

Vezetői összefoglaló – YouTube és TikTok platformok hatása

Pörtl Ákos családbiztonsági szakértő

Hal Melinda klinikai szakpszichológus

A YouTube és TikTok trendjei és társadalmi hatása

Szakértői elemzés, desk research és fókuszcsoportos kutatás alapján

A Nemzeti Média – és Hírközlési Hatóság megbízásából kutatást végeztünk és ajánlásokat fogalmaztunk meg a TikTok és YouTube online platformok használatából kiindulva, azok szabályozási kérdéseire vonatkozóan. Az első részben szakmai fókuszcsoportokat szerveztünk. A két fókuszcsoportban 11 szakember véleményét kérdeztük a YouTube és TikTok trendekkel kapcsolatban, a felhasználók attitűdjéről. Vizsgálatunk legfőbb célcsoportja a fiatal, 16-25 éves korosztály volt. A vizsgálat második részében két kérdőívet online, hólabda módszerrel küldtünk ki. Az első kérdőív a TikTok, a második kérdőív a YouTube használati szokásokra és a lelki egészségre kérdezett rá. Tartalmilag megegyező kérdéseket tartalmaztak.

Bevezető

Az internet és a digitális technológia rohamos fejlődése alapjaiban változtatta meg a fiatal generációk életét. A közösségi média platformok, különösen a YouTube és a TikTok, jelentős hatást gyakorolnak a mentális egészségre, számos előnyt és hátrányt egyaránt. Magyarországon a TikTok felhasználók 96%-a 24 év alatti, míg a YouTube továbbra is a fiatalok egyik legnépszerűbb online terepe (Szapáry et al., 2022; Szabácsik, 2023).

A TikTok algoritmusa úgy lett kialakítva, hogy hosszabb időre lekösse a felhasználók figyelmét, ami könnyen függőséghez, szorongáshoz és depresszióhoz vezethet. A platform tartalmi gyakran elősegítik a társadalmi összehasonlítást, csökkentik az önbizalmat, valamint erősítik a magányosság érzését. A fiatalok körében jelentős problémát jelentenek a cyberbullying és az alvászavarok is (Hassan, 2023).

A YouTube hatásai vegyes képet mutatnak. Egyes kutatások szerint pozitív hatással lehet a felhasználókra, például segíthet az információszerzésben és a közösségi kapcsolatok

építésében. Más tanulmányok azonban arra hívják fel a figyelmet, hogy a platform túlzott használata magányosságot, alvászavarokat és mentális problémákat okozhat. A megelőzés érdekében elengedhetetlen a tartalomfogyasztási szokások tudatos szabályozása és az algoritmusok működésének átláthatóságának biztosítása (Balcombe & De Leo, 2023).

Az internetfüggőség különösen veszélyes a fiatalabb generációkra, mivel gyakran vezet depresszióhoz, szorongáshoz és társadalmi elszigetelődéshez (Tóth, 2021).

Fókuszcsoport eredmények – 11 szakember

A szakemberek több kérdésben ambivalensek, azonban nagyjából megegyeznek abban, hogy a túlzott YouTube, TikTok és digitális eszköz használat mérhető mentális nehézségeket okoz a fiatalok körében. Kognitív, érzelmi és szociális nehézségeket említettek. A TikTokot szerintük a legfiatalabb digitális eszközt használó korosztály fogyasztja, a YouTube-ot inkább már a középiskola végén, vagy a fiatal felnőtt korosztály részesíti előnyben. A TikTokkal kapcsolatban kevésbé, vagy egyáltalán nem említettek ismeretterjesztési, tanulási funkciót, míg a YouTube esetében ez többször felmerült. A platformokon található tartalmak és a követett influenszerek hatással vannak az emberek gondolkodására, érzelmi életére, család – gyermekneveléssel kapcsolatos attitűdjére és a motivációs faktorokra, akár jövőbeli terveikre.

TikTok kérdőív eredményei

A TikTok platformhasználatról szóló kérdőívet 169 fő töltötte ki, a kitöltők többsége nő (72%), az átlag életkor 25,7 év volt. Minden válaszadó rendszeresen használja a TikTokot, valamint más közösségi média felületeket, például a Messengert, Instagramot és Facebookot. Az okostelefonok elterjedtsége 100%-os a mintában, és a laptopok, illetve egyéb digitális eszközök is jelentős szerepet játszanak a résztvevők mindennapjaiban. A válaszadók átlagosan napi 5 óra 44 percet töltenek képernyő előtt, ebből 3 óra 50 percet fordítanak TikTokozásra.

A platformot leggyakrabban rövid videók nézésére (66,4%), kapcsolattartásra (65,1%), unaloműzésre és vicces videók megosztására használják. A válaszadók nagy többsége kiemelte a TikTok szórakoztató jellegét, ugyanakkor 41%-uk beismerte, hogy olykor motiváció nélkül is használja az alkalmazást. A kutatás arra is rávilágított, hogy a résztvevők 48%-a találkozott már zaklatással a platformon, míg 57,8%-uk hetente legalább egyszer találkozik erőszakos tartalmakkal.

A TikTok tartalmi hatást gyakorolnak a felhasználók nézőpontjára: a válaszadók 25%-a jelezte, hogy a platformon látott videók már megváltoztatták véleményét valamely témáról, míg

37,4% szerint ezek a tartalmak nem befolyásolták gondolkodásmódjukat. Az influenzszerek követése szintén népszerű, a megkérdezettek közel fele rendszeresen figyelemmel kíséri tartalmaikat, különösen a fiatalabb felhasználók körében.

