkrét stratégiákkal kapcsolatban azt válaszolták, hogy a látottak megkérdőjelezése és kritikus átgondolása nagyon hatékony stratégia. Sok fiatal azt feltételezi, hogy a tartalom, amellyel találkozik, valós. Véleményük szerint a közösségi média nem mindig adja át pontosan az információkat, és jelentős mennyiségű félrevezető információt tartalmaz, beleértve a mesterséges intelligenciával generált hamis videókat is. Ezeknek a technológiáknak a fejlődése olyan gyorsan halad, hogy nehéz lépést tartani vele. Aggodalmukat fejezték ki amiatt, hogy a szakemberek a szükséges ismeretek hiánya miatt gyakran már nem képesek a fiatalokat megfelelő stratégiákkal ellátni, illetve őket kellőképpen megvédeni. Ezen felül olyan stratégiákat is említettek, mint a készülékeken megjelenő tartalmak korlátozása, a tartalmak megbeszélése, az alkalmazások törlése és a használati idő szabályozása.

Az interjúk zárásaként a fiatalokkal foglalkozó szakemberek kiemelték a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak számos pozitív hatását. Ezek közé tartozott a társadalmi interakció elősegítése, az információkhoz való gyors hozzáférés, a különböző nézőpontokkal való ismerkedés, valamint a tüntetéseken, vagy jótékonyági kezdeményezésekben való részvétel ösztönzése. Megjegyezték továbbá, hogy a közösségi médiában konstruktív tartalmak is megjelenhetnek, például olyan közösségi finanszírozási kampányok, amelyek a társadalmi felelősségvállalásra ösztönöznek. Az ilyen kezdeményezések elősegíthetik a fiatalok

polgári elkötelezettségét és proszociális viselkedését. Ezen felül a válságok inspirálhatnak olyan kreatív kihívásokat, amelyek kezelik a tehetetlenség érzését, miközben elősegítik a motivációt és a társadalmi részvételt. Az egyik ifjúságsegítő azonban hangsúlyozta, hogy ezek a pozitív hatások csak akkor jelentkeznek, ha a megtekintett tartalmakról aktívan elgondolkodnak.

### 6.6.2. Magyarország

Jelenlegi helyzet: Még soha nem küzdött ennyi fiatal mentális egészségügyi problémákkal, és ez a tendencia a Covid-járvány óta tovább erősödött, amint azt több válaszadó is hangsúlyozta. Ennek egyik oka, hogy a kommunikáció nagyrészt a közösségi médiára helyeződött át. Egy másik ok lehet, hogy a fiatalok érzékenyebbek és nyitottabbak a társadalmi kérdések iránt, jobban képviselik saját érdekeiket, és hatékonyabban fogalmazzák meg igényeiket. A személyiségük még kialakulóban lévő fiataloknak nehézséget jelent a rájuk zúduló negatív tartalmak feldolgozása. A mai gyerekek gyakran nyugtalanabbak, nehezebben tudnak koncentrálni, és kevésbé kitartóak a feladatok elvégzésében. Finommotorikus tevékenységek során gyakran ügyetlenebbek. Ugyanakkor nagyon erős kötődésük van az online világhoz: gyakran gondolatban ott vannak, még akkor is, amikor valami mást kellene csinálniuk. Viselkedésüket és fejlődési dinamikájukat leginkább a gyors ingereknek való kitettségük és az állandó digitális jelenlét alakította.

Összességében a fiatalok pszichoszociális fejlődése romlott, de vannak egyéni különbségek. Egyesek cselekvéssel reagálnak a válsággal kapcsolatos tartalmakra, mások félnek, míg megint mások elterelik a figyelmüket, tagadják a problémát, és megpróbálják figyelmen kívül hagyni. Blokkolják az ilyen tartalmakat. Hajlamosak a helyzet megoldását és kezelését másokra bízni.

Minden interjúalany egyetértett abban, hogy összefüggés van a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak fogyasztása és a fiatalok társadalmi és érzelmi jóléte között. A globális politikai konfliktusok és az éghajlati szorongás szintén meghatározzák a fiatalok jólétét. A válságokkal kapcsolatos tartalmak gyakran ellenőrizhetetlen módon árasztják el a fiatalokat, szorongást okozva nekik. Ebben a



# MENRE

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

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 fiatal korban találkozik válságtartalmakkal, gyakran bármiféle szűrés nélkül. Ez bizonytalanságot, szorongást vagy túlzott végítélet-érzetet válthat ki belőlük. El vannak 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. Ide tartoznak: háború, környezeti katasztrófák, természeti katasztrófák és politikai események (tiltakozások, tüntetések). Szerepelnek még a klímaváltozás, a gazdasági instabilitás, a megélhetéssel és a lakhatással kapcsolatos válságok, az 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 jelentős válságok idején (például az orosz–ukrán háború kitörésekor).

Interjúalanyaink a közösségi médiában látott válságtartalmakkal összefüggésben különféle társadalmi/érzelmi problémákkal találkoztak a fiatalok körében. Interjúalanyaink többsége említette a szorongást. Ennek egyik kiváltó oka a válságok által okozott állandó bizonytalanságérzet, amely szorongáshoz vezet, különösen 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 kihalás) 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.



# MENRE

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

Tehetlenségérzet is felmerül, amikor a fiatalok úgy érzik, hogy nincs befolyásuk az eseményekre. Ez könnyen demotivációhoz vezethet a tanulásban és a jövő tervezésében. 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. Véleményük szerint a közösségi médiában látott zavaró események hozzájárulhatnak ehhez a folyamatos nyugtalansághoz. Könnyebben felkavarodnak, érzékenyebbek a konfliktusokra, és néha nehezebben tudnak átállni egyik helyzetből a másikba.

Interjúalanyaink szerint a fiatalokat leginkább a klímaváltozás hatásai aggasztják. Az ezzel kapcsolatos híradások nemcsak hangulatukat, hanem céljaikat, döntéseiket, sőt az élethez való általános hozzáállásukat is befolyásolják. A bizonytalan jövő miatt a megélhetéssel és a lakhatással kapcsolatos aggodalmak is felmerülnek.

Az általunk megkérdezett tanárok és ifjúságsegítők számos megbirkózási stratégiát javasoltak. Egyikük az egyéni szorongáscsökkentést, az érzelmi tudatosság és az önismeret fejlesztését, valamint relaxációs technikák alkalmazását javasolta. Többen említették a valódi, offline élmények, a kortársakkal folytatott személyes beszélgetések, a társas kapcsolatok építése és a támogató közösségekhez (pl. sport-, művészeti, hobbi- vagy vallási közösségek) való csatlakozás fontosságát. 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 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



# MENRE

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

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 médiaműveltség is elengedhetetlen a helyzet kezeléséhez.

Az általunk megkérdezett szakértők kevésbé tudtak olyan stratégiákat említeni, amelyekkel a tartós negatív hatások megelőzhetőek lennének. 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 médiatudatosságra. Néhány válaszadó az érzelmi napló vezetését, az autogén tréning és a tudatossággyakorlatok gyakorlását, a sportolást, valamint a nyílt személyes kommunikációt ajánlotta. Az egyik interjúalanyunk tapasztalatai szerint egy rövid séta, egy kis kézműveskedés, egy személyes beszélgetés vagy bármilyen egyszerű, mindennapi tevékenység is hatékony lehet. Fontos továbbá olyan offline szokások bevezetése is, 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 is kérdeztünk. Interjúalanyaink szerint ezek a következők 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 megemlézték, hogy a közösségi média demokratizálja a véleménynyilvánítást, mivel a fiatalok is hallathatják a hangjukat, és megoszthatják 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 videókkal, mémekkel vagy



# MENRE

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

rövid, szórakoztató tartalmakkal is segíthet a fiataloknak nevetni. Hasznos ötleteket és tippeket is nyújt arra vonatkozóan, hogyan segíthetnek másoknak és hogyan vehetnek részt jótékonysági kezdeményezésekben. A közösségi média bizonytalan helyzetekben is hasznos információkkal szolgálhat. Néhányan rámutattak, hogy vannak kifejezetten válságkezelésre szentelt közösségi média-tartalmak, amelyek pozitív példákat és stratégiákat mutatnak be.

