

Kollane EUROBAROMETER 579

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

EUROBAROMETERi aruanne
aprill 2026



Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Demoscopy poolt Euroopa Komisjoni tervise ja toiduohutuse peadirektoraadi (DG SANTE) taotlusel läbi viidud uuring

Uuring, mida koordineerib Euroopa Komisjoni kommunikatsiooni peadirektoraadi avaliku arvamuse ja kodanike kaasamise üksus

Käesolev dokument ei kajasta Euroopa Komisjoni seisukohta. Selles sisalduvad tõlgendused ja arvamused on ainult autorite omad.

Projekti pealkiri

Eurobaromeetri kiiruuring nr 579 – „Liigse ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele“

Aruanne

ET

Kataloogi number

EW-01-26-076-EN-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Euroopa Liit, 2026

<https://europa.eu/eurobaromeeter>



*Eüropo
Demokratio
Esperanto*

Pierre Dieumegardi koostatud dokument „[Europokune](#) – Europe Together – and [Europe-Democracy-Esperanto](#)“.

Selle "esialgse" dokumendi eesmärk on võimaldada rohkematel inimestel Euroopa Liidus saada teadlikuks Euroopa Liidu koostatud dokumentidest (mida rahastatakse nende maksudest).

Kui tõlkeid ei ole, jäetakse kodanikud arutelust välja.

See dokument „Eurobaro meter“ [oli olemas ainult inglise keeles](#) pdf-failina. Algsest failist lõime Libre Office'i tarkvara poolt koostatud odt-faili masintõlkeks teistesse keeltesse. Tulemused on nüüd [kättesaadavad kõigis ametlikes keeltes](#).

On soovitatav, et ELi administratsioon võtaks üle oluliste dokumentide tõlkimise. Olulised dokumendid ei ole mitte ainult seadused ja määrused, vaid ka oluline teave, mida on vaja teadlike otsuste ühiseks tegemiseks.

Meie ühise tuleviku ühiseks arutamiseks ja usaldusväärsete tõlgete võimaldamiseks oleks rahvusvaheline esperanto keel oma lihtsuse, regulaarsuse ja täpsuse tõttu väga kasulik.

Võtke meiega ühendust:

[Kontaktu nin - Ek ! Eüropo kune!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Eurobaromeetri kiiruuring
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Peamised järeldused.....	6
2. Ekraanidele ja digitaaltegevustele kulutatud aeg.....	9
2.1 Igapäevane ekraaniaeg.....	9
2.2 Jaotus digitaaltegevuste vahel.....	11
2.3 Noorte endi aruanded võrreldes vanemate hinnangutega.....	13
3. Ekraanide ja sotsiaalmeedia tajumine.....	14
3.1 Teismeliste suhtumine.....	14
3.2 Vanemate arusaamad.....	16
3.3 Riikidevahelised erinevused ja põlvkondadevaheline lõhe.....	17
4. Mõju noorukite heaolule.....	20
4.1 - Teatatud sümptomid noorukitel.....	20
4.2 - Ekraani kestus ja teatatud heaolunäitajad.....	22
4.3 - Sotsiaalmeedia kasutamise mustrid ja sümptomid.....	23
5. Veebiriskid ja kahjulikud kogemused.....	26
5.1 - Teismeliste kokkupuude internetiriskidega.....	26
5.2 - Variatsioon sotsiaalmeedia esmakordse kasutamise vanuse järgi.....	28
5.3 - Vanemate mured ja teadlikkus vahejuhtumitest.....	28
6. Kaitsestrateegiad ja regulatiivsed ootused.....	31
6.1 - Vanemate reageerimine pärast veebiintsidente.....	31
6.2 - Kaitsestrateegiad ja osalejate suhtumine.....	32
6.3 - Põlvkondadevaheline tegevusmandaat.....	36
7. Tehniline kirjeldus.....	37
Märkused.....	39
8. Küsimustik.....	40

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Sissejuhatus

Euroopa Komisjoni Teadusuuringute Ühiskeskuse 2025. aasta poliitikaülevaate kohaselt teatavad 15-aastased, kes veedavad sotsiaalmeedias rohkem kui kolm tundi päevas, depressioonist või ärevusest ligikaudu 10 protsendipunkti suurema tõenäosusega kui need, kes veedavad vähem kui ühe tunni päevas.¹ Seetõttu käsitletakse vaimset tervist ja sotsiaalmeedia kasutamist ELi tasandil üha enam prioriteedina, eelkõige seoses laste turvalisusega internetis ja laiema digitaalse keskkonnaga. Seda arvesse võttes on käesoleva Eurobaromeetri kiiruuringu eesmärk anda teavet ELi poliitiliseks mõttevahetuseks rahvatervise, internetiohutuse ja digitaalse reguleerimise ristumiskohas.

Uuringu eesmärk on pakkuda struktureeritud ja võrreldavaid tõendeid ekraani ja sotsiaalmeedia kasutamise levimuse, intensiivsuse ja konteksti kohta 13–18-aastaste noorukite seas kogu Euroopa Liidus. Uurides kasutusmustreid eesmärgi ja konteksti järgi, vaadeldakse lisaks internetis veedetud üldisele ajale ka enda teatatud mõju vaimsele heaolule, sealhulgas nii positiivseid mõõtmekasid, nagu ühendatus ja eneseväljendus, kui ka negatiivseid kogemusi, nagu stress, ärevus, sotsiaalne võrdlus, hirm kaduda ja keskendumisraskused. Uuringus uuritakse ka kokkupuudet peamiste internetiriskidega, sealhulgas küberkiusamine, vaenukõne, kahjulikud standardid või surve kehakujutistele ning väärinfo või tehisintellekti loodud sisu.

Uuringu keskne tunnus on selle kahekordne perspektiiv: lisaks noorukite uuringule viidi läbi eraldi uuring kodus elavate ülalpeetavate laste vanemate seas. See kaheharuline ülesehitus võimaldab võrrelda noorte teatatud kogemusi vanemate arusaamade, ootuste ja muredega, pakkudes seeläbi rikkalikumat ja poliitika seisukohast asjakohasemat tõendusbaasi nii haavatavuste kui ka kaitsetegurite kohta.

Euroopa Komisjoni tervise ja toiduohutuse peadirektoraadi (DG SANTE) nimel küsitleti demoskoopia abil teismelisi (vanuses 13–18 aastat) ja ülalpeetavate lastega vanemaid kõigis 27 Euroopa Liidu liikmesriigis.

Ajavahemikul 30. märtsist kuni 16. aprillini 2026 viidi läbi 39 047 intervjuud CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) andmekogumisrežiimis: Küsitleti 26 297 noorukit ja 12 750 vanemat, kusjuures igas liikmesriigis küsitleti ligikaudu 1000 noorukit ja 500 vanemat, välja arvatud Luksemburgis, Küprosel ja Maltal, kus vastavad valimi suurused olid ligikaudu 500 ja 250 intervjuud.

¹ Euroopa Komisjon, Teadusuuringute Ühiskeskus, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romya Cachia, „Sotsiaalmeedia kasutamine ja noorukite vaimne tervis ELis“, Ipsa, Euroopa Komisjon, 2025, JRC141047.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Märkused

- ┌ Survey andmed on kaalutud
- ┌ Survey tulemuste puhul on lubatud valimi hälbed, mis tähendab, et kõik ilmsed erinevused riikide või rühmade vahel ei pruugi olla statistiliselt olulised.
- ┌ Tulemused kirjeldavad läbilõikeandmetes täheldatud statistilisi seoseid ja neid ei tohiks tõlgendada otsese põhjusliku mõju tõenditena
- ┌ Kui vastajad said valida rohkem kui ühe vastuse, võib vastuste protsent kokku ületada 100%.
- ┌ Käesolevas aruandes viidatakse riikidele nende ametliku lühendiga, nagu on näidatud allpool.

