

Szociális média és boldogság: már mérhető a fiatalok jóllétének romlása – összetett okok a háttérben

A közösségi média hatása a fiatalok mentális állapotára ma már nem csupán vita tárgya, hanem egyre inkább mérhető jelenség. A World Happiness Report 2026-os adatai szerint a túlzott használat különösen a nyugati világban jár együtt a jóllét romlásával – miközben a jelenség jóval összetettebb annál, mint hogy egyetlen okra vezessük vissza.

A fiatalok mentális jóllétének alakulása az elmúlt években egyre nagyobb figyelmet kap a nemzetközi kutatásokban és a legfrissebb adatok alapján egyértelmű, hogy a közösségi média szerepe ebben meghatározóvá vált. A World Happiness Report 2026 – amelyet az Oxfordi Egyetem Wellbeing Research Centre-e publikált – arra a következtetésre jut, hogy „a közösségi média intenzív használata hozzájárul a fiatalok jóllétének csökkenéséhez”.

A jelentés egyik legfontosabb megállapítása, hogy a változás nem globálisan egységes. A Gallup World Poll adatai szerint az Egyesült Államokban, Kanadában, Ausztráliában és Új-Zélandon a 25 év alatti fiatalok életértékelése az elmúlt tíz évben közel egy teljes ponttal csökkent egy tízfokú skálán. Ezzel szemben a világ más régióiban a fiatalok jólléte inkább javuló tendenciát mutat, ami arra utal, hogy a háttérben kulturális, társadalmi és digitális környezeti különbségek egyaránt szerepet játszanak.

A közösségi média hatása ugyanakkor nem értelmezhető egyszerűen negatívként. A jelentés hangsúlyozza, hogy a használat módja és intenzitása kulcsfontosságú tényező. A kutatás szerint azok a fiatalok, akik napi egy óránál kevesebb időt töltenek közösségi médiával, „magasabb szintű jóllétről számolnak be, mint azok, akik egyáltalán nem használják”. Ez a megállapítás különösen fontos, mert arra utal, hogy a közösségi média bizonyos keretek között akár pozitív szerepet is betölthet a kapcsolattartás és a társas integráció erősítésében.

Ezzel szemben a túlzott használat egyértelműen kockázatot jelent. A serdülők átlagosan napi 2,5 órát töltenek közösségi médiával, ami már olyan szint, amely a kutatások szerint összefügg a jóllét csökkenésével. A túlhasználat hatásai több szinten is megjelennek: csökkenhet a figyelem, romolhat az alvásminőség és erősödhet a társas összehasonlításból fakadó szorongás.

A platformok közötti különbségek szintén meghatározóak. Az algoritmusok által vezérelt, folyamatos tartalomfogyasztásra épülő rendszerek – amelyek a felhasználói figyelmet maximalizálják – inkább negatív kapcsolatot mutatnak a jólléttel. Ezzel szemben azok a platformok, amelyek a közvetlen kommunikációt és a személyes kapcsolódást támogatják, pozitívabb hatással lehetnek. A jelentés ezt úgy fogalmazza meg, hogy a jövő egyik kulcskérdése az, miként lehet „visszahelyezni a “szociális” elemet a közösségi médiába”.

A kutatás egyik legfontosabb felismerése, hogy a közösségi média hatása nem választható el a tágabb társadalmi kontextustól. A jelentés szerint „a társas kapcsolatok és a valahová tartozás érzése sokkal nagyobb hatással van arra, hogyan érzik magukat az emberek az életükkel kapcsolatban”. Ez azt jelenti, hogy a közösségi média nem önmagában okozza a problémát, hanem felerősítheti vagy torzíthatja azokat a hiányokat, amelyek a valós kapcsolatok szintjén már jelen vannak.

Egy másik fontos jelenség az úgynevezett kollektív cselekvési paradoxon. A jelentés szerint a közösségi média használata olyan helyzetet teremt, ahol egyéni szinten hátrányt jelenthet kimaradni – hiszen a kapcsolatok, információk és közösségi élmények jelentős része ide tevődik át –, miközben társadalmi szinten sokan úgy érzik, összességében jobb lenne kevesebbet használni ezeket a platformokat. Ez a kettősség jelentősen megnehezíti a tudatos használatot és a szabályozási törekvéseket is.

A szakmai közösségen belül ugyanakkor nincs teljes egyetértés az adatok értelmezésében. A jelentés kiemeli, hogy különböző tudományos szervezetek eltérően értékelik az eredményeket, ami részben a módszertani különbségekből, részben a következtetések súlyozásából fakad. Ez is jelzi, hogy a közösségi média hatásainak vizsgálata még mindig fejlődő kutatási terület.

A World Happiness Report eredményei egy olyan időszakban kerültek nyilvánosságra, amikor több ország már konkrét lépéseket tesz a fiatalok online védelme érdekében, különösen a 16 év alatti korosztály esetében. A szabályozási törekvések azonban csak akkor lehetnek hatékonyak, ha figyelembe veszik a jelenség komplexitását, és nem kizárólag tiltásokban gondolkodnak.

A jelentés egyik legfontosabb üzenete, hogy a közösségi média nem elkerülhető része a modern életnek, de a használat módja döntő jelentőségű. A cél nem a teljes elutasítás, hanem az egyensúly megtalálása: a kapcsolódás erősítése, a passzív fogyasztás csökkentése és a digitális környezet tudatos alakítása.

A fiatalok jóllétének alakulása nem csupán egy generáció problémája, hanem hosszú távon a társadalom egészének mentális állapotát is meghatározza. A közösségi média ebben a folyamatban már nem egyszerű eszköz, hanem formáló erő, amelynek hatásait egyre pontosabban látjuk, de amelyre még mindig tanulunk reagálni.

A PÉF elnöke -Radó Iván- hozzáteszi, hogy “hazánkban csak azért nem ilyen erősek a hatások, mert nincs még olyan mennyiségű digitális platform jelen, vagyis még sok ember nem használja ezeket a lehetőségeket. Ugyanakkor a hatások szélsőségesek. Havonta -akár hetente- iskolai bullying miatt számos fiatalkorú vet véget életének. Emiatt is tartjuk fontosnak, hogy Dr. Barta Tamás Tanár úr óráin előkerüljön ez a témakör (is)”.

Kun Viktória