### 6.6.3. Cseh Köztársaság

Az ifjúságsegítők döntő szerepet játszanak abban, hogy segítsék a fiatalokat a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak kezelésében. Megfigyeléseik szakmai, gyakorlati szemszögből világítják meg, hogy a digitális válságtartalmak milyen hatással vannak a serdülőkre érzelmi, kognitív, viselkedési és társadalmi szempontból. Az alábbi megállapítások nyolc ifjúságsegítővel – köztük szociális munkásokkal, pedagógusokkal és civil szervezetek szakembereivel – készített kérdőíveken és félig strukturált interjúkon alapulnak, akik a Cseh Köztársaság különböző ifjúsági intézményeiből származnak.

Az ifjúságsegítők következetesen megfigyelik a stressz, a bizonytalanság és az érzelmi labilitás növekvő szintjét a serdülők körében. Sokan úgy jellemzik a fiatalokat, hogy „túlterheltek”, „rendkívül érzékenyek” vagy „könnyen elbátortalanodnak”, különösen akkor, ha drámai vagy érzelmileg feszült válságtörténetekkel kerülnek szembe.

Több ifjúságsegítő is arról számolt be, hogy a háborúval, erőszakkal, éghajlati katasztrófákkal, vagy pénzügyi bizonytalansággal való ismételt szembesülés felerősíti a már meglévő pszichológiai nehézségeket. Azok a fiatalok, akik már eleve szorongással, magányossággal, traumával vagy tanulmányi nyomással küzdenek, különösen sebezhetőnek tűnnek az érzelmi túlterheléssel szemben.

*„Már a magánéletükben is stresszt éreznek – az online válságtartalmak csak egy újabb réteget adnak hozzá, amit nem tudnak feldolgozni.” – Ifjúságsegítő (interjú)*



# MENRE

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

Ezek a megfigyelések szorosan egybeesnek mind az ifjúsági felmérés eredményeivel, mind a cseh serdülők körében növekvő mentális egészségügyi kihívásokról szóló irodalmi kutatásokkal.

Az ifjúságsegítők megerősítik, hogy a fiatalok folyamatos áradatban találkoznak negatív vagy válsággal kapcsolatos bejegyzésekkel, különösen az Instagramon, a TikTokon és a YouTube-on. Megjegyzik, hogy az algoritmusok által generált hírfolyamok gyakran olyan tartalmakat tolnak előtérbe, amelyek konfliktusokkal, tragédiákkal vagy politikai feszültségekkel kapcsolatosak, mivel az ilyen bejegyzések erős érzelmi reakciót váltanak ki.

A szakemberek hangsúlyozták, hogy olyan témák, mint a háború, a klímaváltozás, az erőszak, a gazdasági bizonytalanság és a mentális egészségügyi problémák dominálnak az általuk kísért serdülők hírfolyamában. Ezek a témák szorosan tükrözik az ifjúsági felmérésben azonosítottakat.

*„Minden nap látnak valamit a háborúról vagy valamilyen katasztrófáról – még ha nem is keresik, az alkalmazások megmutatják nekik.” – Ifjúságsegítő (interjú)*

Ez a folyamatos kitettség hozzájárul a fiatalok körében tapasztalható fokozott aggodalomhoz, tehetetlenséghez vagy pesszimizmushoz. Az ifjúsági munkások gyakran említik a problémás digitális szokásokat – különösen a „doomscrolling”-ot, a kényszeres ellenőrzést és a közösségi médiára való támaszkodást a folyamatos frissítésekért. Megfigyelik, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak gyakran kényszeres fogyasztási ciklusokat váltanak ki, amelyeket érzelmi kimerültség követ.

Sok serdülő nem rendelkezik azzal a kritikai képességgel, amely a megbízható információk és a szenzációhajhász, vagy manipulatív bejegyzések közötti különbségtételhez szükséges. Az ifjúságsegítők arra figyelmeztetnek, hogy a téves információk és az érzelmi túlzások különösen problémásak a globális válsággal kapcsolatos tartalmak esetében.

*„Késő estig görgetnek, és egymás után nézik a negatív videókat. Ez kimeríti őket, de nem tudnak leállni.” – Ifjúságsegítő (interjú)*



# MENRE

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

Ezek a viselkedésminták tükrözik a fiatalok körében végzett felmérésben is megfigyelt tendenciákat, ahol sok válaszadó arról számolt be, hogy naponta 15–60 percet tölt kifejezetten válsággal kapcsolatos bejegyzésekkel. Az ifjúságsegítők a serdülők által alkalmazott különböző megküzdési stratégiákról számoltak be. A megfigyelt gyakori stratégiák:

- Szünetek tartása a közösségi médiában
- Beszélgetés barátokkal vagy megbízható felnőttekkel
- Figyelemelterelés offline tevékenységekkel
- A válsággal kapcsolatos témák elnémitása vagy a platformok ideiglenes elkerülése
- Az információk ellenőrzése, mielőtt elhinnék vagy megosztanák azokat

Az ifjúságsegítők ezeket a stratégiákat hasznosnak tartják, de önmagukban nem elégségesnek, különösen akkor, ha a fiatalok főként az elkerülésre támaszkodnak — ami rövid távú megkönnyebbülést nyújt, de nem építi a hosszú távú rezilienciát. Az ifjúságsegítők által ajánlott stratégiák:

- Digitális írástudás és tényellenőrzési készségek tanítása
- Párbeszédre alkalmas terek biztosítása a nyugtalanító tartalmak megbeszélésére
- Az egészséges digitális szokásokat elősegítő rutinok megerősítése (képernyőhasználati korlátozások, éjszakai használati határok)
- Segítségnyújtás a fiataloknak a megbízható információforrások felismerésében
- Érzelemszabályozási stratégiák felkínálása (légzésgyakorlatok, földelés, naplózás)

Ezek a szakmai ajánlások kiegészítik a felmérés eredményeit, és rámutatnak azokra a területekre, ahol az ifjúsági programok és az iskolák beavatkozhatnak. Aggodalmaik ellenére az ifjúságsegítők elismerik a közösségi média fiatalok számára nyújtott pozitív aspektusait is:

- Hozzáférés oktatási forrásokhoz és válságinformációkhoz
- Lehetőségek a szolidaritásra, az aktivizmusra és a közösségi részvételre



# MENRE

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

- Terek a kreativitásnak, az identitás felfedezésének és a kölcsönös támogatásnak
- Lehetőség a mentális egészségügyi tapasztalatok megosztására és a kortársak megértésének elnyerésére

Egyes ifjúsági segítők megjegyezték, hogy a válságokkal kapcsolatos tartalmak arra ösztönözhetik a fiatalokat, hogy tájékozottabbá, társadalmi szempontból tudatosabbá váljanak, és jobban elmélkedjenek a globális eseményekről – feltéve, hogy rendelkeznek a szükséges támogatással és eszközökkel az érzelmi terhek kezeléséhez.