BE	Belgia	FR	Prantsusmaa	NL	Madalmaad
BG	Bulgaaria	HR	Horvaatia	AT	Austria
CZ	Tšehhi	IT	Itaalia	PL	Poola
DK	Taani	CY	Küprose Vabariik*	PT	Portugal
DE	Saksamaa	LV	Läti	RO	Rumeenia
EE	Eesti	LT	Leedu	SI	Sloveenia
IE	Iirimaa	LU	Luksemburg	SK	Slovakkia
EL	Kreeka	HU	Ungari	fi	Soome
ES	Hispaania	MT	Malta	SE	Rootsi

* Küpros tervikuna on üks ELi 27 liikmesriigist. Praktilistel põhjustel viidi vestlused läbi ainult Küprose Vabariigi valitsuse kontrolli all olevas riigi osas.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

1. Peamised järeldused

Ekraaniaeg on nooruki igapäevaelu oluline osa, keskmiselt 4,5 tundi koolipäeval ja 6,1 tundi nädalavahetusel, kusjuures iga neljas on juba üle kuue tunni nädalas

- Tavalisel koolipäeval ületab 25% Euroopa noorukitest juba kuus tundi ekraaniaega, mis on nädalavahetustel 46%, kui 14% ületab isegi kümnetunnise künnise. Riigiti on erinevused suured, ulatudes 4,3 tunnist Küprosel kuni 7,3 tunnini Rootsis nädalavahetuse päeval. See näitab, et noorukite ekraanikasutus on liikmesriigiti väga erinev.
- Päevas kulutatud aja jooksul on sotsiaalmeedia juhtiv veebitegevus 2,6 tundi enne mängimist, koolitööd ja voogedastust (igaüks 2,2 tundi) ning sõnumite saatmist (2,0 tundi). 30% noorukitest, kes kasutavad sotsiaalmeediat, ületavad selle tegevuse puhul kolm tundi päevas ning motivatsiooni domineerivad meelelahutus (57%) ja kontaktid sõprade või perega (53%), mis on uudistest palju ees (35%) või staatusepõhised kasutusviisid, nagu meeldimised (26%).

Vanemad alahindavad süstemaatiliselt oma lapse ekraaniaega, vahe koolipäeval on 1,1 tundi

- Koolipäeval hindavad vanemad 3,4 tundi ekraaniaega võrreldes 4,5 tunniga, mille on deklareerinud noorukid ise; nädalavahetuse päeval 5,3 tundi võrreldes 6,1 tunniga. Väärarusaam on kõige teravam kõige kõrgemas otsas: ainult 10 % vanematest peab oma last raskeks kasutajaks (rohkem kui kuus tundi) võrreldes 25 % noorukitega, kes seda deklareerivad. See on 15-protsendipunktiline vahe, mis väheneb nädalavahetustel 10 punktini (36% vs 46%).
- Esimese sotsiaalmeedia kasutamise vanus kujuneb kokkupuute tugevaimaks individuaalseks võimendiks: need, kes

alustasid enne 10. eluaastat, teatavad 7,5 tundi nädalavahetuse ekraaniaega võrreldes 5,7 tunniga nende seas, kes alustasid pärast 14. eluaastat, mis on 1,8-tunnine vahe, mille mõju ulatub mitu aastat pärast esmakordset kasutamist ja jääb nähtavaks järgnevates sotsiaal-demograafilistes võrdlustes.

Struktuurne põlvkondadevaheline lõhe eristab teismelisi ja lapsevanemaid ekraanide tajutava mõju osas, mis on kõigis 27 liikmesriigis ühesugune

- Noorukid suhtuvad ekraanide ja sotsiaalmeedia mõjusse palju positiivsemalt kui vanemad. Vanematest enam kui kaks korda suurema tõenäosusega näevad nad ekraane positiivselt (40% vs. 17%) ning samuti enam kui kaks korda suurema tõenäosusega näevad nad sotsiaalmeedia mõju vaimsele heaolule positiivselt (48% vs. 21%). 48% noorukitest näeb sotsiaalmeedias positiivset mõju nende heaolule võrreldes ainult 18%-ga, kes näevad negatiivset, mis on kogu uuringus registreeritud kõrgeim hinnang.
- Vanemate mured keskenduvad pigem välistele riskidele kui sisemistele mõjudele, st ekraanide mõjule lapse tervisele ja toimimisele: 72 % tunneb muret kahjuliku sisuga materjalidega kokkupuutumise pärast ja 61 % võõrastega kokkupuutumise pärast, samas kui 54 % tunneb muret une ja 51 % koolitulemuste pärast. Vanemlik kriitika on kõige suurem Kreekas (66% negatiivne), Portugalis (62%), Tšehhis (60%) ja Poolas (62%) ning kõige väiksem Maltal, Luksemburgis, Taanis ja Lirimaal.

Kolmandik Euroopa noorukitest teatab viimase kuu jooksul peavalust (33%) või keskendumisprobleemidest (32%), samas kui sama suur osa neist teatab väsinud silmadest (34%) või väsimusest (33%); Üldiselt ei teatanud ainult 11% kaheteistkümnest mõõdetud sümptomit

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

- Käitumis- ja elustiilinäitajad moodustavad teise astme: 27% noorukitest teatas, et sööb vähem tervislikult, 24% valu seljas, kaelas või randmetes, 21% ajapuudust hobide jaoks, 19% füüsilise koormuse puudumist, 19% ajapuudust sõpradega isiklikult kohtumiseks, 15% pereaja puudumist ja 13% selliste ainete nagu tubaka, nikotiini, alkoholi või narkootikumide kasutamist.
- Vanemad alahindavad süstemaatiliselt iga sümptomit, kusjuures suurimad absoluutsed lüngad on täheldatud väsinud silmadel (34% vs 18%), peavaludel (33% vs 17%), selja-, kaela- või randmevaludel (24% vs 10%) ja unehäiretel (30% vs 16%); 21% vanematest teatas, et nad ei märganud sümptomeid 11% noorukite endi vastu.

Selge ja püsiv annuse-vastuse suhe seob ekraaniaega sümptomitega, kusjuures sotsiaalmeedia juhib une ja emotsionaalsete näitajate järsku gradienti, samas kui koolitöö ei näita ühtegi

- Nädalavahetuse ekraaniaja sulgudes kahekordistuvad neli füsioloogilist ja kognitiivset sümptomit kergete ja raskete kasutajate vahel: väsinud silmad tõusevad 17%-lt 46%-le, väsimus 19%-lt 46%-le, keskendumisraskused 18%-lt 45%-le ja unehäired 18%-lt 44%-le, ilma platoo või inversioonita kõvera mis tahes punktis kuni 12 tundi.
- Aktiivsuse järgi juhib sotsiaalmeedia kõige järsemat gradienti: uinumisraskused suurenevad igapäevase kokkupuute korral 28 %-lt 48 %-le, sotsiaalne võrdlus 36 %-lt 52 %-le, keskendumisraskused 30 %-lt 47 %-le, stress ja ärevus 25 %-lt 39 %-le. Koolitööle kulutatud aeg seevastu ei näita mingit kallet (31–30 % uneprobleemide puhul), mis kinnitab meelelahutusliku kasutamise konkreetset panust.

Kümnest Euroopa noorukist üheksa on viimase kolme kuu jooksul kokku puutunud vähemalt ühe kahjuliku või murettekitava veebisisuga, mille eesotsas on

tehisintellekti loodud sisu (39%) ja väärinfo (35%).

- Teine kokkupuuteaste on seotud kaubanduslike ja normatiivsete surveteguritega: hasartmängude propageerimine (28%), vihakõne (25%), ebatervislike toodete propageerimine (25%), surve sellele, kuidas välja näha või mida osta (24%) ja surve järgida kehastandardeid (21%). Tõsine inimestevaheline kahju ulatub 19 %-ni soovimatu vägivaldse sisu puhul, 18 %-ni seksualiseeritud sisu puhul, 17 %-ni küberkiusamise või ahistamise puhul ning 10 %-ni surve puhul jagada intiimseid pilte.
- Rasked nädalavahetuse kasutajad ja varajased sotsiaalmeedia alustajad puutuvad süstemaatiliselt rohkem kokku kõigi tõsiste inimestevaheliste kahjudega (soovimatu vägivaldne või seksualiseeritud sisu, küberkiusamine, surve jagada intiimseid pilte), kusjuures vaenukõne, seksualiseeritud sisu, vägivald ja küberkiusamise levimus kergete ja raskete kasutajate vahel peaaegu kahekordistub. 55% vanematest saab intsidendist teadlikuks, peamiselt oma lapse enda avalikustamise kaudu (32%) ja alahindab iga internetiriski kategooriat 4–9 protsendipunkti võrra.

Mis puudutab laste kaitsmist internetis, siis vanemate reageeringus domineerib dialoog (47% ennetavalt, 63% pärast intsidenti), mis on palju varasem kui sunnimeetmed, samas kui professionaalne abi jääb marginaalseks abivahendiks (9%).

- Lisaks dialoogile piiravad vanemad oma lapse aega internetis (41%), julgustavad pause sotsiaalmeediast (40%), kasutavad vanemliku kontrolli või ekraaniaja vahendeid (33%), kustutavad rakendusi (20%) või teatavad kahjulikust sisust (18%). 74% vanematest vestleb oma lapsega iga nädal sotsiaalmeedias, sealhulgas 20% iga päev, kusjuures igapäevane dialoog on sagedasem emade seas (24% vs. 15% isade seas) ja riigiti väga erinev, alates 33%-st

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Rumeenias ja 29%-st Bulgaarias kuni 12%-ni Soomes ja 7%-ni Taanis. Platvormide teavitamine intsidentidest (22 %) ja avaliku sektori asutusega ühenduse võtmine (9 %) on endiselt vähemuse vastused.

