Médiakutató, 2026. tél
XXVII. évf. 4. szám, 19–28. o.
10.55395/MK.2026.4.2

Függőségre tervezve?

A platformdesign és az algoritmikus környezet szerepe a serdülők problémás közösségimédia-használatában

F. Takács István
Szegedi Tudományegyetem

A jelen tanulmány azt vizsgálja, milyen pszichológiai és médiatechnológiai folyamatokon keresztül kapcsolódhatnak a közösségimédia-platformok design- és algoritmikus sajátosságai a serdülők problémás médiahasználatához. Az integratív szakirodalmi áttekintés a problémás közösségimédia-használat fogalmát, a platformaffordanciákat, a jutalmazáson alapuló tanulást és a szokásképződést, továbbá a természetes megállási pontok ritkulását és az algoritmikus személyre szabást tekinti át. Külön figyelmet kapnak a serdülőkori fejlődési sajátosságok, az egyéni sérülékenységek és a mentális egészségi kimenetek. A rendelkezésre álló eredmények alapján az látható, hogy a platformdesign alakíthatja a használat folyamatosságát és az önszabályozás feltételeit; a hosszabb távú oksági kapcsolatok bizonyítékai viszont korlátozottak. Mindez többtényezős értelmezést indokol, azt jelezve, hogy a megelőzés kiterjed az egyéni és a társas környezetre, a platformok kialakítására és a szabályozásra is.

Kulcsszavak: algoritmikus személyre szabás, önszabályozás, platformdesign, problémás közösségimédia-használat, serdülőkor

Designed for addiction?

The role of platform design and algorithmic environments in adolescents' problematic social media use

This study examines the psychological and media-technological processes through which platform design and algorithmic features may be associated with problematic social media use among adolescents. The integrative review focuses on problematic social media use, platform affordances, reward-based learning, habit formation, reduced natural stopping cues and algorithmic personalisation. Adolescent development, individual vulnerability and mental health outcomes are also considered. Current evidence suggests that platform design may influence the continuity of use and the conditions of self-regulation, while evidence for longer-term causal effects remains limited. Problematic social media use is therefore best understood as the outcome of interacting technological, psychological, developmental, and social factors.

Keywords: adolescence, algorithmic personalisation, platform design, problematic social media use, self-regulation

1. Bevezetés: a platform mint pszichológiai környezet

A közösségi média fiatalokra gyakorolt hatását sokáig főként a használati idő alapján vizsgálták (Schønning et al. 2020). Az egyes felületeken eltöltött idő azonban önmagában kevés információt nyújt arról, milyen pszichológiai folyamatok zajlanak a felhasználóban. Egy baráttal folytatott beszélgetés, mások tartalmainak követése vagy egy személyre szabott rövidvideófeed görgetése ugyanannyi idő alatt is egészen más figyelmi, társas és érzelmi tapasztalatot jelenthet (Maheux et al. 2025).

Az utóbbi években ezért a technológiai környezet szerepe is egyre nagyobb figyelmet kapott a közösségi média használatának vizsgálatában. Az értesítések, a számszerűsített társas visszajelzések (a *like*-ok), az automatikusan induló tartalmak, a végtelen görgetés lehetősége és az algoritmikus ajánlások egyaránt alakíthatják a használat menetét. Platformdesign alatt azokat a tervezési döntéseket és technológiai megoldásokat értjük, amelyek meghatározzák a felület működését és a felhasználó előtt megjelenő lehetőségeket. Az affordancia ehhez kapcsolódó fogalom: azt írja le, milyen cselekvéseket tesz hozzáférhetővé a technológiai háttér, illetve mit észlel ezekből a felhasználó. Jelentése a design mellett a felhasználó céljaiból, tapasztalataiból és aktuális pszichológiai állapotából is formálódik (Nagy & Neff 2015, Bucher & Helmond 2017).

A közösségi média hatásainak társadalmi és szabályozási jelentőségét jelzik a Meta ellen az Egyesült Államokban 2023-tól indított jogi eljárások is.[1] A keresetek szerint a Facebook és az Instagram egyes, bevonódást növelő megoldásai – köztük az algoritmikus ajánlások, az értesítések, a számszerűsített társas visszajelzések és a végtelen görgetés – hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a fiatalok hosszabb ideig maradjanak a platformokon, és gyakrabban térjenek vissza oda. 2026. augusztus 26-án a fiatalkorúak platformhasználatát érintő védelmi intézkedéseket tartalmazó egyezség született.[2] Egyrészt a Meta nem ismerte el a jogsértést, másrészt a jog által megfogalmazott állítások önmagukban nem bizonyítják, hogy egy platformfunkció problémás használatot okoz. Tudományos szempontból azt érdemes vizsgálni, hogy miként kapcsolódnak ezek a jellemzők a figyelemhez, a jutalmazáson alapuló tanuláshoz, a társas visszajelzések feldolgozásához és az önszabályozáshoz.

E tanulmány célja annak integratív értelmezése, hogy a platformdesign egyes jellemzői milyen pszichológiai mechanizmusokon keresztül kapcsolódhatnak a serdülők problémás közösségimédia-használatához, és milyen szerepet játszanak ebben az egyéni fejlődési sajátosságok. Az elemzés külön kezeli a használati időt, a problémás közösségimédia-használatot és a kedvezőtlen tartalmi expozíciót, mert ezek eltérő folyamatokat és kockázati tényezőket jelölnek. A tanulmányban a technológiai környezetet a felhasználói viselkedéssel, az egyéni sérülékenységgel és a serdülőkori fejlődéssel együtt vizsgáljuk, így pontosabban körülírható, milyen helyzetekben válhat nehezebben szabályozhatóvá a közösségi média használata.