Az ifjúságsegítők egyhangúlag egyetértenek abban, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak jelentős tényezővé váltak a serdülők érzelmi világának, viselkedésének és világnézetének alakításában. A fiatalokat egyszerre sebezhetőnek és reziliensnek írják le – attól függően, hogy milyen támogató rendszerek állnak rendelkezésükre. Megállapításaik megerősítik mind a szakirodalmi kutatás, mind a cseh ifjúsági felmérés legfontosabb eredményeit:

- A válsággal kapcsolatos tartalmak mindenütt jelen vannak
- Az érzelmi hatásuk jelentős
- A digitális szokások befolyásolják a sebezhetőséget
- A támogató kapcsolatok és a digitális írástudás védelmet nyújtanak
- A hosszú távú rugalmassághoz célzott iránymutatásra van szükség

Az ifjúsági segítők hangsúlyozzák a strukturált oktatási beavatkozások szükségességét, amelyek ötvözik a médiatudatosságot, a mentális egészségre való figyelmet, a kortárs támogatást és a digitális tartalmak feldolgozásához szükséges biztonságos tereket – mindez összhangban áll a MENRE-projekt céljaival.

## 7. Az oktatás által kínált jó gyakorlatok

Az itt bemutatott, jó gyakorlatnak minősülő oktatási programok a közösségi médiában a válságokról szóló tartalmak körül kialakult szélesebb körű vitából származnak. Ebből a vitából háromféle oktatási programot azonosítottak bevált gyakorlatként,

amelyek egyben összhangban állnak az ifjúsági munkások által a jelentéshez készített interjúk során megfogalmazott ajánlásokkal is.

### 7.1. A fiatalok rezilienciájának erősítése a közösségi médiában látott krízistartalmakkal való megküzdés érdekében

Ezek az oktatási programok különösen jól illeszkednek a MENRE-projekt céljaihoz. Mindhárom országban található hasznos kezdeményezések. Németországban a müncheni JFF – Jugend Film Fernsehen e. V. kezdeményezés emelkedik ki a rezilienciafejlesztés terén, míg Magyarországon a rezilienciafejlesztés inkább különböző uniós támogatású projekteken és az iskolai órákon jelenik meg, amikor a tanár fontosnak tartja a témát, és megbeszéli azt a fiatalokkal. Ugyanakkor a fiatalok személyes tanácsot is kérhetnek ifjúsági munkásoktól és mentálhigiénés szakemberektől, az oktatási intézmények pedig drámafoglalkozásokat szerveznek a fiatalok számára, amelyek szintén hozzájárulnak a reziliencia fejlesztéséhez. Csehországban a reziliencia fejlesztése elsősorban állami szervezetek és nem kormányzati szervezetek által végzett kampányok részeként jelenik meg, más célkitűzések mellett.

### 7.2. A médiaműveltség erősítése a dezinformáció kapcsán

Mindhárom országban vannak olyan kezdeményezések is, amelyek célja a fiatalok médiatudatosságának fejlesztése. Németországban mind a kormány, mind a civil társadalmi szervezetek indítanak kezdeményezéseket ebben a témában, elsősorban olyan műhelyek keretében, ahol a fiatalok elsajátíthatják a médiatudatosság alapjait. Az ország csatlakozott az Európai Bizottság által indított „Safer Internet” programhoz is, amelynek keretében médiatudatossági órákat tartanak. Magyarországon rengeteg médiatudatossági foglalkozás van a fiatalok számára, amelyeket többnyire civil szervezetek szerveznek az Európai Unió által finanszírozott projektek keretében, de az iskolában választható tantárgyként is tanulhatnak erről. Az állami médiahatóság (Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság) is működtet egy médiatudatossági stúdiót, de a médiatudatosságot különböző kampányok révén is fejlesztik, és vannak weboldalak és közösségi oldalak is ezzel a témával kapcsolatban. TikTok-videók is



# MENRE

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

elérhető, ha egy influencer fontosnak tartja, hogy videóiban a médiatudatosság különböző aspektusait tárgyalja. Csehországban a médiatudatosság fejlesztése szintén kiemelt helyet foglal el a különböző kampányok témái között, például a People in Need kampány keretében.

### 7.3. Kreatív megközelítések a krízistartalmakkal való elköteleződésben

A különféle kreatív megközelítések között Németországban és Csehországban is vannak olyan kezdeményezések, amelyek a polgári elkötelezettség növelését és a közösségi szolidaritás kifejezését szolgálják. Ezek között szerepelhetnek olyan közösségi médiaplatformok is, mint a TikTok. A RISE oktatási projekt kreatív módszerekkel fejleszti a német fiatalok médiatudatosságát. Magyarországon is léteznek hasonló projektek, amelyek nagy hangsúlyt fektetnek a játékosításra, például a HAHA Egyesület által kifejlesztett „Fake News Tinder”, a fake news szabadulósobák vagy a fake news-generátor. Az állami médiahatóság „Bűvösvölgy” stúdiói is lehetőséget nyújtanak kreatív feladatok elvégzésére. Médiatudatossági könyvek, tananyagok és weboldalak is rendelkezésre állnak. Különböző iskolai programok, például a diákönkormányzati napok, szakmai hetek (pl. digitális témahét) szintén lehetőséget nyújtanak médiatudatossági tevékenységekre, ideértve a válságtartalmak kezelésére szolgáló módszerek bemutatását is, a terület szakértőinek bevonásával. A tanárok számára könyvek és online tananyagok is rendelkezésre állnak. Csehországban az iskolák, kormányzati szervezetek (például minisztériumok és oktatási hatóságok), civil társadalmi szervezetek és ifjúsági szervezetek szintén szerveznek kreatív programokat – elsősorban kampányokat – a fiatalok médiatudatosságának fejlesztése érdekében a válságtartalmakkal kapcsolatban, valamint az ilyen tartalmak által okozott mentális egészségügyi problémák kezelése céljából. Ezenkívül műhelyek, oktatási anyagok és tantervek is rendelkezésre állnak a témában. A „To chce odvahu” kampány keretében például strukturált beszélgetéseket kezdeményeznek, létrehoznak egy helyi „segítségterképet” az iskolai, önkormányzati és online szolgáltatásokról, tényellenőrzési gyakorlatokat végeznek, valamint mikro-kampányokat indítanak a diákok támogatására.



# MENRE

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

Az alábbiakban országonkénti bontásban mutatjuk be az oktatási kezdeményezéseket:

Németország:

A müncheni JFF – Jugend Film Fernsehen e. V. 1949 óta foglalkozik a médiával kapcsolatos kérdésekkel, mind elméleti, mind gyakorlati szinten. Interdiszciplináris kutatócsoportja a jelenlegi médiajelenségeket, valamint azokat a komplex folyamatokat vizsgálja, amelyeken keresztül a gyermekek és serdülők kapcsolódnak a médiához. A gyakorlati részleg innovatív projekteket dolgoz ki, amelyek arra ösztönzik a résztvevőket, hogy kreatívan dolgozzanak a médiával, és megtanulják, hogyan használják azt magabiztosan és önállóan.

2023-ban a JFF egy ötnapos, „A reziliencia fejlesztésére helyezett hangsúly” című tanfolyamot kínált, amelynek középpontjában a 10–19 éves gyermekek és serdülők álltak. A képzés gyakorlatorientált, és lehetővé teszi a gyermek- és ifjúsági szolgáltatásokban dolgozó pedagógusok számára, hogy különböző online és offline formátumok segítségével fejlesszék és bővítsék médiapedagógiai kompetenciáikat. A tanfolyam központi eleme egy médianevelési gyakorlati projekt kidolgozása és megvalósítása a résztvevők saját munkakörnyezetében. Ez magában foglalja az egyes intézmények médianevelési feltételeinek átgondolását is. A tanfolyam célcsoportját azok a bajorországi gyermek- és ifjúsági szolgáltatásokban dolgozó pedagógusok alkották, akik iskoláskorú gyermekekkel és serdülőkkel foglalkoznak.