- Noorukid toetuvad vanematest oluliselt väiksema tõenäosusega dialoogile (26% vs. 47%), kuid kalduvad rohkem piirama teavitusi (26% vs. 17%), teatama kahjulikust sisust (25% vs. 18%) ja otsima professionaalset abi (14% vs. 9%). Juurdepääs viimasele on ELis neljakordne, ulatudes 8 %-st Bulgaarias ja Tšehhis, 25 %-st Küprosel, 28 %-st Maltal ja 30 %-st Luksemburgis.
- Mõlemad elanikkonnarühmad reastavad kaitsvad osalejad võrdselt (perekond 71–

75% peab neid piisavaks, koolid 56–61%, avaliku sektori asutused 42–53%, sotsiaalmeediaplattformid 37–52%), kuid lapsevanemad on süsteemselt kriitilisemad, kusjuures platvormidel on 15 protsendipunkti suurune lõhe haripunktis. Meetmete puhul, mis aitaksid kõige rohkem, lähenevad kaks elanikkonda ühele ühisele prioriteedile: 47 % vanematest ja 48 % noorukitest nõuab olemasolevate platvormieeskirjade paremat rakendamist enne vanusepiiranguid (vanemad 54 % vs. noorukid 45 %) ja paremat juurdepääsu vaimse tervise toetusele (noorukid 42 % vs. vanemad 26 %, suurim erinevus).

2. Ekraanidele ja digitaaltegevustele kulutatud aeg

2.1 Igapäevane ekraaniaeg

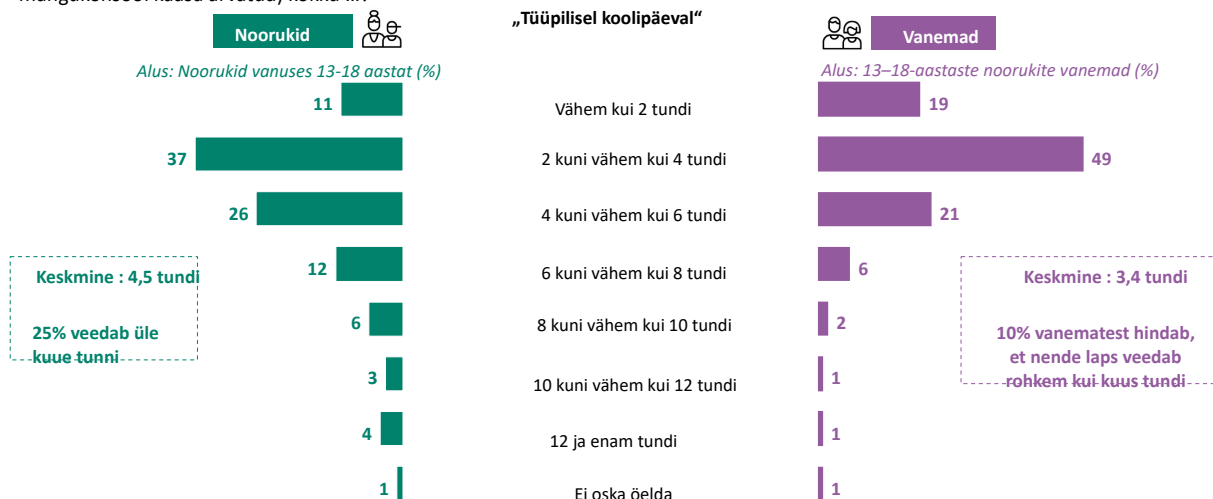
Teismelised deklareerivad tüüpilisel koolipäeval keskmiselt 4,5 tundi ekraaniaega, mis tõuseb nädalavahetusel 6,1 tunnini.

Tavalisel koolipäeval kulutavad 13–18-aastased Euroopa noorukid keskmiselt 4,5 tundi ekraanidele, kõik seadmed kokku (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, teler, mängukonsool). Jaotus on jaotatud kogu skaalale: 11% teatas vähem kui kahest tunnist, 37% kahe ja nelja vahel, 26% nelja ja kuue vahel, 12% kuue ja kaheksa vahel, 6% kaheksa ja kümne vahel, 3% kümne ja kaheteistkümne vahel ning 4% kaheteistkümnest tunnist või rohkem. Üldiselt ületab 25% noorukitest (üks neljast) juba tavapärasel koolipäeval kuus tundi ekraaniaega. Koos umbes seitse tundi kooli ja soovitatav üheksa tundi magada, see jätab vaevalt kaks tundi kõike muud: kodutööd, söögid, sport ja isiklik seltskondlikkus.

nelja ja kuue vahel, 19%-st kuue ja kaheksa vahel, 13%-st kaheksa ja kümne vahel, 7%-st kümne ja kaheteistkümne vahel ning 7%-st kaheteistkümnest tunnist või rohkem.

Kokku 46% noorukitest ületab nädalavahetusel kuus tundi ekraaniaega (ligi üks kahest) ja 14% ületab kümnet tundi, säritus, mis tarbib üle poole ärkveloleku tundidest. Nädalavahetuse ekraaniaeg, mida koolikavad vähem piiravad, näitab seega noorukite digikiirituse ülempiiri, kui institutsionaalsed struktuurid on eemaldatud, kuigi vanemate eeskirjad ja järelevalve jäävad peamiseks modereerivaks teguriks.

Q2a/Q2 Kui palju aega teie hinnangul [te kulutate] / [teie laps kulutab] ekraanidel (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, TV, mängukonsool kaasa arvatud) kokku ...?

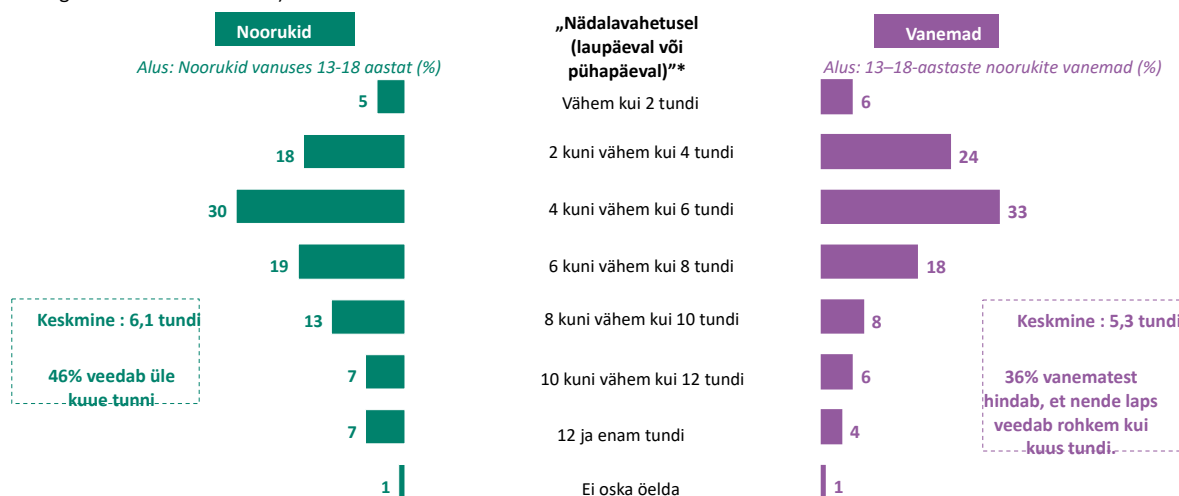


Nädalavahetusel tõuseb maht järsult. Laupäeval või pühapäeval jõuab keskmine teismeliste ekraaniaeg 6,1 tunnini, mis on 1,6 tundi rohkem kui koolipäeval. Jaotus nihkub ülespoole kõigis kategooriates: 5% teatas vähem kui kahest tunnist (võrreldes 11%-ga koolipäeval), 18%-st kahe ja nelja vahel, 30%-st