2. Az áttekintés módszere

Az elemzés integratív szakirodalmi áttekintésre épül, amely különböző módszertanú empirikus vizsgálatok, szisztematikus áttekintések, metaanalízisek és elméleti munkák eredményeit kapcsolja össze (Whittemore & Knafl 2005, Snyder 2019). Első lépésként a PubMed adatbázisban végeztünk célzott keresést. Ezt a releváns tanulmányok hivatkozásjegyzékeinek áttekintése, az újabb kapcsolódó közlemények követése, valamint kiadói és folyóiratoldalakon végzett célzott keresés egészítette ki.

A keresés három területre összpontosított: a serdülők közösségimédia-használatára és mentális egészségére, a platformdesign és az algoritmikus személyre szabás pszichológiai mechanizmusaira, továbbá a megelőzési és a szabályozási megközelítésekre. Elsősorban a 2015 és 2026 augusztusa között megjelent publikációkat vettük

1 Attorney General James and Multistate Coalition Sue Meta for Harming Youth, *New York State Attorney General*, 24 October 2023, https://ag.ny.gov/press-release/2023/attorney-general-james-and-multistate-coalition-sue-meta-harming-youth.

2 Diana Novak Jones: Meta Reaches $16.68 Billion Settlement Over Social Media Harms to Children, *Reuters*, 26 August 2026, https://www.reuters.com/business/meta-reaches-18-billion-settlements-over-childrens-social-media-addiction-2026-08-26/.

figyelembe. Korábbi munkák akkor kerültek be, ha fogalmi vagy módszertani szempontból alapvetőnek bizonyultak. Elsőbbséget kaptak az összegző közlemények, a longitudinális vizsgálatok, a platformfunkciókat módosító kísérletek és a tárgyalt mechanizmusokat vizsgáló empirikus tanulmányok.

A tisztán technikaiajánlórendszer-vizsgálatokat kizártuk. Az általános internet-, digitálismédia- vagy képernyőhasználattal foglalkozó munkák csak akkor kaptak helyet az áttekintésben, ha fogalmi szempontból közvetlenül segítették a közösségimédia-használat értelmezését; ezek eredményeit nem tekintettük a problémás közösségimédia-használat közvetlen bizonyítékainak. Az értelmezés során a vizsgálati elrendezést is figyelembe vettük, így megmaradt a kísérleti, a longitudinális, a keresztmetszeti és a kvalitatív eredmények eltérő bizonyító ereje.

A források kiválasztása iteratívan történt, a releváns áttekintésekből és az empirikus tanulmányokból kiindulva. A jelen szövegváltozat 37 tudományos publikációra támaszkodik. Ezek a platformjellemzők, a pszichológiai mechanizmusok, a serdülőkori sajátosságok és a problémás közösségimédia-használat kapcsolatának értelmezését szolgálják.

3. Amikor a használat problémássá válik – fogalmak és mérési kérdések

A közösségi média intenzív használata önmagában kevés támpontot kínál annak megítéléséhez, hogy a használat problémássá vált-e. Két serdülő hasonló időt tölthet a közösségi felületeken, mégis egészen eltérhet a viselkedésük abban, hogy mennyire képesek megszakítani a használatot. Az egyik könnyen leteszi a telefont, a másik tanulás vagy pihenés közben is rendszeresen visszatér a platformhoz, gyakran ellenőrzi az értesítéseit. E jelenség leírására terjedt el a *problematic social media use* (röviden: PSMU), vagyis a problémás közösségimédia-használat fogalma. Jellemző eleme a használat feletti kontroll nehézsége, a közösségi médiával kapcsolatos fokozott mentális beszűkültség és a mindennapi funkcióképesség romlása, például alvási, tanulási vagy koncentrációs problémák formájában. Az addikciós terminológia, vagyis a függőség kifejezés használata óvatosságot igényel. A viselkedési forma önálló diagnosztikai kategóriaként jelenleg sem a mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyvében *(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)*, sem a betegségek nemzetközi osztályozási rendszerében *(International Classification of Diseases, ICD)* nem szerepel (Moretta & Wegmann 2025). A továbbiakban ezért a tágabb, diagnosztikailag kevésbé terhelt problémás közösségimédia-használat kifejezést használjuk.

Yunyu Xiao és munkatársainak (2025) hosszmetszeti vizsgálata kiemeli a használati idő és a kontrollképesség szétválasztásának jelentőségét. Kutatásukban a magas vagy növekvő addikciós jellegű használati tünetek mellett később több mentális egészségi nehézség is megjelent. A kiinduláskor mért teljes képernyőidő esetében azonban ilyen kapcsolatot nem találtak. Magyar adatok is támogatják az intenzív és a problémás használat elkülönítését. Zsila Ágnes és munkatársai (2026) országosan reprezentatív felnőttmintán azt találták, hogy a hosszabb közösségimédia-használat főként az aktív és a passzív használati mintázatokkal függött össze. A problémás használattal erősebb kapcsolatot mutatott a társas összehasonlítás és a pszichológiai distressz.

A problémás használat többféle sérülékenységgel kapcsolódhat össze. Michelle Pazdur és munkatársai (2025) longitudinális vizsgálatokat összegző áttekintésében a társas összehasonlítás, a kimaradástól való félelem, a negatív érzelmek, az önszabályozási nehézségek és a már fennálló mentális problémák is összefüggtek a későbbi PSMU-val. A lényegi kérdés így az, hogy mennyire képes a felhasználó szabályozni saját, közösségimédia-felületeken végzett tevékenységét, és milyen következményei vannak ennek a mindennapi működésében. Ehhez azt a technológiai környezetet is meg kell vizsgálni, amelyben az önszabályozás zajlik.