A serdülők számára egyre nehezebbé válik a válsággal kapcsolatos tartalmak hitelességének felmérése, még akkor is, ha gyakran magabiztosnak érzik magukat a megítélésükben. Ezért elengedhetetlen, hogy a fiatalok megtanulják, hogyan lehet felismerni a dezinformációt, és hogyan lehet megkülönböztetni a szerkesztői tartalmakat a véleményalapú bejegyzésektől. Számukra az is hasznos, ha megértik, hogy sok bejegyzést szándékosan úgy alakítanak ki, hogy kattintásokat vonzzon, érzelmeket váltson ki, és gyakran gondosan megrendezett. Erre a diskurzusra építve a médiaoktatási kezdeményezések olyan programokat dolgoztak ki, amelyek kifejezetten a dezinformáció felismerésére és kritikai értékelésére összpontosítanak.



# MENRE

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

A hamis hírek és a dezinformáció területén az online kutatás széles körű oktatási kínálatot tárt fel. Ezeket mind kormányzati, mind civil társadalmi szereplők biztosítják. Ezen felül számos anyagot dolgoztak ki a téves információkkal kapcsolatos tudatosság növelése érdekében, valamint annak érdekében, hogy mind a szakemberek, mind a fiatalok elsajátítsák az információk kritikus értékeléséhez és az „információs dzsungelben” való eligazodáshoz szükséges készségeket.

Németország is részt vesz a „Biztonságosabb Internet Napján”, egy 1999-ben az Európai Bizottság „Biztonságosabb Internet Programja” keretében elindított tudatosságnövelő kezdeményezésben. A klicksafe által koordinált tevékenységek részeként számos éves rendezvényt és oktatási programot kínálnak, amelyek a dezinformációra és a digitális írástudásra összpontosítanak.

A hamis hírek és a dezinformáció területén nyújtott oktatási kínálat konkrét példáját a szász-anhalt-i fiatal médiateremtők egyesülete, a Gyermek- és Ifjúságvédelmi Szolgáltatóközpontja (Servicestelle Kinder- und Jugendschutz) nyújtja. A „Fake News – A hamis információk nyomában” című projekt egy háromórás műhelymunkát tartalmaz, amelyet online és személyesen egyaránt lebonyolíthatnak. A program olyan módszerekkel és eszközökkel látja el a fiatalokat, amelyek támogatják a médiatartalmak kritikus megközelítését. A résztvevők megismerik a dezinformáció különböző formáit és okait, majd saját tapasztalataik és példáik alapján kidolgoznak és megvitatnak lehetséges stratégiákat a kezelésére. Egy gyakorlati részben saját „hamis hírek” készítésével fedezik fel, milyen könnyen manipulálhatók a tartalmak, és ezáltal megértik az erős információs műveltség sürgető szükségességét. A műhelyfoglalkozás a dezinformációra és a médiamanipulációra, a hamis hírek politikai dimenzióira, valamint a digitális és analóg eszközök használatára összpontosít.

A közösségi médiaplatformok sokféle lehetőséget nyújtanak a fiataloknak az érzelmeik kifejezésére és az interperszonális cserére. Válságos időszakokban a szolidaritás kifejezései különösen jól láthatóak ezeken a csatornákon. Az olyan platformok, mint a TikTok, lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy reagáljanak



# MENRE

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

mások tartalmára és azt kreatívan újraértelmezzék, így produktív lehetőséget kínálva az empátia és a közösségi támogatás kifejezésére. Amikor a gyermekek és serdülők kifejezhetik szolidaritásukat, állást foglalhatnak és aktívan részt vehetnek az online diskurzusban, olyan önhatékonyságot tapasztalnak meg, amelyhez offline környezetükben talán nehezebb hozzáférniük.

Erre építve a szakirodalmi kutatás a RISE – „Youth Perspectives Against Extremism” (JFF) programot azonosította olyan ígéretes kezdeményezésként, amelyet a válsággal kapcsolatos tartalmak kezelésére is adaptálni lehet. A RISE a JFF (Jugend Film Fernsehen e. V.) által kidolgozott médiaoktatási projekt, amely támogatja a fiatalokat saját médiatermékeik (pl. filmek, videók) elkészítésében, valamint a szélsőséges vagy társadalompolitikai tartalmak kritikus átgondolásában. Bár a projekt nem foglalkozik közvetlenül a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakkal, felépítése és pedagógiai anyagai alkalmassá teszik az adaptálásra. A kísérő anyagok módszertani útmutatást nyújtanak a pedagógusoknak és az ifjúsági munkásoknak a viták moderálásához, valamint az online radikális vagy érzékeny tartalmakkal kapcsolatos kritikus gondolkodás elősegítéséhez.

Magyarország:

Magyarországon a médiatudatosság fejlesztése nem kötelező része az iskolák alapvető tananyagának. Ugyanakkor választható tantárgyként szerepel a „Mozgókép és médiakultúra” tantárgy keretében. A téma megjelenik a „Magyar nyelv és irodalom” valamint a „Vizuális kultúra” tantárgyakban is. Vannak olyan középiskolák is, amelyek a médiára helyezik a hangsúlyt, és ahol a médiatudatosság fejlesztésére is nagy hangsúlyt fektetnek.

A tanárok az iskolai órák keretében felhívhatják a fiatalok figyelmét a közösségi média megfelelő használatára különböző válsághelyzetekben, és kritikus hozzáállást alakíthatnak ki a közösségi média tartalmaihoz. 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



# MENRE

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

és/vagy az iskola utáni tevékenységek keretében is megvalósulhat ifjúságsegítők, vagy más szakemberek bevonásával. Mind a tanárok, mind az ifjúságsegítők hatékony 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 ifjúsági munkások által vezetett tevékenységekbe. Ezekon a foglalkozásokon a fiatalok megosztják saját pozitív és negatív tapasztalataikat, reakcióikat, megküzdési 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 poszterek 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) is beépíthetik a közösségi médiában megjelenő válsághelyzetek hatását, amelyek köré a tanárok, ifjúsági munkások vagy más szakemberek különféle tevékenységeket szervezhetnek a diákok számára. Az iskolai tematikus hetek (pl. digitális témahét) ugyancsak alkalmakat jelenthetnek médiatudatosságot fejlesztő foglalkozások megtartására.



# MENRE

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

Egy másik példa a HAHA Egyesület által szervezett „Média Detektív Road Show”, amelynek keretében hátrányos helyzetű közösségekben tartottak interaktív médiatudatossági előadásokat. Ugyancsak a HAHA Egyesület koordinálásával megvalósult „Media Detektív Fiataloknak” EU-s projekt keretében angol, magyar, román és szlovák nyelvű tananyagok készültek, amelyek a [mediadetektiv.hu](http://mediadetektiv.hu) weboldalon érhetők el. A projektben részt vett a romániai PIHE Egyesület és a szlovákiai TANDEM n.o. is.

A játékos tevékenységek (pl. szabadulósobák, kvízek, társasjátékok, szerepjátékok) is fontos eszközt jelenthetnek a fiatalok figyelmének felkeltésére a közösségi média válsághelyzetekben történő használatának kockázataira. Játékos módon lehet megtanítani, hogyan ismerjék fel a megbízható és a megbízhatatlan források közötti különbségeket, valamint a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak érzelmi, kognitív, viselkedési és társadalmi hatásait, és ismertetni a negatív hatások megelőzésének és a már bekövetkezett hatások enyhítésének módjait. A játékos tevékenységek másik fontos célja 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 tartoznak a mesterséges intelligencián alapuló platformok, a virtuális valóság és a különféle szimulációs játékok használata. 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 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).

