

Virtuális kapcsolatok, valós problémák:

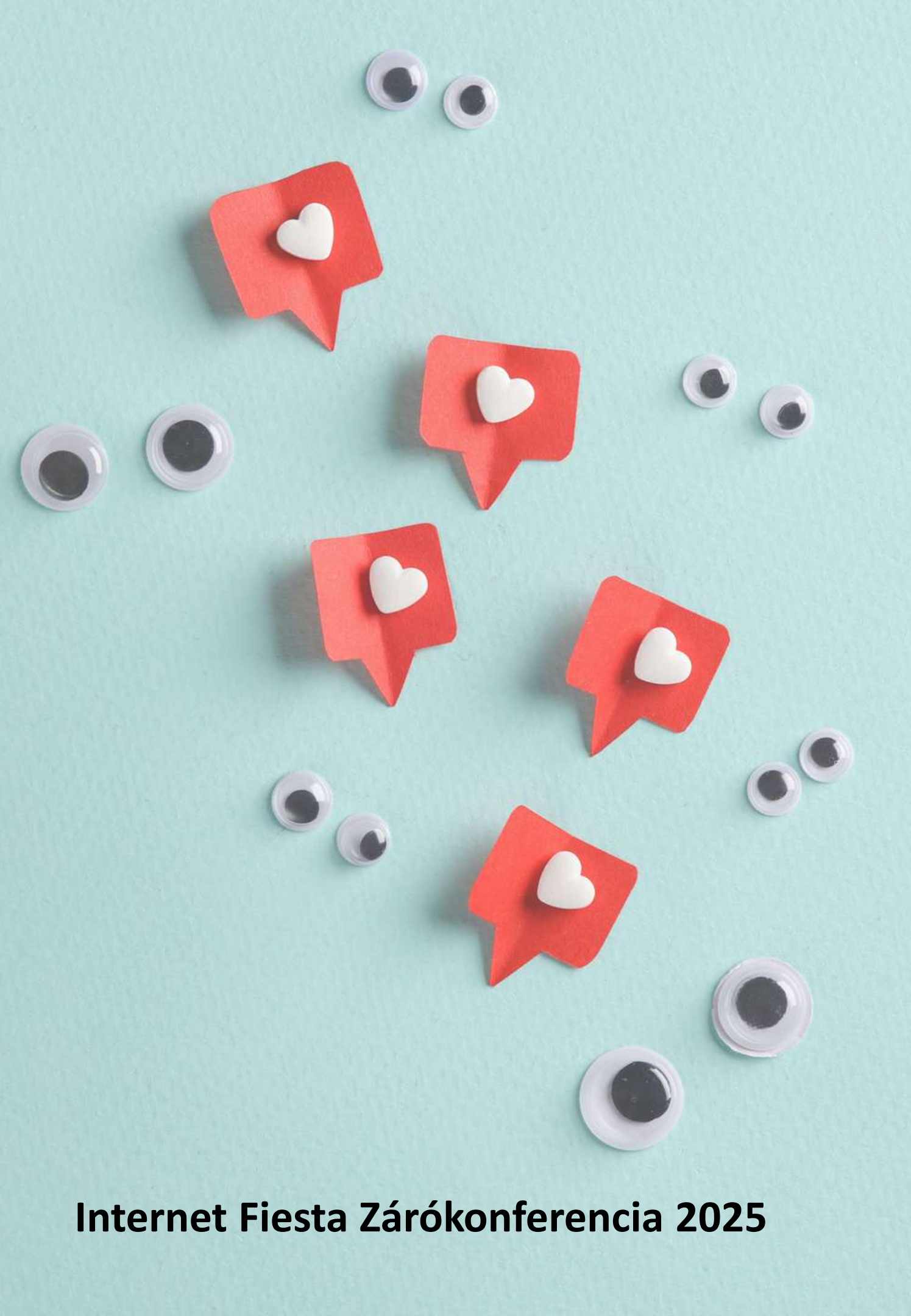
Mi jellemzi a kamaszok közösségimédia-használati szokásait?

Fóris Alexandra

Pszichológus, gyermekvédelmi elemző

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság, Gyermekvédelmi Főosztály

Elérhetőség: [gyermekvedelmifoosztaly@nmhh.hu](mailto:gyermekvedelmifoosztaly@nmhh.hu)



**Internet Fiesta Zárókonferencia 2025**

# Internethasználati szokások

**Magyarország: a lakosság több, mint 90 %-a rendelkezik interneteléréssel.**

- A 16–74 éves korosztály 88%-a használta napi rendszerességgel az internetet, amivel Magyarország az EU-ban a tizedik helyet foglalta el.
- Az internethasználók 91%-a internetezik okostelefonon, hordozható számítógépen 54%-uk, asztali PC-n 43%. Az okostévét 30% használja internetezésre, tabletet pedig 21%.

# Internethasználati szokások

**NMHH (2024): Átlagosan 4,2 órát töltünk internetezéssel naponta**

- Közösségi oldalak használata (69 %)
- Üzenetváltás (53 %)
- Online TV/filmnézés (52 %)
- Online zene- és rádióhallgatás (44 %)