4. Platformdesign mint viselkedési környezet

A problémás közösségimédia-használat egyik központi eleme a szabályozás nehézsége. Ennek megértéséhez fontos látni, milyen környezetben kell a felhasználónak újra és újra döntenie arról, hogy folytatja-e a tevékenységét vagy abbahagyja. A platform kialakítása meghatározhatja, hogy mennyire könnyű továbblépni a következő tartalomra, milyen visszajelzés követ egy cselekvést, és mikor adódik természetes alkalom a kilépésre.

Maèva Flayelle és munkatársai (2023) több olyan designjellemzőt azonosítottak, amely nehezítheti a megszakítást. Ide tartozhat a végtelen formában, folyamatosan elérhető új tartalom, a változó időpontban érkező társas visszajelzés és a személyre szabott ajánlások sorozata. Ezek a megoldások folyamatosan fenntarthatják a figyelmet és a jutalmazó élmények keresését, és abba az irányba terelik a felhasználó döntési folyamatait, hogy a felületeken maradjon.

4.1. Platformaffordanciák

Az affordancia fogalma a technológiai sajátosságok és a felhasználói viselkedés kapcsolatának leírására használható. Peter Nagy és Gina Neff (2015) megközelítésében egyszerre foglalja magában a technológia által kínált cselekvési lehetőségeket és azt, ahogyan ezeket a felhasználó észleli. Ehhez képest a platformdesign a felület és a technológiai működés kialakításához kapcsolódó tervezési döntéseket jelöli. A design tehát a környezet tulajdonságait jelenti, az affordancia pedig azt segít megérteni, milyen cselekvések válnak ezek révén könnyen hozzáférhetővé. E lehetőségek jelentését a felhasználói értelmezés és a kialakult használati gyakorlat is formálja. Taiana Bucher és Anne Helmond (2017) a közösségimédia-platformok elemzésekor az interfész látható elemeinek, a háttérben működő technológiai infrastruktúrának és a használati gyakorlatoknak az együttes szerepét emeli ki.

Egy platformfunkció pszichológiai jelentősége részben abból érthető meg, hogy milyen cselekvést tesz egyszerűbbé vagy valószínűbbé. A számszerűsített reakciók, a like-ok gyors társas visszajelzést adnak, egy váratlan értesítés visszahívhatja a felhasználót az alkalmazásba, az automatikus lejátszás tudatos felhasználói döntés nélkül indítja el a következő tartalmat, az algoritmikus feed pedig a korábbi viselkedéshez igazítja a később megjelenő ingereket. Mindez az egyén személyes használati motivációival, korábbi tapasztalataival és az aktuális pszichológiai állapotával együtt eredményezheti a problémás használat kialakulását.

4.2. A jutalmazáson alapuló tanulás és a szokásképződés

A folyamatos platformhasználat kialakulásában a megerősítéses tanulási folyamatok az elsődlegesek. Egy like, egy érdekes tartalom vagy egy társas visszajelzés pozitív megerősítésként jutalmazó erejű, így könnyen elősegítheti egy-egy alkalmazás rendszeres megnyitását. Sok ismétlés után a reakció egyre kevésbé igényel tudatos mérlegelést, és fokozatosan szokásszerűvé válhat. Ebből következik, hogy a felhasználói viselkedést a korábbi társas jutalmakból történő tanulás és a gyakran ismételt cselekvések habituális fennmaradása egyaránt alakíthatja (Turner et al. 2026).

Az unalom különösen gyakori helyzet lehet, amelyben egy már kialakult használati szokás könnyen aktiválódhat. Anne-Linda Camerini és munkatársai (2023) pozitív kapcsolatot találtak az unalom és a digitálismédia-használat között. A vizsgálat azt a hétköznapi tapasztalatot erősíti meg, hogy számos felhasználó unalmasnak értékelt helyzetekben (mint például a buszra várva vagy a banki sorban álláskor) gyakran nyúl a telefonjához.

4.3. A természetes megállási pontok eltűnése

A használat szabályozását az is befolyásolja, hogy a tartalom szerkezete mikor kínál természetes alkalmat a megállásra. A rövid videós felületek fontos jellemzője, hogy a következő tartalom azonnal és kéretlenül megjelenik, gyakran automatikusan elindul, a feed pedig hosszú ideig, gyakorlatilag végtelenül folytatható. Ilyen helyzetben tartalomfogyasztás folytatásával kapcsolatos döntések nagyobb része a felhasználóra marad, neki kell felismernie azt a pontot, hogy mikor akar kilépni a folyamatból.

Marlene Ebster és munkatársai (2026) az intenzív vagy nehezen szabályozható rövidvideó-használatot több figyelmi, önszabályozási és érzelmi nehézséggel hozták kapcsolatba. Közvetlenebb bizonyítékot kínált Juho Alin és munkatársainak (2026) kísérlete, amelyben a TikTok automatikus lejátszását, végtelen görgetését és más figyelemfenntartó elemeit módosították. Az *autoplay* kikapcsolása és a görgetés megnehezítése csökkentette

a kompulzív, nehezen kontrollálható viselkedést, miközben a felhasználói élmény bizonyos elemei romlottak. A kutatás közvetlenül arra mutat rá, hogy az interfész módosítása mérhető változást idézhet elő a használati viselkedésben.