A mentális állapotra gyakorolt hatásokat a WHO-5 kérdőív segítségével mértük, amely alapján a válaszadók 25%-ánál fennáll a depresszió kockázata. Az okostelefon-függőséget vizsgáló kérdőív szerint a résztvevők 46%-a közepes vagy magas függőségi kockázati szintet mutatott. Sokan számoltak be arról, hogy nehezen tudják abbahagyni a TikTok használatát, még akkor is, ha szeretnék.

Az életminőségre gyakorolt hatásokat vegyesen értékelték a résztvevők. Bár a többség úgy vélte, hogy a TikTokozás nem változtatott számottevően életminőségükön, jelentős részük negatív irányú hatásokról számolt be. Különösen az érzelmi jóllét, az energiaszint és a szociális kapcsolatok terén érzékeltek visszaesést TikTokozás hatására. A kutatás rámutat arra, hogy bár a TikTok számos szórakoztató és kapcsolattartási lehetőséget kínál, a túlhasználat és a káros tartalmak jelenléte olyan problémák, amelyek érdemes odafigyelni.

YouTube kérdőív eredményei

A YouTube kérdőívet 322 fő töltötte ki, amiből a válaszadók 79,2%-a nő, míg a férfiak aránya 20,8%. Az átlagos életkor 30,7 év, ugyanakkor a minta összetétele fiatalos, a résztvevők többsége 30 év alatti. A válaszadók túlnyomó része Budapesten él, kisebb arányban fordulnak elő megyeszékhelyeken, városokban vagy falvakban élők. A kérdőív célja a YouTube-felhasználási szokások és azok életminőségre gyakorolt hatásainak feltárása volt, különös tekintettel a platform által kínált tartalmak sokszínűségére és a digitális eszközhasználathoz kapcsolódó szokásokra.

A résztvevők szinte kivétel nélkül használják a YouTube-ot, valamint más népszerű platformokat, mint például a Messengert, Facebookot vagy Instagramot. Az okostelefonok elterjedtsége 100%-os, de a laptopok és asztali számítógépek használata is gyakori. Az átlagos napi képernyőidő 5 óra 20 perc, amelyből 3 óra 55 percet tesz ki a YouTube használata, ami azt mutatja, hogy a platform kiemelt szerepet játszik a mindennapi digitális életben.

A YouTube-ot a legtöbben zenehallgatásra (71,4%), hosszabb videók nézésére (68,6%), illetve hobbikkal kapcsolatos tartalmak fogyasztására (46,9%) használják. Jelentős arányban néznek tanulási célú videókat is, bár ezek kevésbé népszerűek, mint a szórakoztató tartalmak. A

válaszadók 58,7%-a úgy érzi, hogy a platform valamilyen mértékben hatással van gondolataira vagy nézeteire, míg 41,3% nem érzékel ilyen befolyást.

A kutatás egyik érdekes eredménye, hogy a válaszadók 82,6%-a soha nem készített tartalmat a YouTube-ra, azonban közel felük követ influenszereket. Az online zaklatás problémája szintén jelen van: a válaszadók 35%-a tapasztalt már zaklatást, és közel 50%-uk találkozik rendszeresen erőszakos vagy túlszexualizált tartalmakkal. Ezek az eredmények rámutatnak a platform veszélyeire, amelyek hatással lehetnek a felhasználók érzelmi és lelki állapotára és jóllétére.

A kérdőív eredményei szerint a résztvevők átlagosan 15,6 évesen kezdtek el internetezni, és nagyjából ekkor váltak YouTube-felhasználókká is. A WHO-5 kérdőív eredményei alapján a válaszadók 20,4%-ánál fennállhat a depresszió kockázata, ami figyelmet érdemel. Az okostelefon-függőség szintén problémás, mivel a válaszadók 15%-a kockázati csoportba esik függőség szempontjából.

Az életminőség szempontjából a YouTube-használat általában nem hozott számottevő változásokat, bár egyes válaszadók negatív hatásokról számoltak be, például csökkent energiaszintről vagy romló érzelmi jóllétről. Ugyanakkor a platform előnyei is megmutatkoznak, különösen az információszerzés, tanulás és szórakozás terén, amelyek sokak számára jelentős értéket képviselnek.

Összegzésként elmondható, hogy a YouTube meghatározó szerepet tölt be a fiatalok és felnőttek (digitális) életében. Bár a platform számos pozitív lehetőséget kínál, a problémás használati szokások, a függőség és a káros tartalmak jelenléte komoly problémákra hívja fel a figyelmet. A kutatás eredményei hangsúlyozzák a felelősségteljes tartalomfogyasztás fontosságát, hogy a platform előnyei érvényesülhessenek anélkül, hogy negatív hatást gyakorolnának az életminőségre.

Ajánlások a szakirodalom és a kutatás eredményei alapján

A fiatalok mentális egészségének megőrzése érdekében kulcsfontosságú a digitális eszközhasználat korlátozása és szabályozása. A szülői felügyeleti szoftverek, mint például a Google Family Link, hatékony eszközt jelentenek az általános iskola felső tagozatáig, de komplex védekezési stratégiákra van szükség, amelyek tartalmazzák a közösségi média negatív hatásairól szóló oktatást és figyelemfelhívó kampányokat is. Kiemelten fontos a közösségi média használatának életkorhoz kötése, például az okostelefonok és a platformok hozzáféréseinek 14-16 éves kor alatti szabályozása.

Az ausztrál kormány példája, amely kötelezi a Big Tech cégeket életkor-ellenőrzési megoldások kidolgozására, előremutató lehet. A szülők és pedagógusok szerepe szintén meghatározó: a közösségi szabályok kialakítása, szülői mintaadás, valamint a sport, alvás és szabadidős tevékenységek népszerűsítése segíthet a digitális túlhasználat ellensúlyozásában. Jonathan Haidt javaslatai – például az iskolák okostelefon-mentessé tétele – komplex megoldást nyújtanak a problémára.