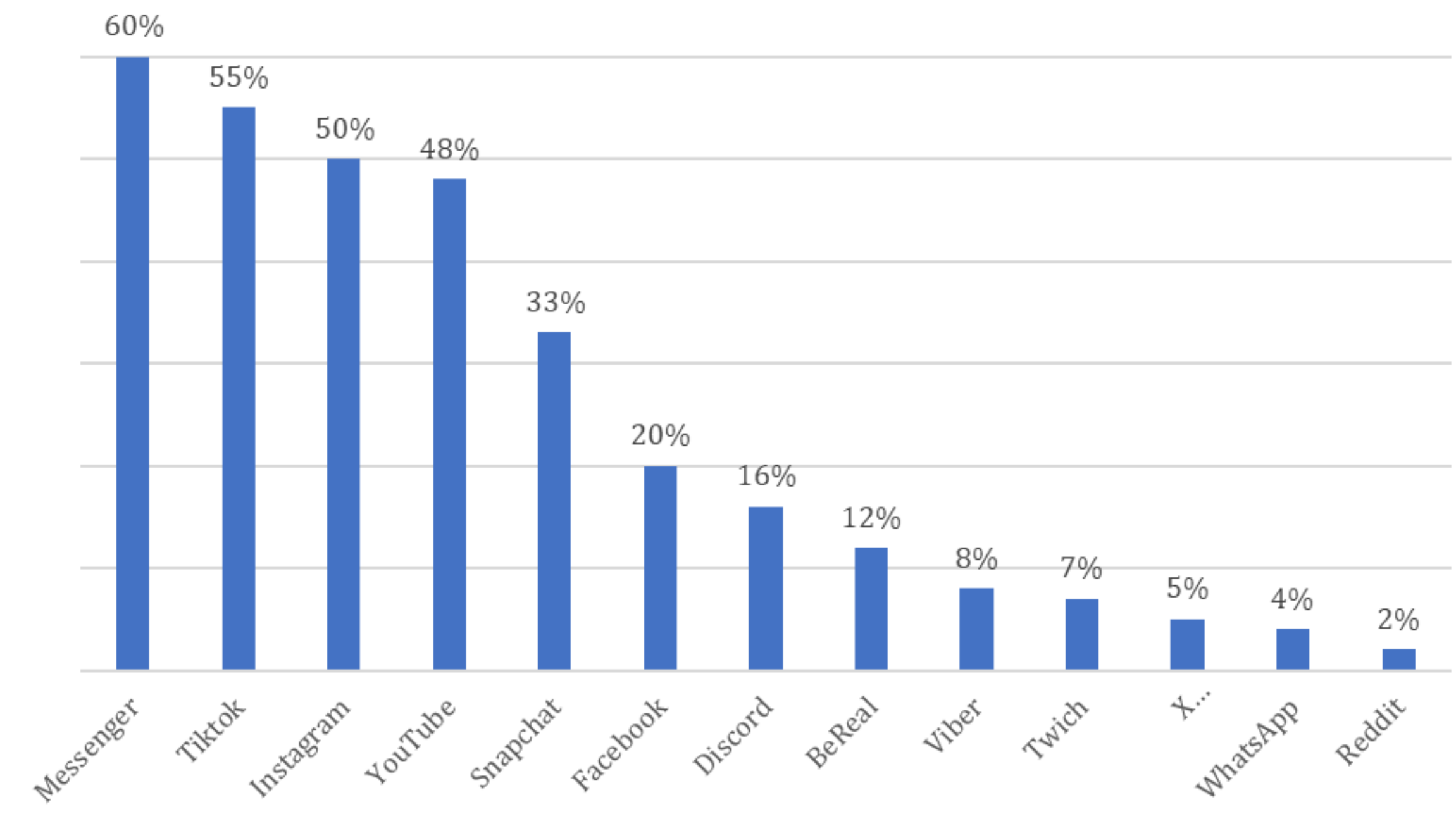
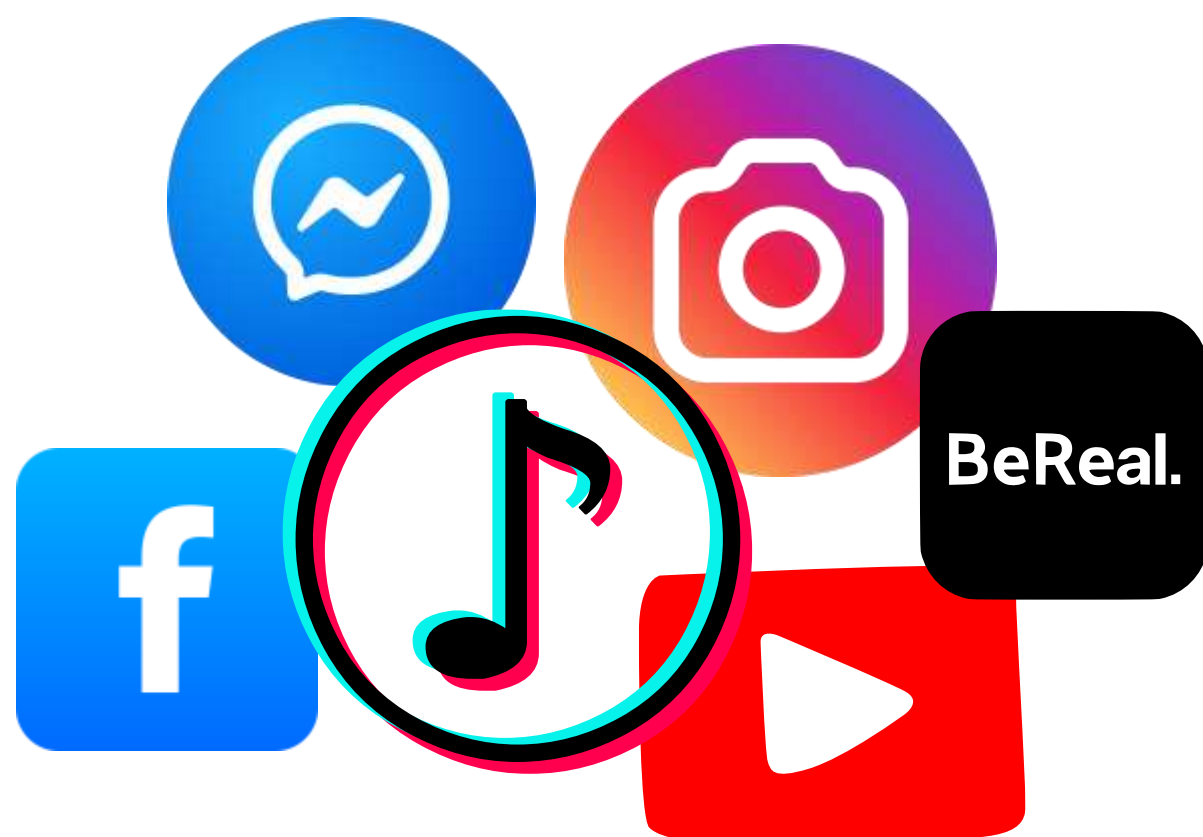
Az online eltöltött idő az életkorral változik; a **Z-generáció tagjai átlagosan 5 órát** töltenek egy átlagos napon netezéssel, míg a **boomerek és a silent generáció tagjai csak 3,7 órát**, de a legnagyobb a növekedés ebben a csoportban tapasztalható.