4.4. Algoritmikus személyre szabás és a visszacsatolás

Az algoritmikus ajánlórendszerek a korábbi felhasználói viselkedésből – például a kattintásokból, a megtekintési időből és a reakciókból – következtetnek arra, hogy milyen tartalom tarthatja fenn az egyén érdeklődését. Ebből következően a későbbi médiakörnyezet részben a korábbi használat nyomán szerveződik. Így alakul ki egy úgynevezett felhasználói buborék.

Holly Bear és munkatársai (2026) több mint harminckétezer angliai serdülőt vizsgálva azt találták, hogy az önsértéssel kapcsolatos online tartalmaknak kitett fiatalok jelentős része algoritmikus ajánlást is megjelölt annak a kérdésnek a megválaszolása során, hogy miként kerültek kapcsolatba az adott tartalommal. Látszik tehát, hogy egy adott témával akkor is találkozhat a felhasználó, ha nem kereste tudatosan. Fontos kiemelni, hogy a keresztmetszeti elrendezésből nem állapítható meg az algoritmikus expozíció mentális egészségre gyakorolt oksági hatása. Elképzelhető, hogy az eleve sérülékenyebb fiatalok nagyobb figyelmet fordíthattak az ilyen tartalmakra, és ez később befolyásolhatta az ajánlások előfordulását. Azt azonban mutatja a vizsgálat, hogy az ajánlórendszer olyan tartalmakat is eljuttathat a serdülőkhöz, amelyekre korábban nem kerestek rá. A PSMU szempontjából ennek azért van jelentősége, mert a folyamatosan személyre szabott környezet fenn tudja tartani a figyelmet, ezzel megnehezíti a felhasználó önszabályozási lehetőségét.

Lizzy Winstone és munkatársai (2026) a fiatalok saját tapasztalataiból kiindulva írták le ezt a visszacsatolási folyamatot. A 14 és 19 éves kor közötti résztvevők úgy érzékelték, hogy az ajánlórendszer egyre több olyan tartalmat kínál, amellyel korábban hosszabban foglalkoztak. Beszámolóikban a hangulat és a feed tartalma is összekapcsolódott: rosszabb lelkiállapotban hosszabban időztek negatív vagy érzelmileg megterhelő tartalmaknál. Ezt a rendszer érdeklődésként értelmezhette, majd hasonló bejegyzéseket ajánlhatott. Idővel így olyan tartalmi környezet jöhetett létre, amely tartósan ugyanahhoz az érzelmi témához kötötte a figyelmet. Többen értették, hogy saját viselkedésük is alakítja az ajánlásokat, mégis kevés kontrollt éltek meg afelett, hogy mi kerül eléjük.

A rendelkezésre álló kutatási eredmények alapján a platformdesign az önszabályozás környezetének egyik eleme. Bizonyos affordanciák, a jutalmazási és a szokásképződési folyamatok fenntarthatják a használatot, a ritkább természetes megszakítás pedig megnehezíti azt, hogy a felhasználó kilépjen az adott folyamatból. Mindezek mellett az algoritmikus személyre szabott tartalmak egymásutánisága folyamatosan alakítja azt, hogy az egyén milyen mértékben és milyen tartalmat fog fogyasztani.

5. Miért számít a serdülőkor? Egyéni különbségek és mentális egészség

Ugyanaz a technológiai környezet különböző fiataloknál eltérő használati mintázatokkal járhat együtt. Serdülőkorban átalakul az énkép, nő a kortárs kapcsolatok és visszajelzések jelentősége, az önszabályozás fejlődése pedig egyre árnyaltabbá válik. A közösségi média hatásainak értelmezéséhez ezért érdemes figyelembe venni, hogy a fiatalok miként jelenítik meg önmagukat a közösségi felületeken, hogyan jelenik meg az online térben a társas összehasonlítás, és mennyire érzékenyek a fiatalok a visszajelzésekre és a kirekesztésre (Orben et al. 2024).

5.1. Társas visszajelzés, összehasonlítás és identitás

A közösségi média folyamatosan hozzáférhetővé teszi mások társas életének, teljesítményének és önbemutatásának részleteit. Ilyenkor a reakciók, a követők és a megtekintések száma a társas elfogadottság egy részét mérhető visszajelzéssé alakíthatja, ami serdülőkorban különösen hangsúlyos lehet. A fiatalok identitásának

alakulása szorosan kapcsolódik ahhoz, hogy miként használják a közösségi médiát. Az önazonos online jelenlét nagyobb önbizalommal és tisztább énképpel függhet össze, míg a másokkal való gyakori összehasonlítás nagyobb bizonytalansággal járhat együtt abban, hogy miként látják és határozzák meg önmagukat (Avci et al. 2025). Anne J. Maheux és munkatársai (2025) arra hívják fel a figyelmet, hogy a közösségi média különböző használati módjai eltérő pszichológiai tapasztalatokkal járhatnak együtt. A barátokkal való online kapcsolattartás például társas támogatást és biztonságos kapcsolódást nyújthat, míg mások idealizált tartalmainak követése problémás társas összehasonlítással és a saját élet vagy megjelenés leértékelésével kapcsolódhat össze.

5.2. A közösségi média és a mentális egészség kapcsolata

Az online események pszichológiai jelentése egyéni sajátosságoktól is függ. Luisa Fassi és munkatársai (2025) brit serdülőknél azt találták, hogy a mentális problémákkal élő fiatalok több időt töltöttek közösségi médiával, gyakrabban hasonlították össze magukat másokkal, és hangulatuk érzékenyebben reagált az online visszajelzésekre. Természetesen fontos hangsúlyozni, hogy a pszichés állapot befolyásolhatja a fogyasztott tartalmak típusát, miközben az online tapasztalatok is visszahathatnak a lelkiállapotra. Ebbe a kétirányú folyamatba kapcsolódik az algoritmikus személyre szabás, így a technológiai környezet részben az aktuális pszichológiai állapot nyomán formálódik.