Eurobaromeetri kiiruuring

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

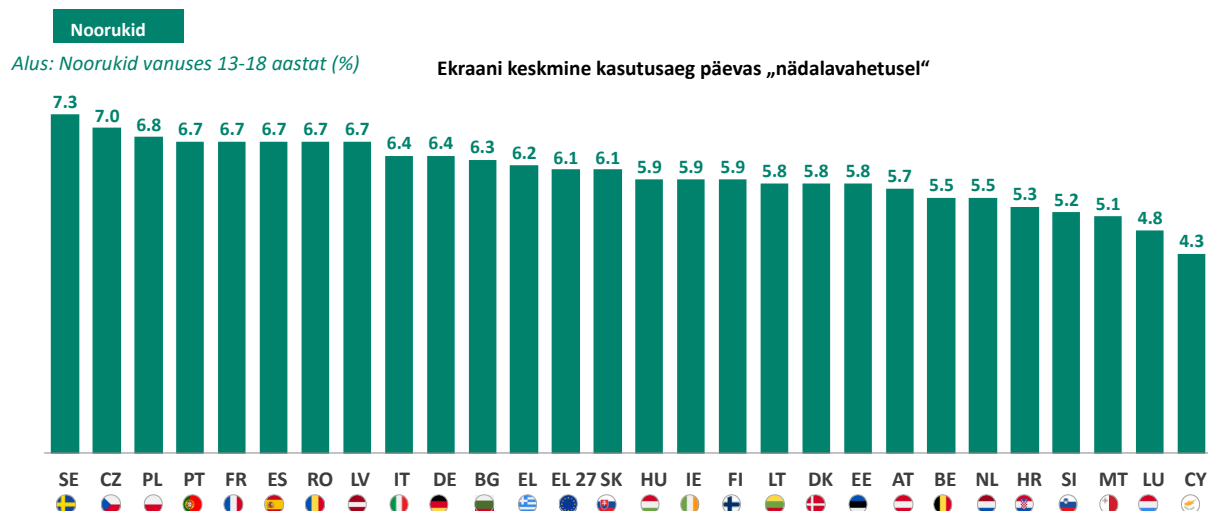
Q2b/Q2 Kui palju aega teie hinnangul [te kulutate] / [teie laps kulutab] ekraanidel (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, TV, mängukonsool kaasa arvatud) kokku ...?



(*) Objektid viitavad ekraaniajale päevas.

Nädalavahetuse ekraaniaja riigiti varieerumine on märkimisväärne. Teatatud keskmine on 4,3 tundi Küprosel ja 7,3 tundi Rootsis, mis teeb EL 27 keskmiseks 6,1 tundi, mis tähendab kolmetunnist vahet kõige madalama ja kõige kõrgema tasemega riigi vahel. Geograafiliselt mitmekesine riikide rühm (Rootsi, Tšehhi, Poola, Portugal, Prantsusmaa, Hispaania, Rumeenia ja Läti) klastri ülaosas, mille

Q2b Kui palju aega kulutate hinnanguliselt ekraanidele (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, TV, mängukonsool kaasa arvatud) kokku ...?



vahendid on üle 6,5 tunni. Küpros, Malta, Luksemburg, Sloveenia, Horvaatia ja Madalmaad jäävad alla EL 27 keskmise.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Kaks sotsiaaldemograafilist gradienti struktureerivad neid keskmisi. Vanus kõigepealt: nädalavahetuse ekraaniaeg tõuseb 13–14-aastaste seas 5,5 tunnilt 7,1 tunnile 17–18-aastaste seas, mis on 1,6-tunnine erinevus, mis peegeldab vanusevahet koolipäeva ja nädalavahetuse kokkupuute vahel kõige nooremate puhul. Teine sugupool: tüdrukud teatavad keskmiselt 6,3 tundi nädalavahetusel päevas, võrreldes 5,9 tundi poisid, erinevus 0,4 tundi, mis on tagasihoidlik, kuid järjepidev. Haridustase, linnastumine ja leibkonna koosseis ei näita võrreldavat mõju. Nädalavahetuse ekraaniaja tugevaim individuaalne ennustaja ei ole siiski vanus ega sugu, vaid vanus, mil nooruk hakkas esimest korda sotsiaalmeediat kasutama, mida on üksikasjalikult analüüsitud punktis 2.3.

2.2 Jaotus digitaaltegevuste vahel

Digitaaltegevustes eraldavad noorukid sarnaseid päevaeelarveid, kusjuures sotsiaalmeedia juhib hierarhiat 2,6 tundi koolipäevas enne mängimist, koolitööd, voogedastust ja sõnumite saatmist.

Kui teismelistel palutakse jagada oma igapäevane ekraaniaeg aktiivsuse järgi, on tulemuseks olev hierarhia suhteliselt lame. Tüüpilisel koolipäeval veedetud keskmine aeg jõuab sotsiaalmeedias 2,6 tunnini, samas kui mängude, kooli- või kodutööde ning

voogedastuse kaudu teleri või videote vaatamise puhul on see 2,2 tundi ja sõnumirakenduste kasutamisel 2,0 tundi. Sotsiaalmeedia on seega suurim digitaalne tegevus noorukite igapäevaelus, kuid ainult pool tundi ja kõigi nelja muu tegevuse kumulatiivne kaal ületab seda kaugelt.

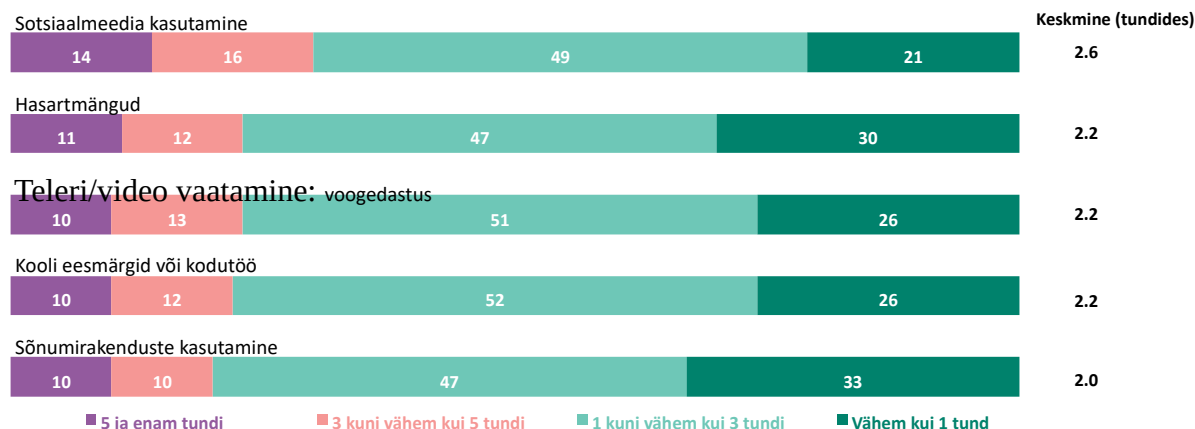
Iga tegevuse puhul on jaotus tugevalt kallutatud. Sotsiaalmeedias teatas 21% noorukitest, et nad kasutavad koolipäeva jooksul vähem kui ühe tunni, 49% ühe kuni kolme tunni jooksul, 16% kolme kuni viie tunni jooksul ja 14% viis tundi või rohkem. Nende inimeste osakaal, kes kulutavad kolm tundi või rohkem, st 30 % noorukitest, kes kasutavad sotsiaalmeediat tüüpilisel koolipäeval, on kõigi viie testitud tegevuse hulgas suurim, ning see annab märku, et sotsiaalmeedia ulatuslik kasutamine ei ole marginaalne nähtus, vaid laialt levinud muster kogu Euroopa teismeliste elanikkonna hulgas.

Q3 Kui palju aega veedate tüüpilisel päeval (esmaspäevast reedeni) keskmiselt ekraanidel?