NMHH (2022): **10-15 évesek** egy átlagos hétköznapon közel **2 órát**, hétvégénként majdnem 3 órát töltenek a világhálón.  
Adolescent Brain Cognitive Development (2022): **9-10 éves gyerekek átlagosan 4 órát töltenek a képernyő előtt.**

**Saját okoseszköz: 10 éves kor körül**

# Népszerű közösségi média platformok 16 év alatt

Online



13-16 évesek által legtöbbször használt appok

# Az online jelenlét előnyei

egyszerűség  
ismerkedés nyelvtanulás  
sokoldalú gyorsaság tanulás  
kikapcsolódás  
kapcsolattartás  
információszerezés  
új barátok megismerése  
élmények megosztása  
vicces ismeretterjesztés hírnév  
példaképek inspiráció

# Az online jelenlét kockázatai



## Túlzott képernyőhasználat testi egészségre gyakorolt hatásai:

- Mozgásszegény életmód miatti súlyproblémák
- Elhízás
- Mozgásszervi és izületi problémák
- Szemészeti megbetegedések

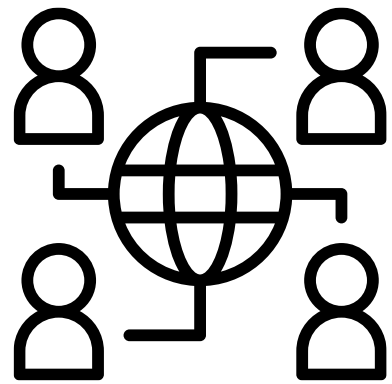
## Mentális egészségre gyakorolt hatások:

- alváshiány,
- alvászavar,
- depresszió,
- szorongás, hangulati – és figyelemzavarok,
- koncentrációs nehézségek,
- döntéshozatali problémák,
- halogatás,
- társas kapcsolatok romlása

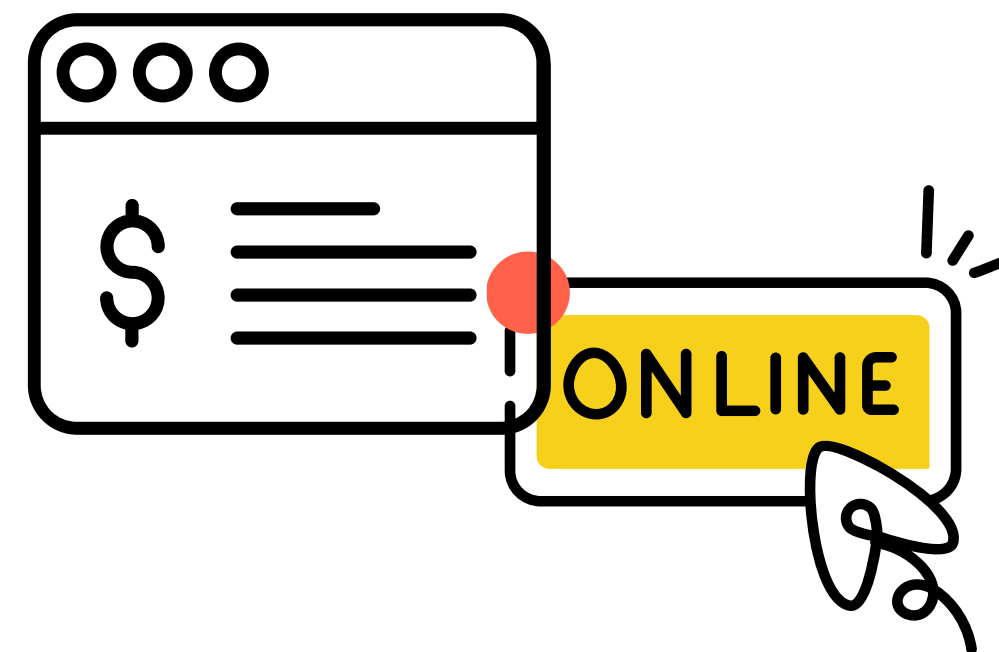
The background features a close-up of a hand holding a smartphone. Overlaid on this are several semi-transparent icons: a location pin, a group of three people, a house, a shopping cart, a calculator, and a clock showing '24h'. A network of white lines connects various circular nodes across the scene.

**Online veszélyekből-offline ártalmak:**

**Kockázatok és mellékhatások a közösségi médiában**



- Egyes ártalmak szembetűnőbbek: cyberbullying, fióklopás, átverés
- Vannak, amik később derülnek ki: grooming, adattal való visszaélés, álhírek
- Más ártalmak akár teljesen rejtve maradnak: idealizált képi világ





# Cyberbullying

## Mi a cyberbullying?

- Csoportok vagy egy személy által infokommunikációs eszközök segítségével
- egyszeri alkalommal, ismétlődően, vagy hosszú időn keresztül elkövetett
- **agresszív cselekmény,**
- amellyel szemben az áldozat nem képes könnyen megvédeni magát.