Hazai eredmények is jelzik, hogy a problémás közösségimédia-használat és a mentális egészség kapcsolatában az egyéni pszichológiai folyamatoknak is szerepük lehet. Szabó Barbara és munkatársai (2022) több mint kétezer, többségében 10 és 11 éves budapesti tanuló adatait elemezték. A problémás közösségimédia-használat gyakoribb depresszív tünetekkel, több testi panasszal és erősebb ruminációval járt együtt. A rumináció azt a gondolkodási módot jelenti, amikor valaki újra és újra visszatér a negatív érzéseihez és problémáihoz, azok okain és következményein gondolkodik, miközben kevésbé jut el a helyzet aktív megoldásáig. Az elemzések szerint ez a rágódó gondolkodási mód részben közvetítette a problémás közösségimédia-használat és a depresszív, illetve testi tünetek kapcsolatát. Az eredmények arra utalnak, hogy a közösségi média használatának pszichológiai jelentősége összefügghet azzal is, hogy miként dolgozza fel a fiatal a negatív élményeket, és mennyire tudja szabályozni a hozzájuk kapcsolódó gondolatait.

A közösségi média és a serdülők mentális egészsége közötti összefüggések a nagymintás kutatásokban többnyire marginálisak. Luisa Fassi és munkatársai (2024) több mint egymillió serdülő adatait összesítő metaanalízisében az internalizáló tünetekkel – köztük a depresszív és a szorongásos tünetekkel – gyenge kapcsolat mutatkozott. Jason M. Nagata és munkatársai (2025a) longitudinális vizsgálatában bizonyos életkorokban a saját korábbi szinthez képest magasabb használatot egy évvel később több depresszív tünet követte, de az oksági kapcsolat ebből az eredményből nem vezethető le. Ben Singh és munkatársai (2026) vizsgálatában a használat és a jóllét között U alakú kapcsolat rajzolódott ki: a mérsékelt használathoz általában kedvezőbb jólléti mutatók társultak, míg az intenzív használat kedvezőtlenebb kimenetekkel járt együtt.

Katrine B. Tølbøll (2026) összegzése alapján az általános közösségimédia-használat mentális egészséggel való kapcsolata gyenge és inkonzisztens – igaz, a problémás használat esetén jóval következetesebben jelennek meg kedvezőtlen pszichológiai kimenetek. A változatos kép több tényező együttes hatását valószínűsíti: számít a platform kialakítása, a használat módja, a tartalmi környezet és az egyéni sérülékenység is. Ezek együtt határozzák meg, hogy milyen szerepet tölt be a közösségi média egy adott serdülő életében.

Bányai Fanni és munkatársai (2017) országosan reprezentatív magyar serdülőmintán vizsgálták a problémás közösségimédia-használatot. A résztvevők 4,5 százaléka került a magas kockázatú csoportba. E fiatalokra intenzívebb közösségimédia-használat, alacsonyabb önértékelés és több depresszív tünet volt jellemző. A magyar eredmények is azt mutatják, hogy a használat intenzitása csak az egyik eleme a problémás használat kialakulásának, az egyéni sérülékenység figyelembe vétele lényeges része az eredmények értelmezésének. A meglévő szorongásos vagy depresszív tünetek, az alacsony önértékelés, a gyakori társas összehasonlítás és az önszabályozási nehézségek mind kapcsolatba hozhatók a PSMU-val, bár az összefüggések erőssége és következetessége tényezőnként eltér (Pazdur et al. 2025, Poli et al. 2025). A serdülők mentális egészségét közben a digitális környezeten kívüli

élethelyzet is alakítja. Ide tartoznak a családi kapcsolatok minősége (Yap et al. 2014), az iskolai és a kortárs kapcsolatok jellemzői (Raniti et al. 2022), a tanulmányi terhelés (Steare et al. 2023), valamint az alvás és a fizikai aktivitás is (Campisi et al. 2026). A társadalmi-anyagi helyzet és a megterhelő életesemények ugyancsak összefüggenek a gyermek- és serdülőkori pszichés problémákkal (Reiss 2013, March-Llanes et al. 2017).

6. Egyéni és társas beavatkozások

A problémás használat csökkentését célzó intervenciók egyik visszatérő eleme az önszabályozás támogatása. Jason M. Nagata és munkatársai (2025b) a tudatosabb médiahasználatot, a médiaműveltség fejlesztését, a figyelmi kontroll és az érzelmek szabályozásának elsőbbségét hangsúlyozzák. Gyakorlati szinten fontos lehet felismerni azokat a helyzeteket, amelyek automatikusan elindítják a telefon ellenőrzését: ilyen lehet az unalom, a tanulás közbeni feszültség, egy értesítés váratlan megjelenése vagy akár a FOMO jelensége.[3] Hasznos önszabályozási stratégia lehet az értesítések kikapcsolása, a telefon eltávolítása tanulás vagy lefekvés idején, az előre kijelölt közösségimédia-időszakok kialakítása és az olyan beállítások használata, amelyek megszakítják a folyamatos görgetést vagy megnehezítik azt, ezzel késleltetik a felhasználó adott platformra való belépését. Ezek közös célja az, hogy több tudatos döntési pontot hozzanak létre a használat során.

