

Koronczai Beatrix

A digitális eszköz-használat és mentális egészség kapcsolata serdülőknél

Az [NMHH adatai \(2020\)](#) alapján már a fiatal serdülők majd mindegyikének van saját mobiltelefonja. A gyerekeknél a hagyományos televízió nézését, valamint a PC használatát felváltotta a smart televízió, mobiltelefon és laptop használata. Bár a kutatások egy részében a digitális eszközökkel töltött idő rosszabb mentális egészséggel (élettel való elégedetlenséggel, alacsony önértékeléssel, több depressziós és szorongásos tünettől, érzelmi nehézségekkel), illetve függőséghez hasonló viselkedéssel jár együtt, az eredmények nem konzisztensek.¹ Ennek hátterében feltehetőek a nemi és társadalmi/gazdasági különbségek, a használat céljának (szórakozás/tanulás), motivációjának (unalomluzás/információszerzés/figyelemelterelés stb.) különbségei, továbbá a specifikus használatból (közösségi média, videójáték stb.) és a használat minőségéből (pl. addiktív jellege, vagy a fogyasztott tartalom fajtája) adódó eltérések.² Az esetleges negatív hatások hátterében az eszközhasználat társas interakciókat, fizikai aktivitás és alvást befolyásoló hatása, illetve számos más pszichológiai mechanizmus (mint a társas összehasonlítás, FoMO – „fear of missing out” – stb.) állhat.

¹ T. K. Oswald és mtsai, „[Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review](#)”, *PlosOne*, 2020.

² R. M. Santos és mtsai, „[The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review](#)”, *BMC Psychology*, 11. évf., cikk száma 127 (2023).

Dr. Koronczi Beatrix, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Fejlődés- és Klinikai Gyermekpszichológiai Tanszék.
Fő kutatási terület: problémás közösségimédia-használat serdülőknél és fiatal felnőtteknél. E-mail: <koronczi.beatrix@ppk.elte.hu>.