Ugyancsak jellemző a különböző válsághelyzetekről szóló közösségi média kampányok indítása 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 nyújtsanak 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 videókban), könnyen érthető, fiatalos stílusban, hasznos linkekkel és egyéb információkkal, hogy pontos tájékoztatást nyújtson és megnyugtassa az embereket válsághelyzetekben.

Magyarországon számos weboldal és közösségi oldal foglalkozik a közösségi médiával szembeni tudatos és kritikus hozzáállás népszerűsítésével. Ezek közé tartozik az [urbanlegends.hu](http://urbanlegends.hu), az [alhirvadasz.hu](http://alhirvadasz.hu), valamint a „Médiamanipuláció” nevű Facebook-oldal. A HAHA Egyesület „Médiadetektív” weboldala szintén tartalmaz oktatóvideókat, álhír-kvízeket és egy álhír-adatbázist is a [mediadetektiv.hu](http://mediadetektiv.hu) oldalon.

Ingyenes tanácsadási foglalkozások szervezése is hatékony a válsághelyzetben lévő fiatalok számára, ifjúsági munkások és mentálhigiénés szakemberek bevonásával. Ezekben a foglalkozásokon az egyéni, személyre szabott segítségnyújtás áll a középpontban, a válsághelyzetek negatív hatásainak enyhítése érdekében.

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

Konkrét példa erre Fegyverneki Gergő „Digi dili” című könyve, amely gyakorlati információkat, módszertani útmutatásokat és részletes óravázlatokat tartalmaz a fiatalok médiatudatosságának fejlesztése és az online veszélyektől való védelme érdekében. A HAHA Egyesület által kiadott „Média Detektív – Buktassuk le 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 fejlesztéséhez. Ilyen weboldalak például a [buvosvolgy.hu](http://buvosvolgy.hu), az [ideaalapitvany.hu](http://ideaalapitvany.hu) és az [alhirvadasz.hu](http://alhirvadasz.hu). A HAHA Egyesület „Média

Detektív” weboldala is kínál óravázlatokat, oktatóvideókat, kvizeket és egy álhíradatbázist a mediadetektiv.hu oldalon.

A drámapedagógia eszközei is felhasználhatók. A drámai feldolgozás során a diákok eljátszhatnak különböző jeleneteket, amelyek a közösségi média válsághelyzetekben való használatához kapcsolódnak. Ezt kiegészíthetik digitális történetmesélési technikákkal, amelyek során digitális eszközöket is felhasználnak a téma szemléltetésére. Eljátszhatnak jeleneteket, készíthetnek róluk rövidfilmeket, vagy akár képregényeket is. Ez a megoldás a projektmódszerrel is kombinálható. (Fegyverneki 2023).

Magyarország legjelentősebb oktatóstúdiója és médiaműhelye a Bűvösvölgy 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 szülőket és a pedagógusokat a médiatudatosság fejlesztésében.

Az országos médiastúdiók, például a magyar állami média, stúdió- és szerkesztőségi látogatásokat szerveznek, és néhány helyi televízió 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 médiatartalmakkal kapcsolatos kritikai érzék fejlesztésére.

Csehország:

A csehországi jó gyakorlatok ötvözik a kritikai médiatudatosságot, az érzelmi reziliencia fejlesztését, a polgári elkötelezettséget és a digitális jólétet. Kihasználják az iskolák, civil szervezetek, kormányzati szervek és ifjúsági szervezetek közötti partnerségeket olyan holisztikus programok létrehozására, amelyek nemcsak a kognitív, hanem a közösségi médiában megjelenő válságtartalmak érzelmi és társadalmi dimenzióit is kezelik.



# MENRE

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

A People in Need (PIN) ifjúsági és oktatási részlege globális válságokra, médiatudatosságra, társadalmi igazságosságra és ifjúsági párbeszédre fókuszáló oktatási programokat működtet, olyan műhelymunkákkal, amelyek a ténybeli ismereteket az érzelmi hatásokról szóló beszélgetéssel ötvözik. Ifjúsági fórumaik ösztönzik az aktív polgári szerepvállalást és a kritikus médiafogyasztást. 2001 óta valósítják meg a „One World in Schools” (Jeden svět na školách) nevű oktatási programot, amely hozzájárul a felelősségteljes fiatalok neveléséhez, akik eligazodnak a mai világban, és nyitottan, kritikus szemmel közelítik meg az információkat (People in Need 2023).

A Cseh Oktatási Minisztérium támogatja a tantervek fejlesztését, amely a médiatudatosságot és a szocio-érzelmi tanulást integrálja a formális oktatásba. A tanári továbbképzési modulok kiterjednek a digitális médiához és a válságtartalmakhoz kapcsolódó ifjúsági szorongások kezelésére is.

A Cseh Köztársaság Nemzeti Pedagógiai Intézete (NPI CR) által vezetett szakértői csoport a „Partnership for Education 2030+” szervezettel együttműködve megalkotta a „digitális jólét” fogalmának meghatározását. Ezzel reagál a digitális korszakban a fiatalok mentális egészségének támogatására irányuló egyre növekvő igényre. Az első kérdéseket és válaszokat az NPI CR 2025 augusztusáig teszi közzé a [digitalizace.rvp.cz](https://digitalizace.rvp.cz) weboldalán. Ezt követi egy cselekvési terv az iskolák és az ifjúsággal foglalkozó intézmények számára (Brdička et al. 2025).

„To chce odvahu” országos kampány: 2025 szeptemberében–októberében a Nadační fond Flaminia és a Nevypust’ duši nevű civil szervezet elindította a „To chce odvahu” (szó szerint: „Ehhez bátorság kell”) című cseh országos kampányt, az elnöki házaspár nyilvános támogatásával. A kampány elsősorban a fiatalokat ösztönzi arra, hogy nyíltan beszéljenek a mentális egészségről, és időben kérjenek segítséget. Fő üzenete arra a megállapításra reagál, hogy a tizenévesek mintegy 70%-a fél segítséget kérni az elutasítástól való félelem miatt; a kampány a segítségkérést nem gyengeség, hanem erő jeleként ábrázolja (Nadační fond Flaminia/Nevypust’ duši 2025).



# MENRE

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

A kampány széles körű elérést biztosító, fiatalokra irányuló médiamixet alkalmazott (közösségi média-alkotók, országos sajtóvisszhang és az október 10-i Mentális Egészség Világnapjához kapcsolódó helyszíni rendezvények). Egy hivatalos sajtóközlemény szerint a projekt weboldalát az első hetekben mintegy 3,7 millió látogatás érte, mintegy 2,65 millió egyedi felhasználótól, míg a közösségi médiában megosztott bejegyzések körülbelül 1,8 millió fiókot értek el (Nadační fond Flaminia/Nevypust' duši 2025).

A MENRE szempontjából releváns: A „To chce odvahu” kampány a csehországi legjobb gyakorlatok aktuális példáját nyújtja a stigmatizáció leküzdésére és a segítségkérésre irányuló kommunikáció terén, amely alkalmas ifjúsági munkára és iskolai használatra. A kampány egyszerű cselekvésre ösztönző üzenete („Beszélj róla! Kérj segítséget!”) és hiteles intézményi partnerségei felhasználhatók műhelymunkák során a támogató kortárs reakciók modellezésére, a segítségkérés akadályairól szóló beszélgetések irányítására, valamint a diákok összekapcsolására hiteles forrásokkal és krízisvonalakkal. A kampány anyagai emellett könnyen azonosulható ötleteket nyújtanak az osztálytermi reflexióhoz és szerepjátékokhoz (pl. hogyan lehet támogatni egy nehézségekkel küzdő barátot).