Noorukid

Alus: 25775 Teismelised, kes kasutavad ekraane tavalisel koolipäeval (%)



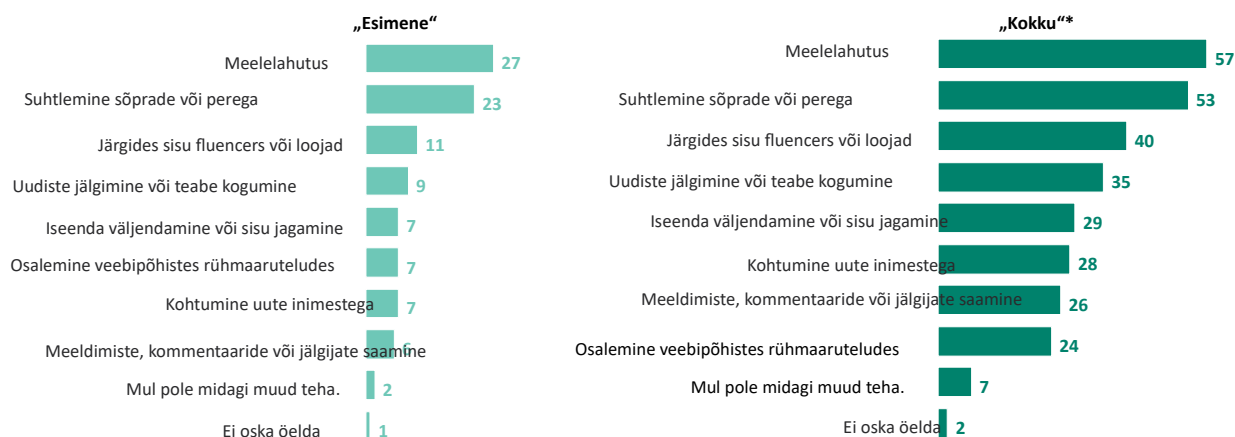
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Sotsiaalmeedia kasutamise ajenditel on kaks peamist eesmärki. Meelelahutus on peamine põhjus, mida nimetas 57% noorukitest (ja esikohal 27%), millele järgneb sõprade või perega suhtlemine 53% (esimene põhjus 23%). Teine tasand hõlmab mõjutajate või sisuloojate sisu jälgimist (40%), uudiste jälgimist või teabe kogumist (35%), eneseväljendust või sisu jagamist (29%) ja uute inimestega kohtumist (28%). Kolmas tasand hõlmab rohkem tehingu- või staatusepõhiseid motiive: saada meeldimisi, kommentaare või jälgijaid (26%) ja osaleda veebirühmade aruteludes (24%). Ainult 7% noorukitest ütleb, et nad kasutavad sotsiaalmeediat, sest neil pole midagi muud teha, mis viitab sellele, et domineerivad kasutusviisid on pigem tahtlikud kui jääk.

Kuue valitud on peamised põhjused, miks kasutate sotsiaalmeediat? Esiteks? Millistel muudel põhjustel kasutate sotsiaalmeediat?

Noorukid

Alus: 23702 Noorukid, kes veedavad aega sotsiaalmeedias tavalisel koolipäeval (%)



(*) Kokku ületab 100%, kuna ndentidel lubati anda kaks vastust.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

2.3 Noorte endi aruanded võrreldes vanemate hinnangutega

Vanemad alahindavad süstemaatiliselt oma lapse ekraaniaega, kusjuures koolipäeval on vahe 1,1 tundi ja nädalavahetusel 0,8 tundi ning 15-protsendiline väärarusaam raske kasutamise kohta

Vanematele esitatud peegelküsimus paljastab süstemaatilise alahindamise mustri, mis kehtib kõigi ekraaniaja mõõtude kohta. Tüüpilisel koolipäeval kulutavad vanemad oma lapse ekraanidele keskmiselt 3,4 tundi, samas kui teismelised ise teatasid 4,5 tundi, mis on 1,1 tundi. Nädalavahetuse päeval hindavad vanemad 5,3 tundi võrreldes 6,1 tunniga noorukite aruandega, mis on kitsam, kuid siiski oluline vahe 0,8 tundi. Asjaolu, et nädalavahetuse vahe on väiksem, kajastab kõige tõenäolisemalt nädalavahetuse ekraani kasutamise lihtsat nähtavust leibkonnas, samas

kes tunnistavad, et nende laps kuulub kõige raskemasse kasutajarühma, on märkimisväärselt väiksem kui nende teismeliste osakaal, kes seda teevad.

Üks muutuja, mis kõige tugevamini eristab noorukiea ekraaniaega, on vanus, mil nooruk esimest korda sotsiaalmeediat kasutama hakkas. Need, kes alustasid enne 10. eluaastat, teatavad nädalavahetusel keskmiselt 7,5 tundi ekraaniaega, võrreldes 6,2 tunniga 10-13-aastaste seas ja 5,7 tunniga 14-18-aastaste seas, mis on 1,8-tunnine vahe varajaste ja hiliste starterite vahel. Vastav gradient vanusel, mil nooruk esimest korda nutitelefoni sai, on sarnane, kuid veidi nõrgem, vastavalt 7,1 tundi, 6,0 tundi ja 5,7 tundi. Varajane sisenemine sotsiaalmeediasse on seega digitaalse kokkupuute struktuuriline võimendaja, mille mõju kestab mitu aastat pärast esmakordset kasutamist.

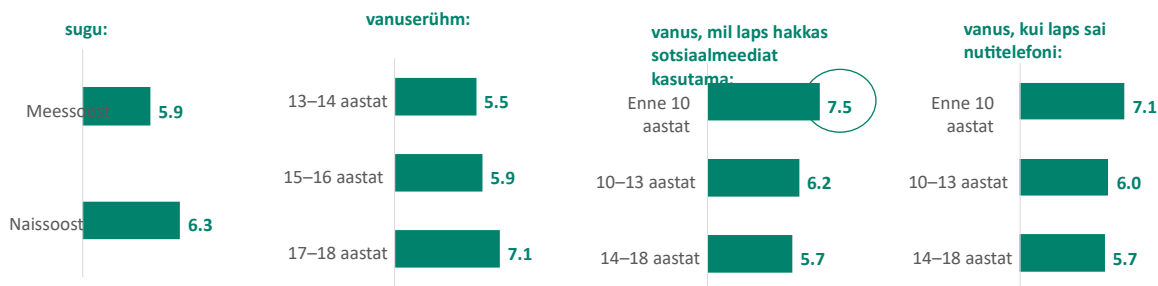
Q2b Kui palju aega kulutate hinnanguliselt ekraanidele (nutitelefoni, arvuti, tahvelarvuti, TV, mängukonsool kaasa arvatud) kokku



Noorukid

Alus: Noorukid vanuses 13-18 aastat (%)

Ekraani keskmine kasutusaeg päevas „nädalavahetusel (laupäeval või pühapäeval)“ by ...



kui koolipäeva kokkupuude toimub osaliselt väljaspool vanemate vaatlust.

Väärarusaam on kõige teravam jaotuse ülemises otsas. Koolipäeval deklareerib 25% noorukitest rohkem kui kuus tundi ekraaniaega, samas kui ainult 10% vanematest, kes hindavad oma last, kulutab nii palju, 15-punktiline lõhe. Nädalavahetuse päeval ületab 46% noorukitest kuus tundi, võrreldes 36% vanematega, 10-punktiline vahe. Teisisõnu kalduvad vanemad oma hinnangus tuginema pigem keskmisele teismelisele kui jaotuse ülemisele osale ning nende vanemate osakaal,

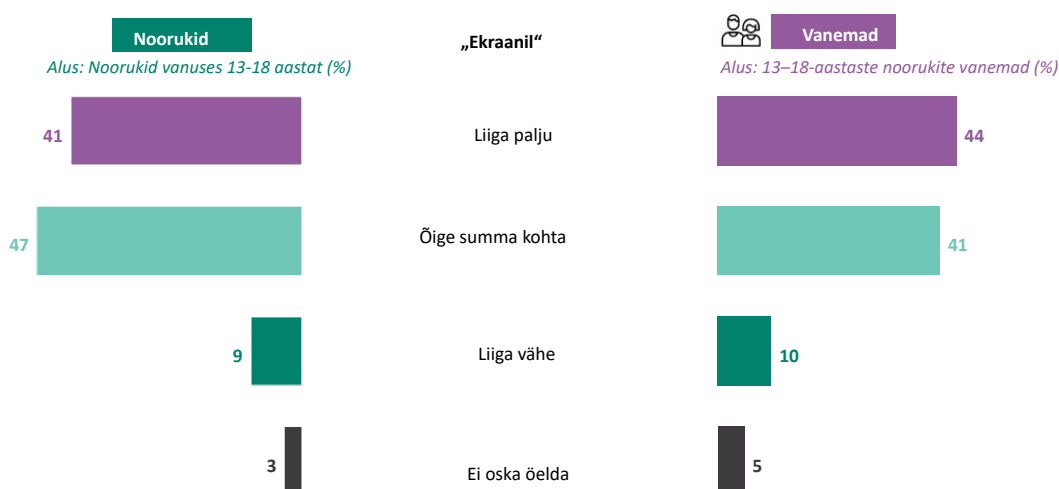
3. Ekraanide ja sotsiaalmeedia tajumine

3.1 Teismeliste suhtumine

Noorukid jagunevad võrdselt oma ekraani kasutamisel: 41% peab seda ülemääraseks võrreldes 47%ga, kes peavad seda õigeks, kuid nende kvalitatiivne hinnang sotsiaalmeedia mõjule nende heaolule on endiselt valdavalt positiivne (48% võrreldes 18%ga).