WHO (2024): 11-15 évesek körében 15 % a  
CB előfordulási aránya

NMHH pilot (2024): MO-n  
26 % körül alakul a prevalencia

A cyberbullying befolyásolhatja a mentális egészséget és  
döntéshozatali képességeit:  
hosszú távon csökkenhet az érzelmek szabályozásának  
képessége, ami növeli a szorongás és depresszió kockázatát.



Többet olvasnál  
a témában?  
Lapozd át  
kiadványunkat!

<https://gyerekaneten.hu/kiadvany/Cyberbullying>

# Grooming

- A **grooming** egy pszichológiai manipulációs folyamat, amelynek során egy felnőtt (elkövető) fokozatosan épít ki bizalmi kapcsolatot egy gyermekkel vagy fiatalkorúval annak érdekében, hogy szexuálisan kihasználja vagy zaklassa őt.
- A grooming folyamata:

UNICEF: A világon minden harmadik gyerek tapasztalt már online megfélemlítést vagy manipulációt.

## Kapcsolatfelvétel - bizalom kiépítése – elkülönítés – normalizálás - manipuláció és fenyegetés

A gyerekek 56 %-a nem korlátozza, hogy ki jelölheti be őket, míg 9,4 %-uk gondolkodás nélkül visszajelöli az ismeretleneket is a közösségi oldalakon.

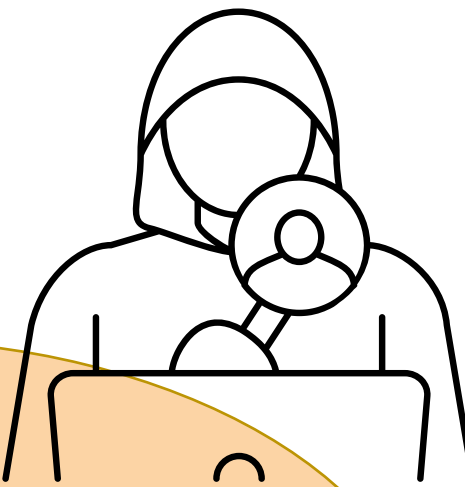


# Adatokkal való visszaélés

Leggyakoribb formái:

**Adathalászat (phishing):** Hamis e-mailek, weboldalak vagy üzenetek segítségével próbálnak személyes adatokat, például jelszavakat és banki adatokat megszerezni.

**Személyazonosság-lopás:** Valaki más nevében banki tranzakciókat hajtanak végre, szerződéseket kötnek vagy közösségi médiás profilokat hoznak létre.



USA, 2022: a szülők 14 %-a tapasztalta, hogy gyermeke személyazonosság-lopás áldozata lett

# Álhírek

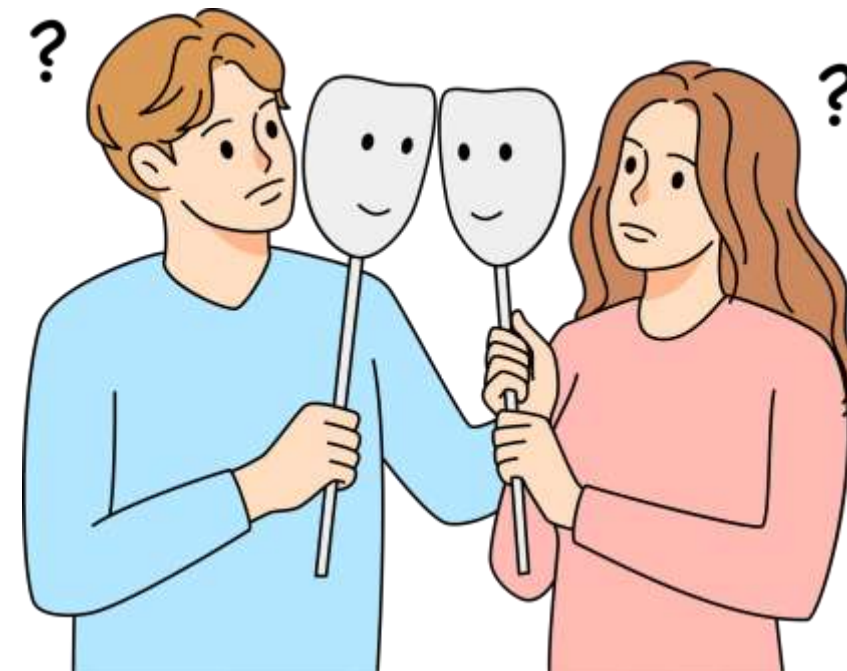
Szándékosan félrevezető vagy hamis információk, amelyeket általában a közösségi médián, hírportálokon vagy egyéb online csatornákon terjesztenek.

Céljuk lehet **manipuláció**, **politikai befolyásolás**, **pánikkeltés**, vagy akár **pénzügyi haszonszerzés**.



- **Kihívások a mesterséges intelligencia korában**

Reuters (2022): A felnőttek 59 %-a nem tudja biztosan megkülönböztetni az álhíreket a valódi hírektől.