Javasolt megvalósítási ötletek pedagógusok és ifjúsági munkások számára: (1) Használjanak válogatott kampányvideókat és cikkeket egy strukturált beszélgetés kezdeményezéséhez a segítségkérés akadályairól és a kapcsolódó tévhitekről; (2) Készítsenek közösen egy helyi „segítségterképet” az iskolai, önkormányzati és online szolgáltatásokról; (3) Szervezzenek egy kortárs-támogató mikrokampányt, amelynek keretében a diákok rövid, kedvességre fókuszáló üzeneteket fogalmazznak meg, amelyek visszatükrözik a kampány hangvételét; (4) Építsenek be rövid tényellenőrző gyakorlatot a közösségi médiában keringő, mentális egészséget érintő téves információkról, kiegészítve az osztályban gyakorolt érzelemszabályozási stratégiákkal. (Nadační fond Flaminia/Nevypust' duši 2025; People in Need 2023)



# MENRE

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

Egyéb kampányok: A fiatalok érzelmi rezilienciájának és jóllétének fejlesztését elsősorban a fiatalokkal foglalkozó cseh civil szervezetek végzik kampányok és különféle kezdeményezések keretében. A legnépszerűbb kezdeményezések:

„Můj Mindset” (Az én gondolkodásmódom) kampány és projekt (Můj Mindset 2024): 2016-ban indult, és az orvosi és egészségügyi középiskolákra összpontosít. Célja a mentális egészség stigmájának felszámolása az egészségügyi szektorban tanuló középiskolások körében. Civil szervezeti projekt, amelyet többek között az Egészségügyi Minisztérium és a Nemzeti Mentálhigiénés Intézet is támogat.

„Nevypust’ duši” (Ne engedd el a lelkedet) kampány: 2015 nyarán két diák kezdeményezésére indult, majd később civil szervezetté vált. A mentális egészség témáit népszerűsíti a társadalomban, különös figyelmet fordítva a fiatalokra és a tanulmányaikhoz kapcsolódó mentális egészségügyi kihívásaikra. A kezdeményezés az Egyesült Királyságból merített ihletet, és a Nemzeti Mentálhigiénés Intézet támogatja.

„Nepanikař” (Ne ess pánikba) projekt és alkalmazás (Nepanikař 2025): Ingyenes mobilalkalmazás, amely segítséget nyújt a felhasználóknak, és gyors elsősegélyt biztosít pszichológiai téren. Online tanácsadást és terápiát kínálnak. Emellett válságkezelési tanfolyamokat és műhelyeket is szerveznek iskolák és vállalkozások számára.

## 8. Következtetések

### 8.1. A szakirodalmi kutatás főbb megállapításai

Mindhárom országban romlott a fiatalok mentális egészségi állapota az utóbbi időben, különösen a Covid-19-járvány óta. Korábbi kutatások szerint a három ország fiataljait nagyjából hasonló válságok nyomasztják, elsősorban a háború, az éghajlati válság és a megélhetési problémák. A fiatalok jelentős hányada a közösségi médiából tájékozódik a globális válságokról, amely így mindhárom országban fontos válságtartalom-forrásnak számít. Szakirodalmi kutatásunk során háromféle



# MENRE

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

válságtípust azonosítottunk, amelyek jelen vannak a fiatalok tudatában, és amelyektől tartanak: személyes válságok, társadalmi válságok és globális válságok.

A személyes válságok mindhárom ország fiataljai körében jelen vannak, és a közösségi médiában is találkoznak velük. Németországban a traumatikus élmények és a mentális egészségügyi problémák dominálnak, míg Magyarországon a társadalmi státusz elvesztésétől való félelem, a kirekesztéstől való félelem, a szorongások és a különféle függőségek állnak előtérben.

A társadalmi válságok közül a gazdasági válságok (megélhetési és lakhatási problémák, valamint az infláció és az árak emelkedése) mindhárom ország fiataljai körében kiemelt szerepet játszanak. A migrációs válság is jelen van a közösségi médiában mindhárom országban. A három ország közül a kivándorlás témája a magyar fiatalok körében a leghangsúlyosabb. A kutatások szerint a háborútól való félelem kiemelt jelentőségű a magyar és a német fiatalok körében, amelyet a közösségi médiában is gyakran emlegetnek, különösen az orosz–ukrán háborúval kapcsolatban.

A globális válságok közül az éghajlati válsággal és a természeti katasztrófákkal kapcsolatos témák mindhárom ország fiataljai körében jelen vannak. E témák mindegyike kiemelt jelentőségű a közösségi médiában is, és hatással van a fiatalok mentális egészségére.

## 8.2. A gyakorlati kutatás főbb megállapításai

A terepkutatás eredményei megerősítették és kiegészítették a szakirodalmi kutatás eredményeit. A három országban megkérdezett tanárok és ifjúságsegítők úgy vélik, hogy a fiatalok mentális egészségi állapota az elmúlt években romlott. A depresszió, a frusztráció, a koncentrációhiány és a figyelmetlenség gyakori jelenség a fiatalok körében. Nehezebben tudnak figyelni az iskolai helyzetekben, nyugtalanabbak, mint a korábbi generációk, és kevésbé kitartóak a feladatok elvégzésében. Egyesek ezt a Covid-19 járvány idején bevezetett korlátozásoknak tulajdonítják, míg mások a gyors ingerekhez való hozzászokást és a folyamatos digitális jelenlétet nevezték meg okként.



# MENRE

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

A három országban megkérdezett pedagógusok és ifjúsági segítők azt figyelték meg, hogy a közösségi média hatása egyre erősödik, sok serdülő számára a legfontosabb hivatkozási ponttá válik, és jelentősen befolyásolja mentális jólétüket. A közösségi média intenzív és sűrített tartalommal bombázza a fiatalokat, beleértve a válsággal kapcsolatos témákat is, amelyek negatív hatással vannak mentális egészségükre. Ezek a hírek – beleértve a hamis híreket is – jelentős negatív hatással lehetnek a fiatalok mentális egészségére. Az iskolarendszer nem készíti fel a fiatalokat arra, hogy ellenálljanak ezeknek a hatásoknak, és megkülönböztessék a hamis és a megbízható információkat. Ezért nagy szükség van ilyen jellegű kezdeményezésekre, a bevált pedagógiai gyakorlatok kidolgozására, valamint a tanárok és ifjúságsegítők bevonására. Ők fontos szerepet játszanak a válsággal kapcsolatos tartalmak értelmezésében, és ezáltal a negatív mentális hatások csökkentésében.

A közösségi média használata mindhárom országban jellemző a megkérdezett fiatalokra, akik többnyire napi 1–2 órát töltenek vele. A megkérdezett német és magyar fiatalok körében a TikTok, az Instagram és a YouTube a legelterjedtebb közösségi médiaplatform, míg a cseh fiatalok körében az Instagram a legnépszerűbb. A legkevésbé használt közösségi médiaplatform mindhárom országban az X volt. A felmérésben részt vevő három országban a megkérdezett fiatalok általában napi 10–30 percig fogyasztanak válságtartalmakat, és a német fiatalok töltenek a legtöbb időt ilyen tartalmak fogyasztásával. A három országban megkérdezett fiatalok a közösségi médiában leggyakrabban személyes válságokkal, háborúkkal és mentális egészséggel kapcsolatos válságtartalmakkal találkoznak.

A Csehországban és Magyarországon megkérdezett fiatalok elsősorban azért fogyasztanak válsággal kapcsolatos tartalmakat a közösségi médiában, hogy jól tájékozottak legyenek. A német fiatalok körében ez az ok csak a második helyen szerepelt; ők főként azért nézik meg az ilyen témájú bejegyzéseket, mert a válságtartalmak gyakran megjelennek a hírfolyamukban. A harmadik leggyakoribb ok a német és magyar fiatalok körében az érzelmi érintettség volt.