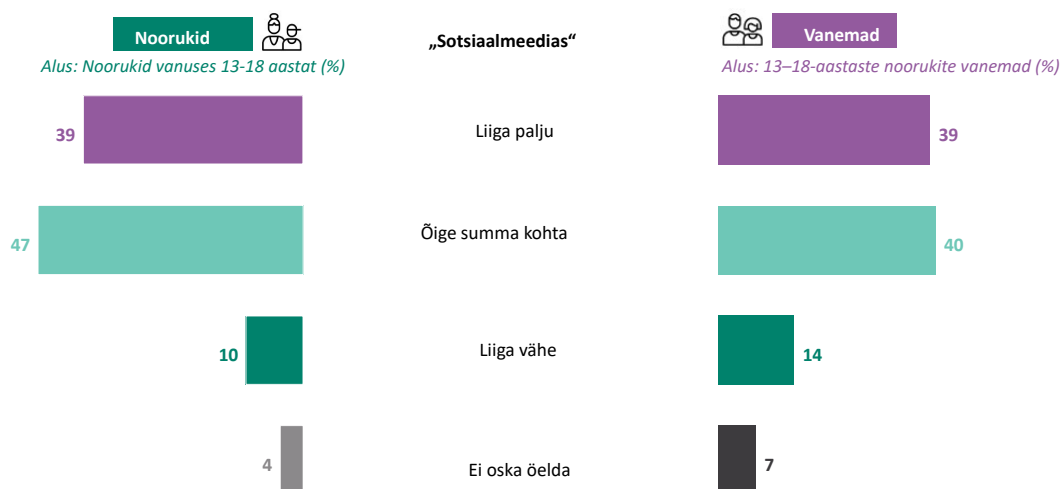
Kui Euroopa noorukitel palutakse hinnata oma ekraaniaja mahtu, jagatakse nad kaheks peaaegu võrdseks pooleks. Ekraanidel väidab 41%, et nad veedavad päevas liiga palju aega, 47% peab seda õigeks, 9% sooviks isegi rohkem aega ja 3% ei saa öelda. Sama küsimus sotsiaalmeedias annab konkreetselt 39% liiga palju, 47% õige ja 10% liiga vähe. Seetõttu on vahemaa noorukite raske ekraani kasutamise kirjeldava deklaratsiooni ja selle kasutamise normatiivse hindamise vahel märkimisväärne: suur osa teismelistest, kelle ekraaniaeg koolipäeval on pikem kui kuus tundi, peab endiselt oma mahtu umbes õigeks, mis viitab sellele, et intensiivne kasutamine on teismeliste hulgas osaliselt normaliseeritud.

Q4/Q3 Ja üldiselt, kas te ütleksite, et aeg [te kulutate] / [teie laps kulutab] [ekraanidel / sotsiaalmeedias] päevas on ...?



Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q4/Q3 Ja üldiselt, kas te ütlete, et aeg [te kulutate] / [teie laps kulutab] [ekraanidel / sotsiaalmeedias] päevas on ...?



Ekraanikasutuse kvalitatiivne hindamine on nüansirikkam. Mis puudutab ekraanide mõju nendeealiste noorte elule, siis 14 % noorukite puhul on mõju väga positiivne ja 26 % puhul pigem positiivne, kokku 40 % puhul positiivne, 24 % puhul pigem negatiivne ja 5 % puhul väga negatiivne, kokku 29 % puhul negatiivne. Ülejäänud 30 % ei näe ei positiivset ega negatiivset mõju. Seetõttu on teismelised ekraanide suhtes üldiselt positiivsemad kui negatiivsed, kuid märgatav vähemus tunnistab kahjulikke mõjusid.

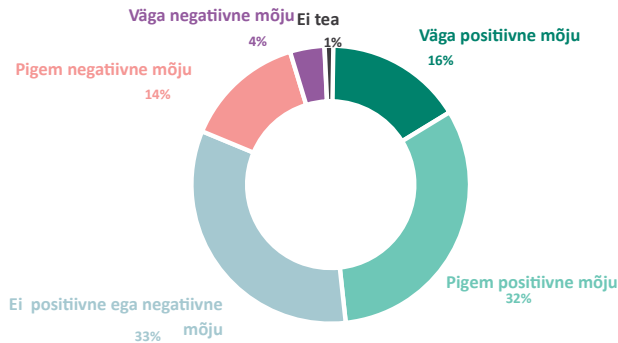
Sotsiaalmeedia mõjul nende endi vaimsele heaolule muutub tasakaal veelgi positiivsemaks: 16% väga positiivne, 32% pigem positiivne (kokku 48%), 14% pigem negatiivne ja 4% väga negatiivne (kokku 18%), kumbki 33%. Teisisõnu, teismelised eristavad selgelt ekraane üldiselt, mida tajutakse üldise ajaküllastuse läätse kaudu, ja konkreetselt sotsiaalmeediat, mida tajutakse isikliku kogemuse ja vahetu rahulduse läätse kaudu. **48% positiivne näitaja sotsiaalmeedia mõju kohta vaimsele heaolule on kogu uuringu kõrgeim hinnang.**

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q7/Q6 Üldiselt, kas ütlete, et sotsiaalmeedial on positiivne või negatiivne mõju [teie vaimsele heaolule] / [teie lapse vaimsele heaolule] (näiteks meeleolule, stressitasemele või [sellele, kuidas te ennast tunnete] / [enesehinnang])?

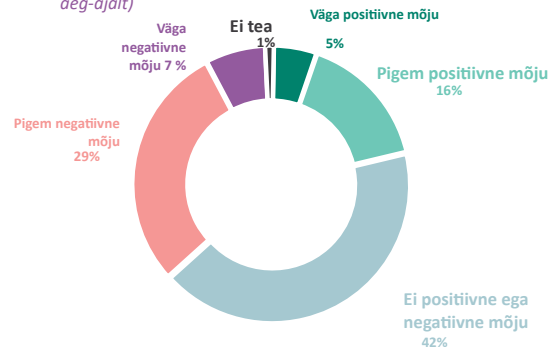
Noorukid

Alus: 23702 Noorukid, kes veedavad aega sotsiaalmeedias tavalisel koolipäeval



Vanemad

Alus: 10827 Vanemad, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat (regulaarselt või aeg-ajalt)



3.2 Vanemate arusaamad

Vanemate arvamused on oluliselt kriitilisemad: 51 % vanematest leiab, et ekraanid avaldavad noortele negatiivset mõju, samas kui positiivne mõju on vaid 17 %, kusjuures mure on keskendunud pigem välistele riskidele kui sisemistele mõjudele.

Vanemate hinnang ekraani ja sotsiaalmeedia kasutamisele on märkimisväärselt negatiivsem kui noorukitel. Ekraaniaja mahu osas peab 44% vanematest, kelle laps kasutab ekraane, seda liiga palju, 41% õige, 10% liiga vähe ja 5% ei tea, mis on üldjoontes võrreldav noorukite enesearuannetega, kusjuures veidi suurem osakaal kaalub liigset kasutamist. Konkreetset sotsiaalmeedias peab 39 % vanematest oma lapse arvu liiga suureks, 40 % õigeks, 14 % liiga väikeseks ning nende vanemate osakaal, kes sooviksid sotsiaalmeedia suuremat kasutamist (14 %), on märkimisväärselt suurem kui teismeliste endi seas (10 %), mis võib kajastada vanemate vaateid sotsiaalmeediale kui sotsiaalse kuuluvuse ja suhtlemise seaduslikule kanalile.

Kvalitatiivne hinnang erineb teravamalt teismeliste vaadetest. Mis puudutab ekraanide mõju oma lapsealaste noorte elule, siis ainult 4 % vanematest näeb väga positiivset mõju ja 13 % üsna positiivset mõju (kokku 17 % positiivset), samas kui 41 % on pigem

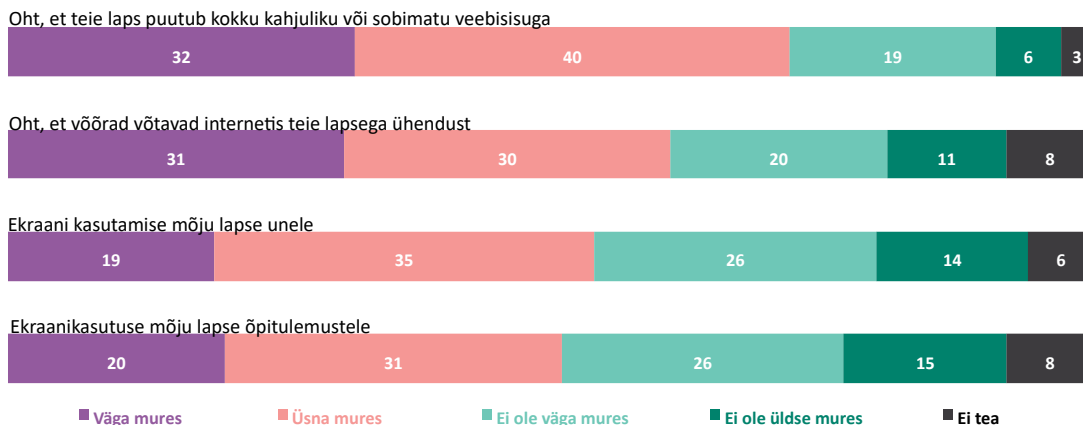
negatiivsed ja 10 % väga negatiivsed (51 % negatiivset), kusjuures 31 % ei näe kumbagi. Seetõttu on vanemad ekraanide suhtes kolm korda kriitilisemad kui positiivsed ja tugevalt negatiivsete hinnangute osakaal (10 %) on kaks korda suurem kui noorukitel (5 %). Sotsiaalmeedia mõju lapse vaimsele heaolule on vähem tõsine, kuid kaldub siiski negatiivseks: 21% positiivne, 36% negatiivne, 42% neutraalne.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Küsimus 5. Kas olete mures või ei ole mures oma lapse ekraanikasutuse kõigi järgmiste aspektide pärast?