Serdülőkorban az önszabályozás családi, iskolai és kortárs környezetben fejlődik. Helen G. M. Vossen és munkatársai (2024) áttekintése szerint a pozitív szülő–gyermek-kapcsolat és a kedvező családi klíma alacsonyabb problémás használattal társul. A család szerepe ezért elsősorban a használatról folytatott kommunikációban, a közös szabályalkotásban és az önszabályozás támogatásában ragadható meg. A Bethesda Gyermekkórház által kidolgozott, gyakorlati példákat tartalmazó segédanyagban számtalan példát látunk arra, hogy milyen tevékenységek segíthetik a közösségi média használatának csökkentését.[4] Az összefoglalóban elsősorban olyan aktivitásokra találunk példát, amelyek a társas együttlétek, az offline kommunikációs helyzetek, a manuális és a sporttevékenységek és a szabadidős tevékenységek mindennapokba történő beépítését javasolják.

A beavatkozás másik lehetséges szintje lehet a platform tudatos kialakítása. Arianna Sala és munkatársai (2024) összegzése szerint a serdülőkori hatások az egyéni sajátosságok, a használat módja, a tartalom és a platformdesign kölcsönhatásában alakulnak. Ebből a felelősség többszintű értelmezése következik.

Jasleen Chhabra és munkatársai (2025) szakpolitikai áttekintésében az elszámoltathatóság, az átláthatóság, a *safety by design* és a fiatalok hozzáférésének szabályozása került előtérbe. A konkrét intézkedések mentális egészségre gyakorolt hatásáról egyelőre kevés közvetlen empirikus bizonyíték áll rendelkezésre. A platformdesign kísérleti módosításai viszont azt mutatják, hogy a felhasználói kontrollt támogató megoldások vizsgálhatók, összehasonlíthatók és továbbfejleszthetők.

A megelőzés így több szinten képzelhető el. Az egyéni önszabályozás fejlesztése mellett szerepet kap a családi és az iskolai környezet, a platformok tervezési gyakorlata és a szabályozási keret. Ezek ugyanannak a használati környezetnek a különböző pontjait alakítják át. A további vizsgálatok során különösen fontos lehet annak feltárása, hogy miként erősítik vagy gyengítik egymást ezek a hatások, és milyen feltételek mellett válik a közösségi média használata nehezen kontrollálhatóvá.

3 Az online térben a FOMO *(fear of missing out)* azt a tartós aggodalmat jelenti, hogy a felhasználó lemarad mások fontos élményeiről, eseményeiről vagy online interakcióiról, ezért késztetést érez a közösségi média gyakori ellenőrzésére.

4 Bethesda Gyermekkórház: Mozdulj rá a valóságra! 30+8 ötlet a képernyőidő csökkentésére, 2024, https://www.bethesda.hu/letoltesek/kepernyokcsokkento-ebook-bethesda-2024-teljes.pdf.

7. Összegzés: függővé tesz a közösségi média?

A serdülők problémás közösségimédia-használata összetett jelenség. A használati idő önmagában keveset árul el arról, hogy egy fiatal kapcsolata a közösségi médiával mennyire vált nehezen szabályozhatóvá. Számít az, hogy milyen tartalmakkal találkozik, mire használja a platformot, milyen gyakran tér vissza hozzá, képes-e megszakítani a használatot, és milyen pszichológiai állapotban lép kapcsolatba az online környezettel. Mindez egy olyan életkorban történik, amikor az önszabályozás, az énkép és a társas kapcsolatok még intenzíven alakulnak.

A platformok kialakítása fontos részét képezi e folyamatnak. Az algoritmikus ajánlások, az értesítések, a társas visszajelzések, a folyamatosan elérhető új tartalmak és a természetes megállási pontok hiánya mind befolyásolhatják, mennyire könnyű folytatni vagy éppen megszakítani a használatot. Az itt bemutatott eredmények alapján ugyanakkor a problémás használat kialakulása nem vezethető vissza egyetlen technológiai megoldásra. A platform sajátosságai az egyéni sérülékenységgel, a használati szokásokkal, a családi és a társas környezettel, valamint a serdülőkori fejlődés sajátosságaival együtt értelmezhetőek.

Pszichológusként különösen fontosnak tartom a személyes felelősség és a tudás szerepét ebben a kérdésben. A digitális környezet működésének ismerete növelheti annak esélyét, hogy a felhasználó felismerje, mi történik vele használat közben. Érdemes érteni, miként hívja vissza a figyelmet egy értesítés, hogyan tanul az algoritmus a korábbi viselkedésből, miért nehéz kilépni egy folyamatosan frissülő feedből, vagy milyen helyzetekben válik a telefon ellenőrzése automatikus reakcióvá. Ez a tudás önmagában nem oldja meg a problémás használatot, de alapot adhat a tudatosabb döntésekhez.

A személyes felelősség életkorhoz és fejlettséghez igazodó képesség. Egy serdülőtől nem várható el ugyanaz a tudatosság és önkontroll, mint egy felnőttől, ugyanakkor egy fiatal is fokozatosan megtanulhatja felismerni saját szokásait. Ebben a családnak, az iskolának és a tágabb társadalmi környezetnek is szerepe van. A platformok üzemeltetőinek felelőssége pedig abban jelenik meg, hogy milyen technológiai környezetben kell ezt az önszabályozást gyakorolni. A „függőségre tervezve?" kérdésre ezért nem adható egyszerű „igen" vagy „nem" válasz. Úgy tűnik, az egyes platformjellemzők képesek fenntartani a figyelmet és megnehezíteni a használat megszakítását. Hogy ebből kinél alakul ki tartósan problémás használat, azt több tényező együtt határozza meg. Éppen ezért a megelőzésben a technológiai szabályozás mellett legalább ilyen fontosnak tartom azt, hogy a fiatalok értsék a digitális környezet működését, felismerjék saját reakcióikat, és fokozatosan megtanuljanak felelősséget vállalni saját médiahasználatukért.