# MENRE

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

A Németországban megkérdezett fiatalokat leginkább a személyes válságok (pl. betegség) és a háborúk aggasztották, a magyarországiakat leginkább az iskolai zaklatás és erőszak, a csehországiakat pedig leginkább a háborúk és az éghajlati válság. A különbségeket országspecifikus tényezők befolyásolhatják, valamint a hírek mellett a személyes beszélgetésekben (pl. a családdal, barátokkal, az iskolában) megvitatott válságok és a személyes tapasztalatok is.

A kutatás során felmértük a közösségi médiában látható válságtartalmak pszichológiai, kognitív, viselkedési és társadalmi hatásait. Mindhárom országban a közösségi médiában látható válságtartalmak által leggyakrabban kiváltott pszichológiai hatás a megkérdezett fiatalok körében a szomorúság volt. A három országban megkérdezett tanárok és ifjúsági segítők megállapították, hogy a válságtartalmak elsősorban szorongást, a jövő iránti aggodalmat és bizonytalanságérzetet váltottak ki a fiatalok körében, akik emellett túlterhelve érzik magukat az információktól, és frusztráló tehetetlenségérzetet tapasztalnak. A kognitív hatások közül a válságtartalmak fogyasztása során a jól tájékozottság érzése dominált. A viselkedésbeli változások tekintetében mindhárom országban jellemző, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak ritkán motiválják a fiatalokat cselekvésre. A felmérést kitöltő fiatalok körében nincs arra utaló jel, hogy a válságról szóló tartalmak megtekintése ösztönözné a pozitív elköteleződést vagy a proaktív magatartást. A társadalmi hatások vizsgálata során azt találtuk, hogy mindhárom országban a fiatalok kevésbé voltak hajlamosak személyes kapcsolatokat ápolni (pl. barátokkal és családtagokkal), vagy másoktól segítséget kérni a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmak hatásainak feldolgozásához. Ezért elsősorban egyéni technikákkal próbálták enyhíteni a válságtartalom megtekintése által okozott negatív pszichológiai hatásokat.

A válságtartalmak által okozott negatív mentális hatások kezelésére alkalmazott leggyakoribb stratégiák országonként eltértek. A német fiatalok elsősorban filmeket, vagy tévésorozatot néznek, a magyarok zenét hallgatnak, a csehek pedig többnyire kirándulnak a természetbe. A válaszok közös vonása, hogy mindhárom országban a zenehallgatás bizonyult az első, vagy a második leggyakrabban



# MENRE

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

alkalmazott stratégiának. A zene tehát sok fiatal számára hatékony eszköz a szorongás csökkentésére. Mindhárom országban a fiatalok inkább elterelik a figyelmüket, például (több) videó megtekintésével, vagy zenehallgatással.

A három országban megkérdezett ifjúsági segítők és pedagógusok hasonló ajánlásokat fogalmaztak meg. Ezek egyike a médiatudatosság fejlesztése, hogy a fiatalok képesek legyenek önmaguk eldöneri, hogy az általuk látott válságtartalom valós-e, vagy hamis. A médiatudatosság részét képezi az algoritmusok működésének megértése is, amelynek segítségével korlátozható a válságtartalmak megjelenése. Valamennyi ország általunk megkérdezett szakemberei azt javasolták, hogy tudatosan korlátozzák az ilyen tartalmak fogyasztását, sőt, próbálják ki a „digitális méregtelenítést” (digitális detox) is. Az ajánlások minden országban társadalmi megküzdési stratégiákat is tartalmaztak: beszéljenek másokkal a problémáról, és kérjenek segítséget szakemberektől.

### 8.3 Kritikai reflexiók a jelentés kapcsán

Kritikai reflexiók a szakirodalmi kutatásra

A közösségi médiában megjelenő, válsághoz kapcsolódó tartalmak pszichológiai hatásait vizsgáló jelenlegi kutatások elsősorban a serdülők rövid távú mentális és érzelmi következményeire összpontosítottak. A hosszú távú hatások – mint például a különböző megküzdési stratégiák kialakulása, a reziliencia és a stabil világnézet kialakítása – a longitudinális vizsgálatok hiánya miatt továbbra is elégtelenül vannak feltárva. Ezen felül számos tanulmány azonosított összefüggéseket a közösségi média használata, a válsághoz kapcsolódó tartalmaknak való kitettség és a pszichológiai distressz között, bár az ok-okozati összefüggések megállapítása továbbra is kihívást jelent. Elképzelhető, hogy azok a serdülők, akik már eleve pszichológiai terhelés alatt állnak, nagyobb valószínűséggel használják a közösségi médiát, és hogy a tartalom önmagában nem magyarázza teljes mértékben a megfigyelt pszichológiai distresszt, különösen figyelembe véve, hogy nehéz megkülönböztetni a válsággal kapcsolatos tartalmakat a közösségi médiában található egyéb anyagoktól.



# MENRE

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

A szakirodalomban általánosan javasolt beavatkozások, mint például a médiahasználatra vonatkozó szigorúbb korlátozások bevezetése, vagy személyre szabott tartalomkezelési stratégiák kidolgozása, általában a személyes felelősséget hangsúlyozzák. Ezek a megközelítések azonban gyakran figyelmen kívül hagyják a médiahasználatot és a mentális egészséget befolyásoló strukturális és társadalmi tényezőket. A hatékony stratégiáknak ezért a rendszerszintű tényezőket is figyelembe kell venniük, ideértve a médiatudatossági programok fejlesztését és terjesztését, valamint az intézményi támogató szolgáltatások kiterjesztését. Az egyéni szintű és a strukturális beavatkozások kombinációja elengedhetetlen a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak potenciálisan káros hatásainak enyhítéséhez, valamint a serdülők hosszú távú pszichológiai jólétének elősegítéséhez.

#### Kritikai reflexiók a gyakorlati kutatásra

A felmérések és interjúk értékes, feltáró jellegű betekintést nyújtanak abba, hogy a fiatalok hogyan élik meg a válsággal kapcsolatos tartalmakat a közösségi médiában. Ugyanakkor számos módszertani korlát – elsősorban a kis mintanagyság, az önbevalláson alapuló adatokra való támaszkodás, valamint a nézőpontok korlátozott sokszínűsége – óvatosságra int az eredmények értelmezése során. A felmérésben mindössze 53 fiatal vett részt, és 17 interjút készítettek a három ország ifjúsági munkásaival. 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.

Továbbá a közösségi média használatáról és a válsággal kapcsolatos tartalmaknak való kitettségéről gyűjtött információk teljes mértékben önbevalláson alapulnak. A serdülők gyakran alul- vagy túlbecsülik a képernyő előtt töltött idejüket, és objektív használati adatok hiányában ezeknek a becsléseknek a pontossága bizonytalan marad. A társadalmi kívánatos viselkedésre való törekvés is befolyásolhatta azt, ahogyan a résztvevők leírták a megküzdési stratégiáikat.

Az interjúadatokat hasonló óvatossággal kell értelmezni. Mivel az interjúkat kizárólag ifjúsági segítőkkel és tanárokkal készítették, a betekintés inkább a fiatalok tapasztalatainak szakmai értelmezését tükrözi, mintsem a fiatalok saját beszámolóit. Bár ezek a perspektívák értékes kontextuális megértést nyújtanak, azok a felnőttek észlelésén keresztül szűrődnek. A serdülőkkel készített interjúk kiegészíthették, árnyalhatták volna, vagy megkérdőjelezhetnék volna ezeket a nézőpontokat.