# Online kihívások

**Veszélytelen** (társadalmi, szolidaritási) vs. **Veszélyes** kihívások

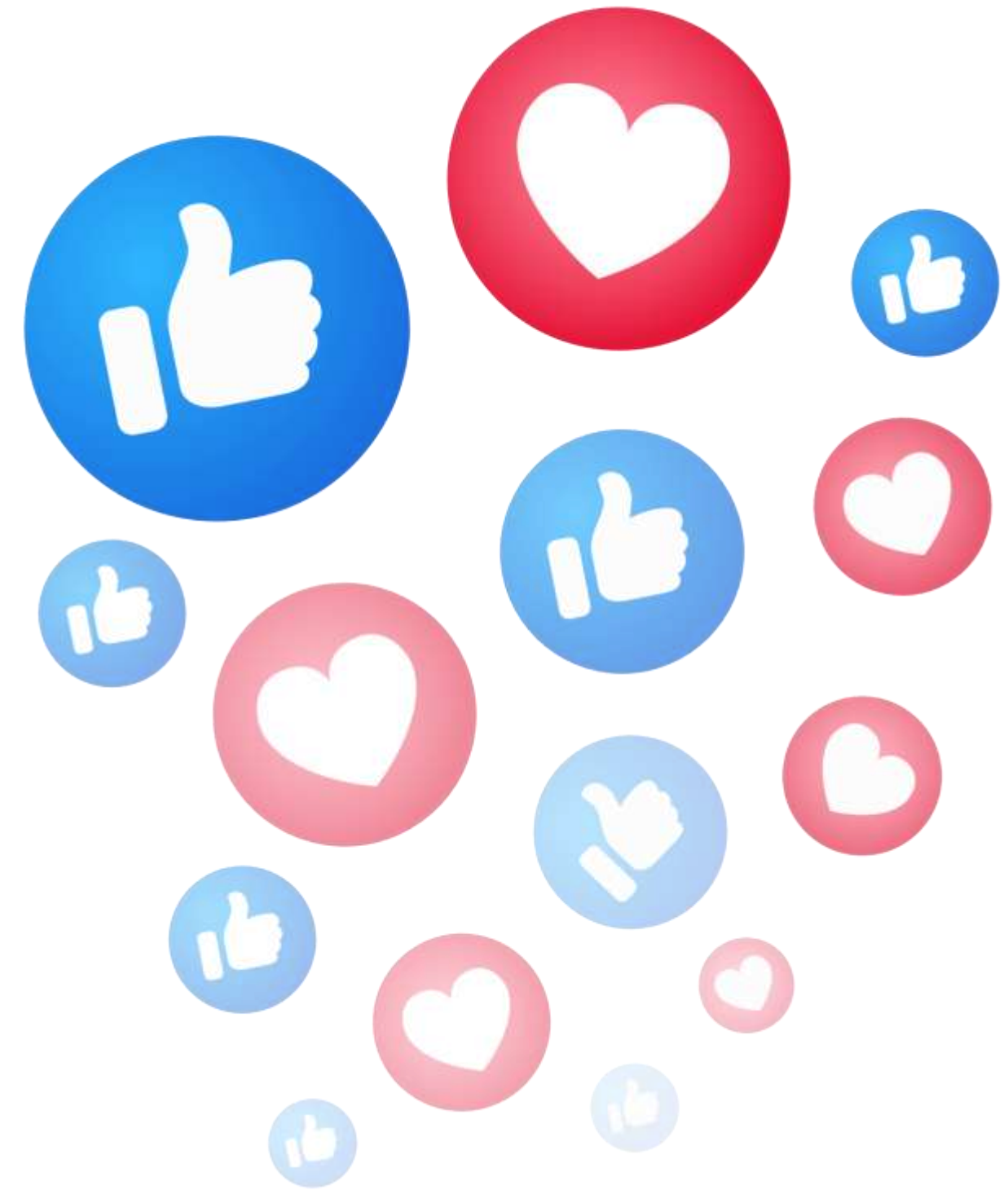


## Mi a helyzet Magyarországon?

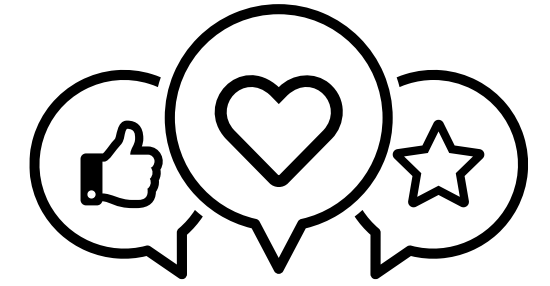
- A gyermekek 72%-a hallott már az online kihívásokról
- Fókuszban a YouTube (65%) és TikTok (64%)
- Veszélyes online kihívásban a kutatásban megkérdezett gyermekek mindössze 5%-a vett részt

A valóság illúziója és az illúzió  
valósága:

Idealizál a közösségi média?