Vanemad

Alus: 13–18-aastaste noorukite vanemad (%)



Vanemlik mure ei ole aga ekraani kasutamise mõõtmete vahel ühtlaselt jaotunud. Kui küsitakse konkreetselt nelja mureallika kohta, seavad vanemad välised riskid sisemistest mõjudest kõrgemale. Ohtliku või sobimatu veebisisuga kokkupuutumise oht koondab 72 % muredest (32 % väga, 40 % õiglaselt) ja oht, et võõrad võtavad veebis ühendust 61 % (31 % väga, 30 % õiglaselt). Ekraani kasutamise sisemõjud on selgelt taga: mõju unele puudutab 54 % vanematest (19 % väga, 35 % õiglaselt) ja mõju kooli tulemuslikkusele 51 % (20 % väga, 31 % õiglaselt).

Vanemad on rohkem mures nähtavate väliste riskide pärast, nagu kahjulik sisu ja kokkupuude võõrastega, kui vähem otseselt jälgitavate probleemide pärast, nagu uni või koolitulemused. Uuringus kõige tugevamalt noorukite vaimse tervise sümptomitega seotud muutujad, nimelt ekraaniaja igapäevane maht, sotsiaalmeedia suur kasutamine ja esmakordse kasutamise vanus, tekitavad akumulatiivset mõju, mida on väljastpoolt raske tuvastada. Seevastu välised ohud, mida vanemad prioriseerivad (kahjulik sisu, võõrad), on nähtavamad, mediatiseeritumad ja kollektiivse ärevuse poolt kergemini mobiliseeritavad. On oht, et vanemlik tähelepanu keskendub teisele, alahinnates esimest, mis on ebakõla, mida käesoleva aruande 4. jagu üksikasjalikult arendab.

3.3 Riikidevahelised erinevused ja põlvkondadevaheline lõhe

Vanemate kriitika ekraanide kohta on EL 27s laialt levinud, kuid jõuab haripunkti Kreekas ja Portugalis (66 % ja 62 % negatiivne) ning madalaimale tasemele Maltal ja Iirimaa, samas kui põlvkondadevaheline lõhe noorukite ja vanemate vahel on struktuurne ja püsiv kõigis liikmesriikides.

Vanemate vaadete jaotus riikide kaupa ekraanidel on lai ja geograafiliselt struktureeritud. Igas EL 27 liikmesriigis leiab vähemalt üks lapsevanem kolmest, et ekraanid avaldavad noorte elule negatiivset mõju, kuid nende osakaal on väga erinev. Kreeka (66% negatiivne), Portugal ja Poola (mõlemad 62%) ning Prantsusmaa, Hispaania ja Tšehhi (mõlemad 59%) klastrid kriitilise hierarhia tipus. Teisest küljest on kõige positiivsemad vanemate arvamused Maltal, Luksemburgis, Taanis ja Iirimaa, kus positiivne osakaal kokku on üle 30 %.

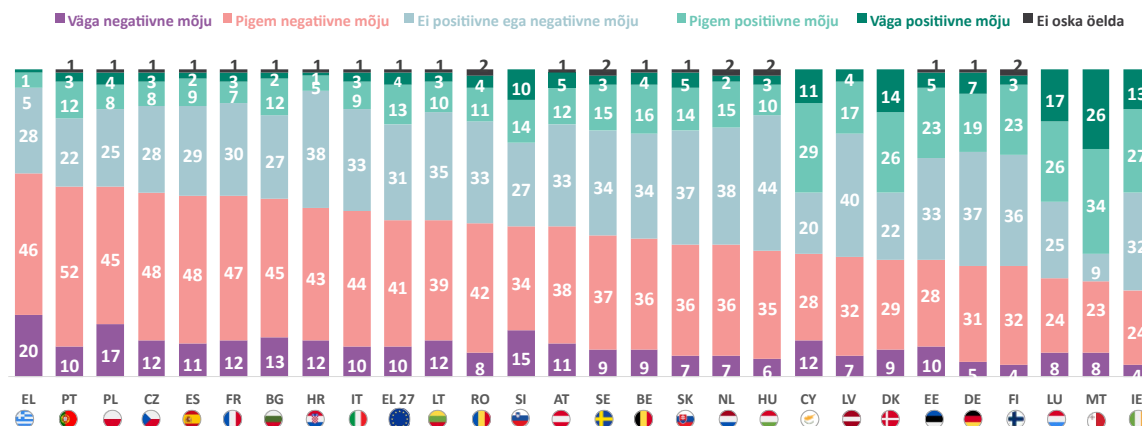
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

04 Kas teie arvates on ekraanidel positiivne või negatiivne mõju teie lapsealiste noorte elule?



Vanemad

Alus: 13–18-aastaste noorukite vanemad (%)



Teismeliste ja vanemate põlvkondadevaheline lõhe on liikmesriikides ühesugune, mis viitab pigem laiale ja korduvale mustriks kui riigipõhisele mõjule. Ekraanide mõju poolest on noorukid EL 27 tasandil 23 protsendipunkti positiivsemad kui lapsevanemad (40 % vs. 17 %) ja 22 protsendipunkti vähem negatiivsed (29 % vs. 51 %). Sotsiaalmeedia mõju vaimsele heaolule väheneb, kuid on endiselt märkimisväärne: 27 protsendipunkti positiivsem noorte seas (48% vs. 21%) ja 18 protsendipunkti vähem negatiivne (18% vs. 36%). Lõhe suund on kõigis EL 27 riikides ühesugune, kuigi selle suurus on erinev. Riikides, kus vanemad on ekraanide suhtes vähem kriitilised, näiteks Lirimaa, Maltal ja Luksemburgis, näib põlvkondadevaheline erinevus olevat mõõdukam. Seevastu riikides, kus vanemate negatiivsed hinnangud on kõige suuremad, eelkõige Kreekas, Portugalis ja Poolas, millele järgnevad Prantsusmaa, Hispaania ja Tšehhi, kipub erinevus olema suurem. See muster kajastab meedias sotsialiseerumise uuringutes tehtud pikaajalist järeldust: iga uut domineerivat kasvukeskkonda hindab sellega koos kasvav põlvkond positiivsemalt kui selle saabumist jälgiv²

põlvkond. Ekraanide ja sotsiaalmeedia hetke eripära on aga tugeva teismeliste-positiivse vaate ühendamine juba niigi olulise negatiivsete mõjude äratundmisega teismeliste poolt (29% ekraanidel, 18% sotsiaalmeedias). Põlvkonna lõhe, teisisõnu, ei ole binaarne vastasseis positiivse teismeliste bloki ja kriitilise vanemliku bloki vahel. Mõlemas elanikkonnarühmas on märkimisväärne vähemus sisemiselt kriitilisi hääli ning uuringust tulenev põlvkondadeülene tegutsemisvolitus tugineb sellele jagatud teadlikkusele, kui see on asümmeetriliselt jaotatud.

2 Vt Drotner, K. (1999), "Ohtlik meedia? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, kes dokumenteerib korduvat mustrit, mille kohaselt iga uus domineeriv meedium (novell, kino, televisioon, internet) on teretulnud põlvkonna poolt, kes kasvab koos sellega ja vaatab

kahtlusega põlvkonna poolt, kes jälgib selle tekkimist.