**MENRE**

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

## Hivatkozások:

Albert, M., Quenzel, G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U. Wolfert, S. (2024): Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.

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

Arand, J. (2025): Jugendliche mit psychischen Erkrankungen surfen mehr und anders. Available online: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/soziale-medien-psychische-krankheiten-jugendliche-100.html> accessed 07.20.2025.

Bandura, A. (1977): Social Learning Theory. Prentice Hall. Available online: <https://www.learning-theories.com/social-learning-theory-bandura.html> accessed 10.21.2025.

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> accessed 12.07.2025.

Brdička, B.; Národní pedagogický institut ČR (2025): Definice digitálního wellbeingu je na světě: Pomůže školám lépe pečovat o zdraví žactva a učitelstva. NPI ČR. Available online: <https://press.npi.cz/tema/definice-digitalniho-wellbeingu-je-na-svete-pomuze-skolam-lepe-pecovat-o-zdravi>. accessed 10.21.2025.

Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, Ch., Wisniewski, N. (2024): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung. Available online: <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/549130/wie-ticken-jugendliche-sinus-jugendstudie-2024/> accessed 07.20.2025.



**MENRE**

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

Erikson, E. H. (1968): Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company. Available online: <https://www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html> accessed 10.21.2025.

European Education and Culture Executive Agency (2025): Youth Wiki – Mental Health (Czech Republic). EACEA. Available online: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/czechia/75-mental-health> accessed 10.21.2025.

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

Festinger, L. (1954): A Theory of Social Comparison Processes. Stanford University Press. Available online: <https://www.communicationtheory.org/social-comparison-theory/> accessed 10.21.2025.

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.

Gerbner, G. (1969): Cultivation Theory. Available online: <https://www.communicationtheory.org/cultivation-theory/> accessed 10.21.2025.

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](https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac_kiadvany_2022_2szam.pdf) accessed 07.09.2025.



**MENRE**

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

Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A-K., Reiß, F., Behn, S., Ravens-Sieberer, U. (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 68, 670-680. Available online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-025-04045-1> accessed 07.20.2025.

Katz, E.; Blumler, J. G.; Gurevitch, M. (1973): Uses and Gratifications Theory. Available online: <https://www.communicationtheory.org/uses-and-gratifications-theory/> accessed 10.21.2025.

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

Kixmüller, J. (2024): Durch Social Media erleben sie Krisen näher als früher: Warum Jugendliche sich kaum noch auf die Zukunft freuen. Tagesspiegel 05.05.2024. Available online: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/warum-jugendliche-sich-kaum-noch-auf-die-zukunft-freuen-durch-social-media-erleben-sie-krisen-deutlich-naher-als-fruher-11596262.html> accessed 07.20.2025.

Kramp, L., & Weichert, S. (2022). Wie resilient sind wir im Netz. Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“ (S. 38). VOCER Institut für Digitale Resilienz.

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.

Langner, J. (2023): Forschungsbefunde zur Radikalisierung junger Menschen zum islamistischen Extremismus. Bundeszentrale für politische Bildung. Available online: <https://www.bpb.de/themen/infodienst/543290/forschungsbefunde-zur-radikalisierung-junger-menschen-zum-islamistischen-extremismus/> accessed 07.20.2025.



**MENRE**

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

Lau, S. S., Fong, J. W., van Rijsbergen, N., McGuire, L., Ho, C. C., Cheng, M. C., & 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. *The Lancet Planetary Health*, 8(6), e365-e377.

Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. Available online: <https://positivepsychology.com/lazarus-and-folkman-stress-and-coping-theory/> accessed 10.21.2025.

Masten, A. S. (2001): *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*. Available online: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2001-10904-001.html> accessed 10.21.2025.

Můj Mindset (2024): Official Website of the Můj Mindset Initiative. Available online: <https://www.muymindset.cz> accessed 10.21.2025.

Nadační fond Flaminia; Nevypusť duši (2025): Tisková zpráva – To chce odvahy. Available online: <https://tochceodvahu.cz/tiskova-zprava.pdf> accessed 10.21.2025.

Nadační fond Flaminia; Nevypusť duši (2025): Tisková zpráva – Výsledky kampaně. Available online: <https://tochceodvahu.cz/tiskova-zprava-2.pdf> accessed 10.21.2025.

Národní ústav duševního zdraví (2023): Monitoring a posilování duševního zdraví dětí a adolescentů. NUDZ. Available online: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni> accessed 07.01.2025.

Nepanikař (2025): Official Website and App Information. Available online: <https://nepanikar.eu> accessed 10.21.2025.

Nevypusť duši (2025): School and Community Mental Health Programmes. Available online: <https://nevypustdusi.cz/> accessed 10.21.2025.



**MENRE**

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

Nigratschka, C. (2025): Dark Patterns bei Social Media: Kinder im Bann der Apps: Was dagegen hilft', ZDF Heute. Available online: <https://www.zdfheute.de/ratgeber/gesundheit/tik-tok-psyche-kinder-umgang-100.html> accessed 07.20.2025.

O2 Czech Republic (2022): Digital Wellbeing Report – Youth and Crisis News Consumption. O2. Available online: <https://www.o2.cz> accessed 10.21.2025.

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.

People in Need (2023): Media Literacy at Elementary and High Schools. JSNS.cz. Available online: <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/vyzkumy/stav-medialniho-vzdelavani-na-zs-a-ss> accessed 10.21.2025.

Peter, F. (2023): Psychische Konsequenzen der sozial-ökologischen Krisen für Jugendliche Zur Bedeutung emotionaler Reaktionen für das psychotherapeutische Setting. *à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung*, 18(2), 28. Available online: [https://psychosozial-verlag.de/resources/openaccess\\_pdf/32341.pdf](https://psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/32341.pdf) accessed 07.20.2025.

Peter, F., Asbrand, J. (2025): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 74, 297-315. Available online: [peter-asbrand-2025-unterstuetzung-junger-menschen-in-gesellschaftlichen-krisenlagen-gemeinsam-verantwortung-fuer-die.pdf](https://www.psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/peter-asbrand-2025-unterstuetzung-junger-menschen-in-gesellschaftlichen-krisenlagen-gemeinsam-verantwortung-fuer-die.pdf) accessed 07.20.2025.

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> accessed 07.09.2025.



**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](https://ifjusagitanacs.hu/wp-content/uploads/2023/01/Kivanj-tized_B5_WEB.pdf) accessed 07.09.2025.

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

Reinemann, C., Nienierza, A., Fawzi, N., Riesmeyer, C., Neumann, N. (2018): Jugend - Medien – Extremismus. Wo Jugendliche mit Extremismus in Kontakt kommen und wie sie ihn erkennen. Wiesbaden: Springer VS

Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie 2024 – Jugend in Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber. Kempten: Simon Schnetzer.

ScienceDirect (2024): Risky Online Behaviour and Mental Health Correlations among Czech Adolescents. Elsevier. Available online: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958824001179> accessed 10.21.2025.

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.

Sittenauer, A. (2025): Traumabewältigung auf Social Media. Plüsch und Selbsthilfe. TAZ. 27.03.2025. Available online: <https://taz.de/Traumabewaeltigung-auf-Social-Media/!6074498/> accessed 07.20.2025.

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>.

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.

Witte, J., Zeitler, A., Hasemann, L., Diekmannshemke, J. (2023): DAK-Kinder- und Jugendreport 2023: Gesundheit und Gesundheitsversorgung während und nach der Pandemie (Datenzeitraum: 2017-2022). DAK-Gesundheit: Berlin. Available online: [https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023\\_45524](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023_45524) accessed 07.20.2025.

WHO (2024) Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf. Regional Office for Europa. Available online: <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> accessed 07.20.2025.



# 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/)