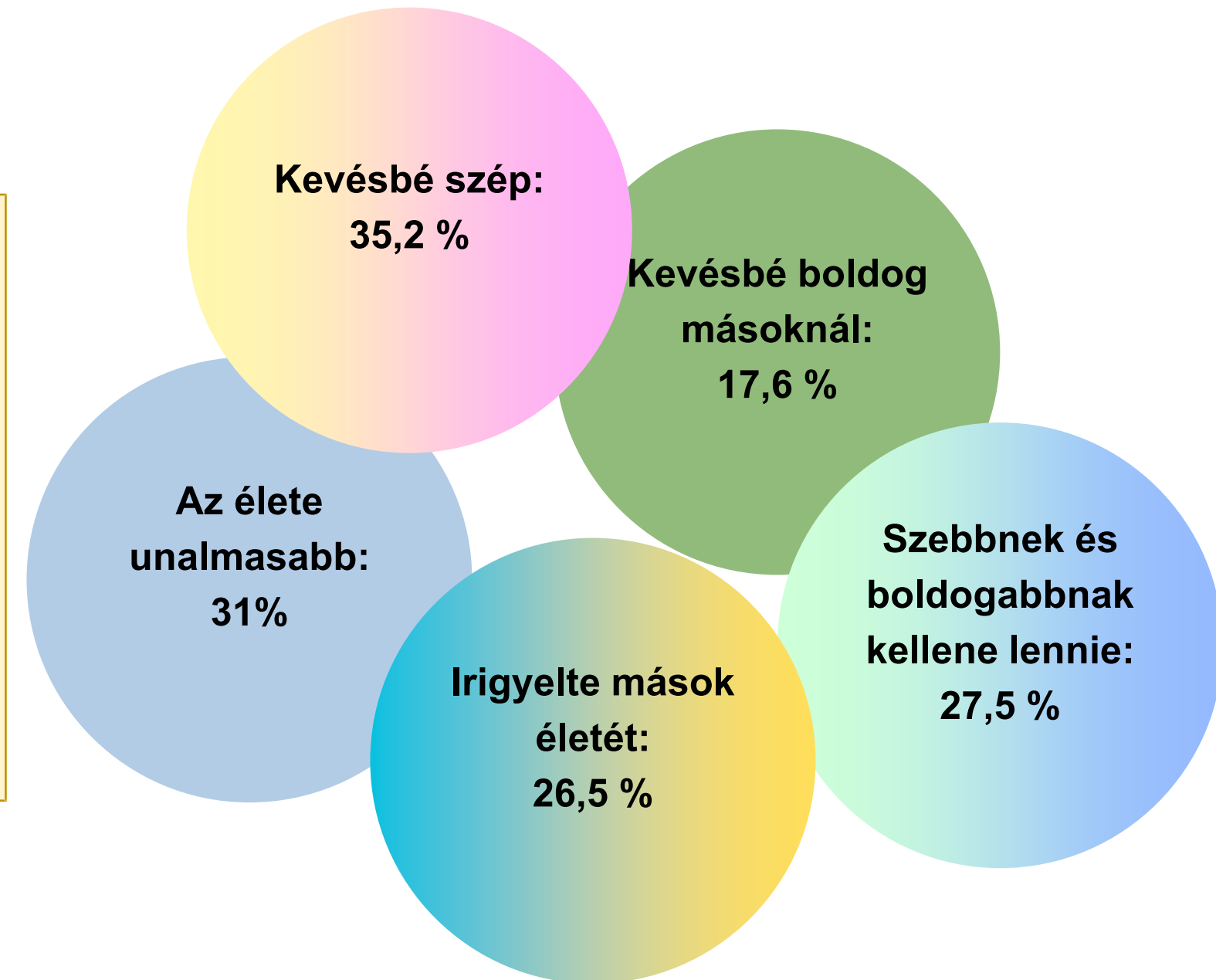


# A közösségi média idealizáló hatása



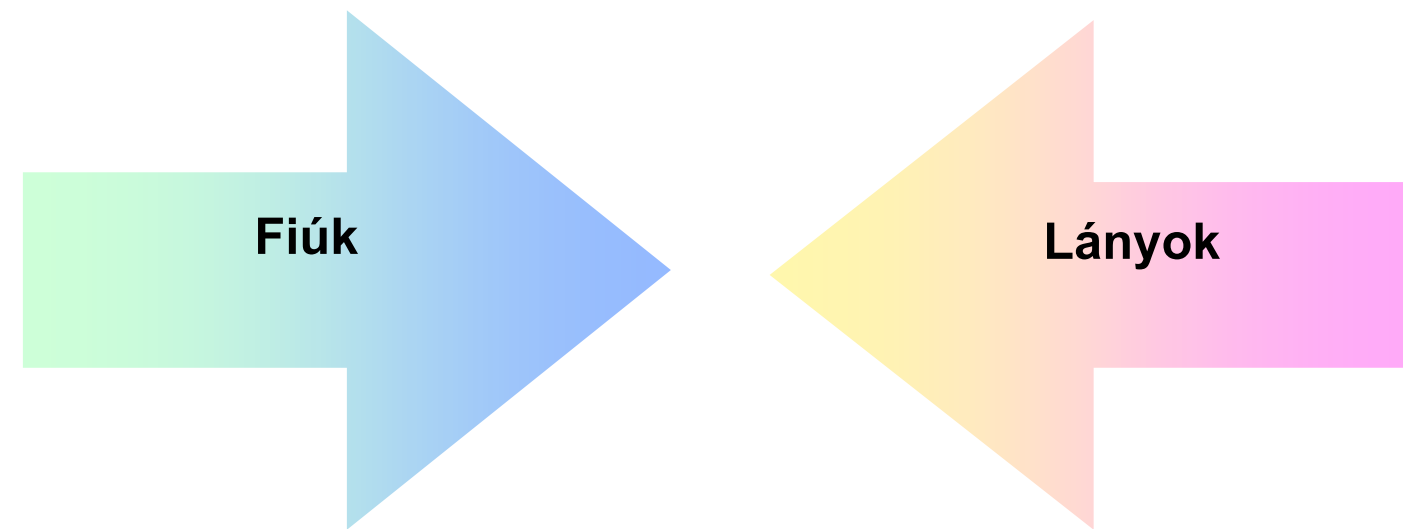
A kamaszkor, mint fokozottan kiszolgáltatott időszak, a problémás internethasználat vagy a túlzásba vitt közösségimédia-használat összefüggésbe hozható:

- **önértékelési problémák**
- **testkép- és evészavarok**
- **saját élettel való elégedetlenség**





# Idealizáló hatás: nemi különbségek



Kevésbé szép

17,7 % vs. 49,6%

Szebbnek és boldogabbnak kellene lennie

18 % vs. 36,5%

Irgyelte már mások életét

19,8 % vs. 32,8%

A kutatásban résztvevő fiúk 17%-nál, míg a lányok 26%-nál fordult már elő, hogy szerkesztett vagy magát boldogabbnak mutató képet posztolt a közösségi oldalaira, csak azért, mert hasonlókat látott a saját hírfolyamában.