Felhasznált irodalom

Alin, Juho, Tyler Beck & Sanna Suoranta (2026): Effects of Adding Friction to Attention-Capture Patterns in TikTok. In: Nuria Oliver, David A. Shamma, Heloisa Candello, Pablo Cesar, Pedro Lopes, Alessandro Bozzon, Thomas Kosch, Vera Liao, Xiaojuan Ma, Valentino Artizzu, Fiona Draxler, Gustavo López, Anke V. Reinschluessel, Xin Tong & Phoebe O. Toups Dugas (eds.): *CHI 2026 – Proceedings of the 2026 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 1–19, art. 604. ACM, https://doi.org/10.1145/3772318.3791716

Avci, Hamide, Laura Baams & Tina Kretschmer (2025): A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, vol. 10, no. 2, pp. 219–236, https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1

Bányai, Fanni, Ágnes Zsila, Orsolya Király, Anikó Maraz, Zsuzsanna Elekes, Mark D. Griffiths, Cecilie Schou Andreassen & Zsolt Demetrovics (2017): Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, vol. 12, no. 1, e0169839, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Bear, Holly, Emma Soneson, Galit Geulayov & Mina Fazel (2026): Algorithmically Driven Exposure to Online Self-Harm Content and Its Association with Broader Psychosocial Risk in 32,000 Adolescents. *Nature Mental Health*, https://doi.org/10.1038/s44220-026-00682-w

Bucher, Taina & Anne Helmond (2017): The Affordances of Social Media Platforms. In: Jean Burgess, Alice Marwick & Thomas Poell (eds.): *The SAGE Handbook of Social Media*, pp. 233–253. SAGE Publications, https://doi.org/10.4135/9781473984066.n14

Camerini, Anne-Linda, Susanna Morlino & Laura Marciano (2023): Boredom and Digital Media Use: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 11, 100313, https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313

Campisi, Susan C., Isabella De Luca, Megan Zilio, Anjali Dayal, Eden A. Kinzel & Daphne J. Korczak (2026): Diet, Sleep, and Physical Activity in Children and Adolescents with Depression: An Umbrella Review of Systematic Reviews. *Journal of Adolescent Health*, vol. 79, no. 3, pp. 305–314, https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2026.04.018

Chhabra, Jasleen, Vita Pilkington, Ruben Benakovic, Michael James Wilson, Louise La Sala & Zac Seidler (2025): Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review of Platform and Policy Recommendations. *Journal of Medical Internet Research*, vol. 27, e72061, https://doi.org/10.2196/72061

Ebster, Marlene, Michael Lauerer, Eckhard Nagel & Sebastian Schmidt (2026): Taming the Endless Scroll? Short-Form Videos, Digital Routines and Neurocognitive Outcomes in Youth: A Systematic Literature Review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, no. 35, pp. 2727–2743, https://doi.org/10.1007/s00787-026-03083-7

Fassi, Luisa, Kirsten Thomas, Douglas A. Parry, Amelia Leyland-Craggs, Tamsin J. Ford & Amy Orben (2024): Social Media Use and Internalizing Symptoms in Clinical and Community Adolescent Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, vol. 178, no. 8, pp. 814–822, https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078

Fassi, Luisa, Amanda M. Ferguson, Andrew K. Przybylski, Tamsin J. Ford & Amy Orben (2025): Social Media Use in Adolescents with and without Mental Health Conditions. *Nature Human Behaviour*, vol. 9, no. 6, pp. 1283–1299, https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4

Flayelle, Maèva, Damien Brevers, Daniel L. King, Pierre Maurage, José C. Perales & Joël Billieux (2023): A Taxonomy of Technology Design Features That Promote Potentially Addictive Online Behaviours. *Nature Reviews Psychology*, vol. 2, no. 3, pp. 136–150, https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4

Maheux, Anne J., Kaitlyn Burnell, Maria T. Maza, Kara A. Fox, Eva H. Telzer & Mitchell J. Prinstein (2025): Annual Research Review: Adolescent Social Media Use Is Not a Monolith: Toward the Study of Specific Social Media Components and Individual Differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 66, no. 4, pp. 440–459, https://doi.org/10.1111/jcpp.14085

March-Llanes, Jaume, Laia Marqués-Feixa, Laura Mezquita, Lourdes Fañanás & Jorge Moya-Higueras (2017): Stressful Life Events during Adolescence and Risk for Externalizing and Internalizing Psychopathology: A Meta-Analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 26, no. 12, pp. 1409–1422, https://doi.org/10.1007/s00787-017-0996-9

Moretta, Tania & Elisa Wegmann (2025): Toward the Classification of Social Media Use Disorder: Clinical Characterization and Proposed Diagnostic Criteria. *Addictive Behaviors Reports*, vol. 21, 100603, https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100603

Nagata, Jason M., Jacqueline O. Hur, Jonanne Talebloo, Seohyeong Lee, William W. Choi, Sean J. Kim, Jason M. Lavender & Megan A. Moreno (2025a): Problematic Social Media Use Interventions for Mental Health Outcomes in Adolescents. *Current Psychiatry Reports*, vol. 27, no. 9, pp. 491–499, https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3