# Miért lehetnek ilyen nagyok a nemi különbségek?

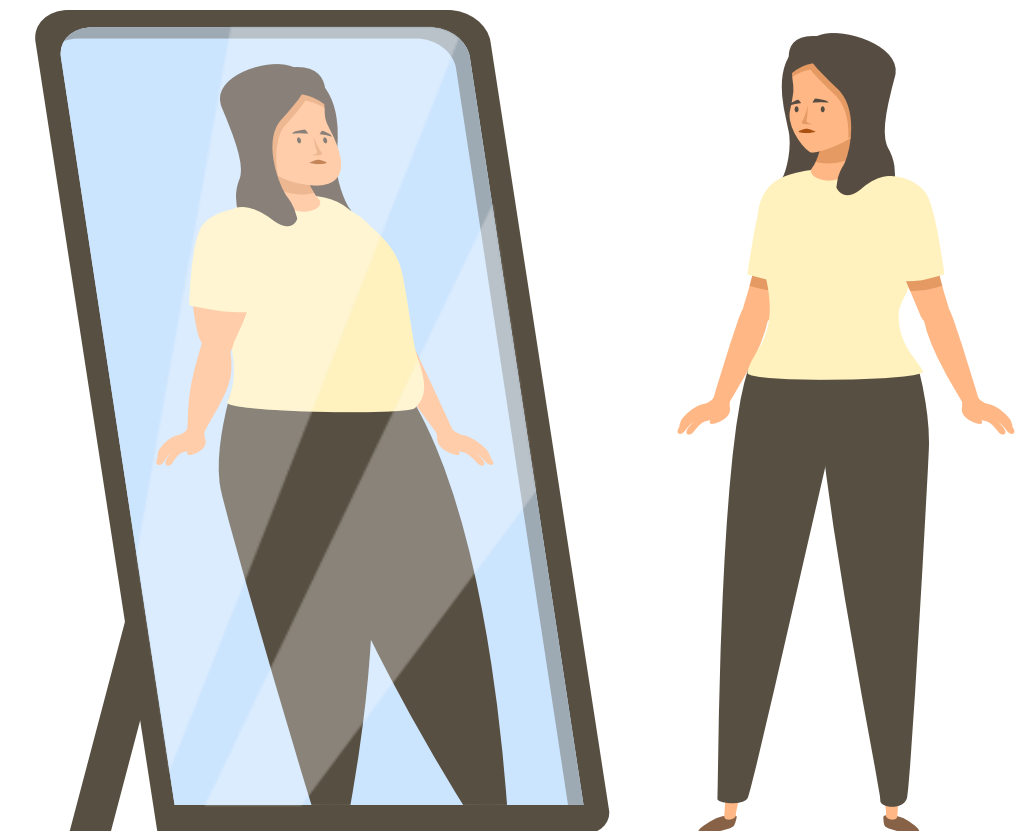
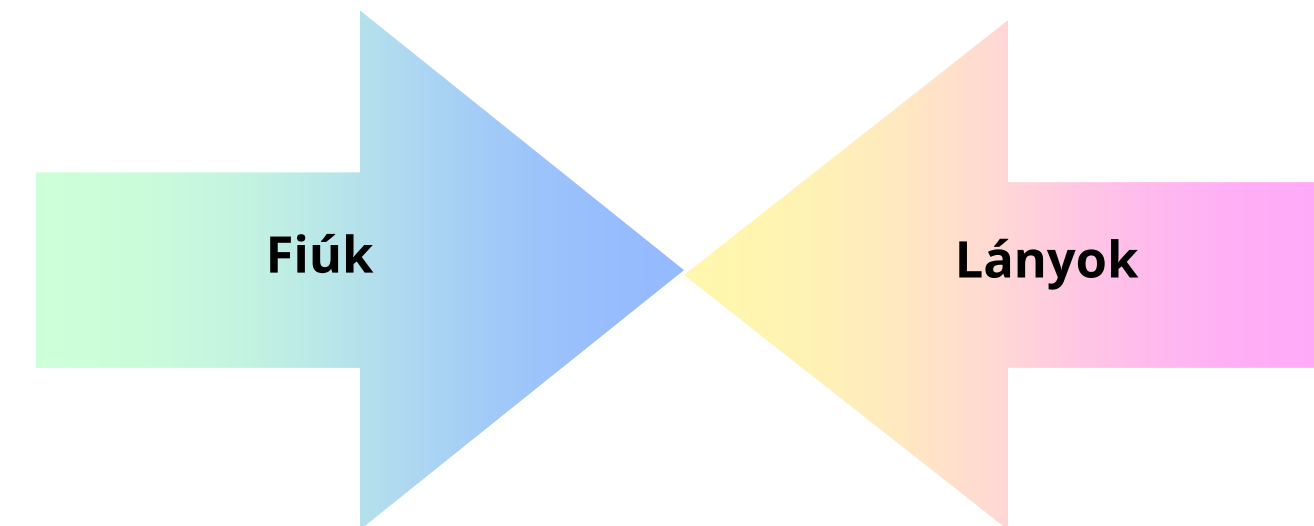
Nagyobb mértékű társadalmi nyomás

Szociális összehasonlítás fontossága

Online zaklatásnak való fokozott kitettség

Új szépségideálok: filterek és AI eszközök- a Snapchat  
dysmorphia korszaka

**#FOMO**



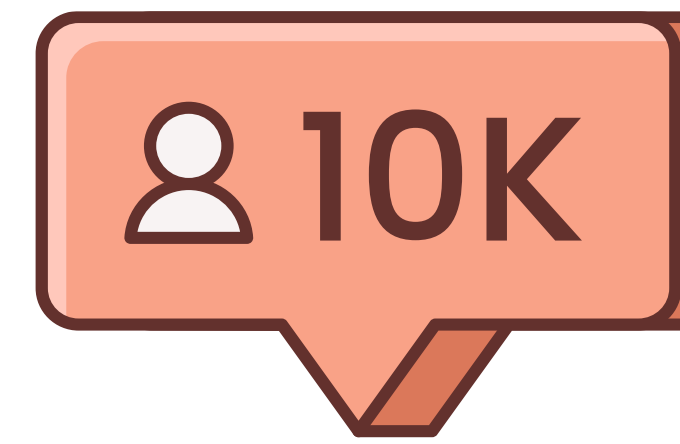
# Többet olvasnál a témában? Lapozd át kiadványainkat!

- [https://gyerekaneten.hu/kiadvany/Mit\\_lajkol\\_a\\_gyerek](https://gyerekaneten.hu/kiadvany/Mit_lajkol_a_gyerek)
- [https://gyerekaneten.hu/kiadvany/Sztorik\\_a\\_Zsebben](https://gyerekaneten.hu/kiadvany/Sztorik_a_Zsebben)





# Az influencerszerek hatása a fiatalokra



# DIGITAL influencer

Influenszerek, mint referencia személyek

- Az „énmárka” fontossága
- Hitelesebbnek tekintik őket, “jól ismerem” érzés
- A paraszociális kapcsolatok új szintje jelenik meg



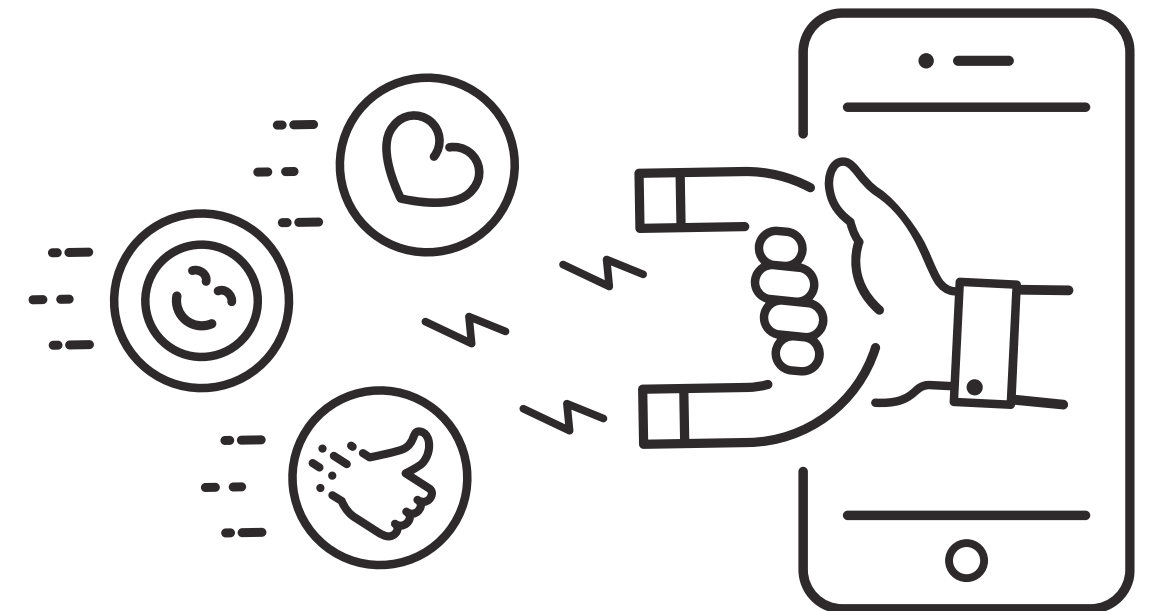
# Miért lehet fontos egy „idegen”?

Autonómia és függetlenség vágya:

Önállóság iránti vágy

Szórakozás és élményszerűség

Valóságshow-szerű életmód: izgalmas, érdekes



## Mennyire megbízható hírforrás egy influencerszer?

A valóságot mutatják?

Többnyire igen:

47 %

Többnyire nem:

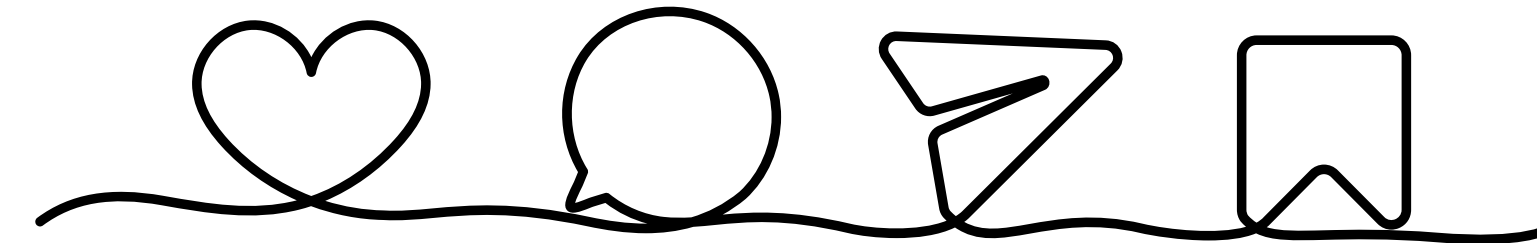
46 %

Minden esetben:

5 %

22,5 % vett már meg influencerszer által ajánlott terméket





## Mit tehetünk, mire van szükség?

- Digitális tudatosság és kritikai gondolkodás képességének fejlesztése.
- Személyes adatok védelme (erős jelszavak, kétlépcsős azonosítás)
- Digitális lábnyom csökkentése
  - Pozitív testkép hangsúlyozása
- **Váljunk mi magunk is példaképekké!**







Köszönöm megtisztelő  
figyelmüket!