Nagata, Jason M., Christopher D. Otmar, Joan Shim, Priyadharshini Balasubramanian, Chloe M. Cheng, Elizabeth J. Li, Abubakr A. A. Al-Shoaibi, Iris Y. Shao, Kyle T. Ganson, Alexander Testa, Orsolya Kiss, Jinbo He & Fiona C. Baker (2025b): Social Media Use and Depressive Symptoms during Early Adolescence. *JAMA Network Open*, vol. 8, no. 5, e2511704, https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704

Nagy, Peter & Gina Neff (2015): Imagined Affordance: Reconstructing a Keyword for Communication Theory. *Social Media + Society*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, https://doi.org/10.1177/2056305115603385

Orben, Amy, Adrian Meier, Tim Dalgleish & Sarah-Jayne Blakemore (2024): Mechanisms Linking Social Media Use to Adolescent Mental Health Vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, vol. 3, no. 6, pp. 407–423, https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

Pazdur, Michelle, Dunja Tutus & Ann-Christin Haag (2025): Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Adolescent Research Review*, vol. 10, no. 2, pp. 237–253, https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4

Poli, Silvia, Laura Salerno, Elisa Delvecchio, Arianna Muscolino, Antonino La Tona, Giorgio Ghizzoni, Greta Nembrini, Agostino Brugnera & Valeria Donisi (2025): Problematic Social Media Use in Mid-Adolescents: A Systematic Review of Intrapersonal and Interpersonal Protective/Risk Factors and Psychosocial Interventions. *Current Addiction Reports*, vol. 12, art. 81, https://doi.org/10.1007/s40429-025-00694-z

Raniti, Monika, Divyangana Rakesh, George C. Patton & Susan M. Sawyer (2022): The Role of School Connectedness in the Prevention of Youth Depression and Anxiety: A Systematic Review with Youth Consultation. *BMC Public Health*, vol. 22, art. 2152, https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6

Reiss, Franziska (2013): Socioeconomic Inequalities and Mental Health Problems in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Social Science & Medicine*, vol. 90, pp. 24–31, https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.04.026

Sala, Arianna, Lorenzo Porcaro & Emilia Gómez (2024): Social Media Use and Adolescents' Mental Health and Well-Being: An Umbrella Review. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 14, 100404, https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

Schønning, Viktor, Gunnhild Johnsen Hjetland, Leif Edvard Aarø & Jens Christoffer Skogen (2020): Social Media Use and Mental Health and Well-Being among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, vol. 11, art. 1949, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949

Singh, Ben, Mason Zhou, Rachel Curtis, Carol Maher & Dorothea Dumuid (2026): Social Media Use and Well-Being across Adolescent Development. *JAMA Pediatrics*, vol. 180, no. 3, pp. 288–297, https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5619

Snyder, Hannah (2019): Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines. *Journal of Business Research*, vol. 104, pp. 333–339, https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Steare, Thomas, Carolina Gutiérrez Muñoz, Alice Sullivan & Gemma Lewis (2023): The Association between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, vol. 339, pp. 302–317, https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028

Szabó Barbara, Koncz Patrik, Király Orsolya, Koronczai Beatrix, Paksi Borbála & Demetrovics Zsolt (2022): A problémás közösségimédia-használat és a mentális egészség kapcsolata magyar kamaszok körében. *Impulzus: Szegedi Pszichológiai Tanulmányok*, 9. évf., 1. sz., 2–25. o., https://acta.bibl.u-szeged.hu/78381/

Tølbøll, Katrine B. (2026): Review: Social Media Use and Adolescent Mental Health – An Umbrella Review and Power Analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, no. 31, pp. 319–332, https://doi.org/10.1111/camh.70071

Turner, Georgia, Lukas J. Gunschera, Shashanka Subrahmanya, Aadesh Salecha, Johannes C. Eichstaedt, Stefano Palminteri & Amy Orben (2026): A Computational Model of Reward Learning and Habits on Social Media. *Nature Communications*, vol. 17, no. 1, art. 7170, https://doi.org/10.1038/s41467-026-73547-6

Vossen, Helen G. M., Regina J. J. M. van den Eijnden, Ilse Visser & Ina M. Koning (2024): Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, vol. 11, no. 3, pp. 511–527, https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x

Whittemore, Robin & Kathleen Knafl (2005): The Integrative Review: Updated Methodology. *Journal of Advanced Nursing*, vol. 52, no. 5, pp. 546–553, https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

Winstone, Lizzy, James Parsonage, Lauren Cross, Cassey Muir, Amie Randhawa, Georgie MacArthur, Emma Garavini & Evangelina Asiedu-Addo (2026): Algorithmic Recommendation and Adolescent Mental Health: A Grounded Theory Study of Social and Commercial Determinants. *BMC Public Health*, no. 26, 2526, https://doi.org/10.1186/s12889-026-28300-5

Xiao, Yunyu, Yuan Meng, Timothy T. Brown, Katherine M. Keyes & J. John Mann (2025): Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths. *JAMA*, vol. 334, no. 3, pp. 219–228, https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829

Yap, Marie Bee Hui, Pamela Doreen Pilkington, Siobhan Mary Ryan & Anthony Francis Jorm (2014): Parental Factors Associated with Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, vol. 156, pp. 8–23, https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.007

Zsila, Ágnes, Bulcsu Bognár & Reza Shabahang (2026): Prolonged Social Media Use Is Not Fundamentally Problematic in a Hungarian Representative Study. *Scientific Reports*, vol. 16, art. 6488, https://doi.org/10.1038/s41598-026-36896-2