Eurobaromeetri kiiruuring

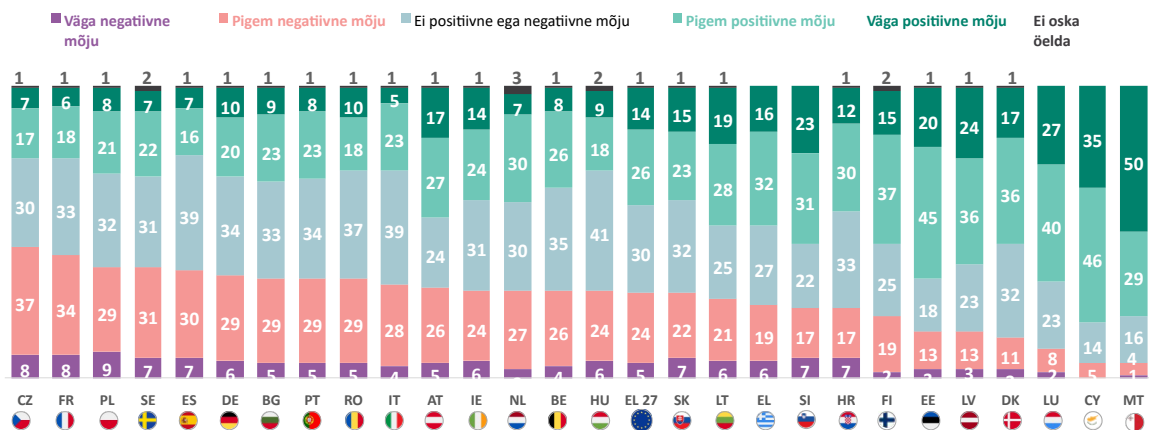
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q5 Üldiselt, kas arvate, et ekraanidel on positiivne või negatiivne mõju teie vanuste noorte elule ?



Noorukid

Alus: Noorukid vanuses 13-18 aastat (%)



4. Mõju noorukite heaolule

4.1 - Teatatud sümptomid noorukitel

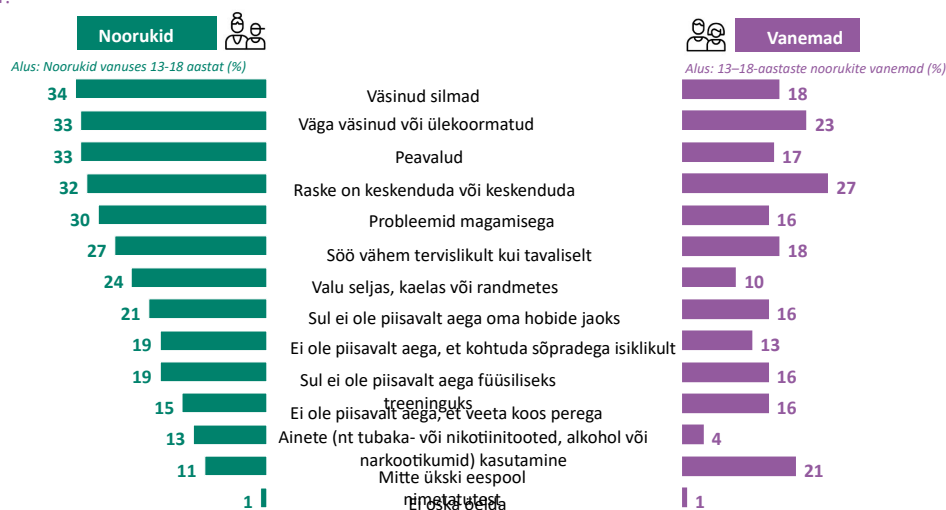
Kolmandik Euroopa noorukitest teatas viimase kuu jooksul väsinud silmadest (34%), väsimusest (33%), peavalust (33%) või keskendumisprobleemidest (32%), kusjuures vanemad alahindasid süstemaatiliselt kõiki neid sümptomeid.

Uuringus registreeritakse noorukite vaimne ja füüsiline tervis viimase 30 päeva jooksul kogetud 12 ise teatatud olukorra kaudu, mida küsiti noorukitelt ja vanematelt oma lapse kohta peegelvormingus. Noorte enesearuannete hierarhiat juhivad neli füsioloogilist ja kognitiivset näitajat, mis kõik on vahemikus 30-35%. Väsinud silmad on kõige enam viidatud näitaja, teatas 34% noorukitest. Väga väsinud või ülekoormatud tunne ja peavalud ulatuvad mõlemad 33% -ni ja raske keskenduda või keskenduda on 32% -ni. Veidi taga, unehäired mõjutavad 30% noorukitest. Kokku on ligikaudu üheksa noorukit kümnest teatanud vähemalt ühest viimase kuu jooksul testitud kaheteistkümnest olukorrast ja ainult 11% ei deklareeri ühtegi. Praeguses etapis tuleks neid tulemusi mõista kui ulatuslikke

sõltumata konkreetsest omistamisest ekraani või sotsiaalmeedia kasutamisele. Nende seost digitaalse kokkupuute muustritega käsitletakse järgmistes punktides.

Teine tasand hõlmab käitumis- ja elustiilinäitajaid. Tavapärasest vähem tervislikust toitumisest teatas 27% noorukitest, selja-, kaela- või randmetevalust 24%, hobide ajapuudusest 21%, sõprade kohtumise ajapuudusest ja füüsilise koormuse puudumisest 19% ja pereaja puudumisest 15%. Selliste ainete nagu tubaka, nikotiini, alkoholi või narkootikumide kasutamisest on teatanud 13%. Vanematele esitatud peegli küsimus näitab süstemaatilist alahindamist, mis kehtib kõigi testitud sümptomite kohta. Kuigi 11% noorukitest ei teata sümptomitest, teatab 21% vanematest, et nad ei ole oma lapsel märganud ühtegi sümptomit, vahe on kümme protsendipunkti. Enamikul juhtudel jäävad vanemate hinnangud püsivalt alla noorukite enesearuannetele, kusjuures suurimad absoluutsed lüngad on täheldatud väsinud silmadel (34% vs 18%, 16-punktiline lõhe),

Q1 Millised järgmistest olukordadest, kui üldse, [on teiega juhtunud] / [kas olete märganud, et teie lapsega on juhtunud] viimase 30 päeva jooksul?



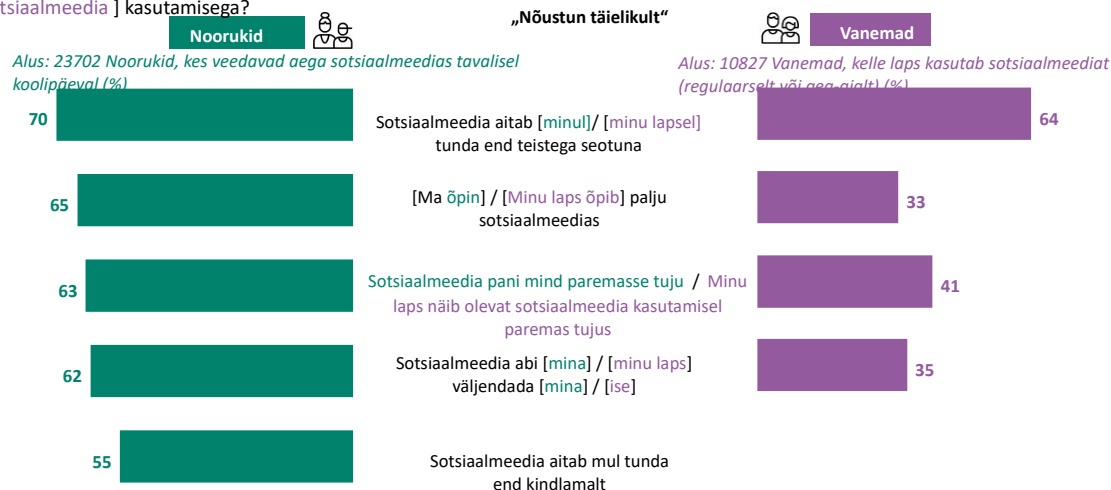
(*) Kokku ületab 100 %, kuna vastajatel lubati anda mitu vastust.

enesehinnangulisi heaolu ja elustiili näitajaid, peavaludel (33% vs 17%, ka 16 punkti), selja-,

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

kaela- või randmete valu (24% vs 10%, 14 punkti) ja unehäiretel (30% vs 16%, 14 punkti). Vanemad on kõige lähemal noorukite enesearuannetele pereaja puudumise (15% vs. 16%) ja keskendumisraskuste (32% vs. 27%) kohta, mis on kaks näitajat, mida saab leibkonnas otseselt jälgida.

K8/K7 Mil määral nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega seoses [teiepoolse sotsiaalmeedia] kasutamisega/ [teie lapse sotsiaalmeedia] kasutamisega?



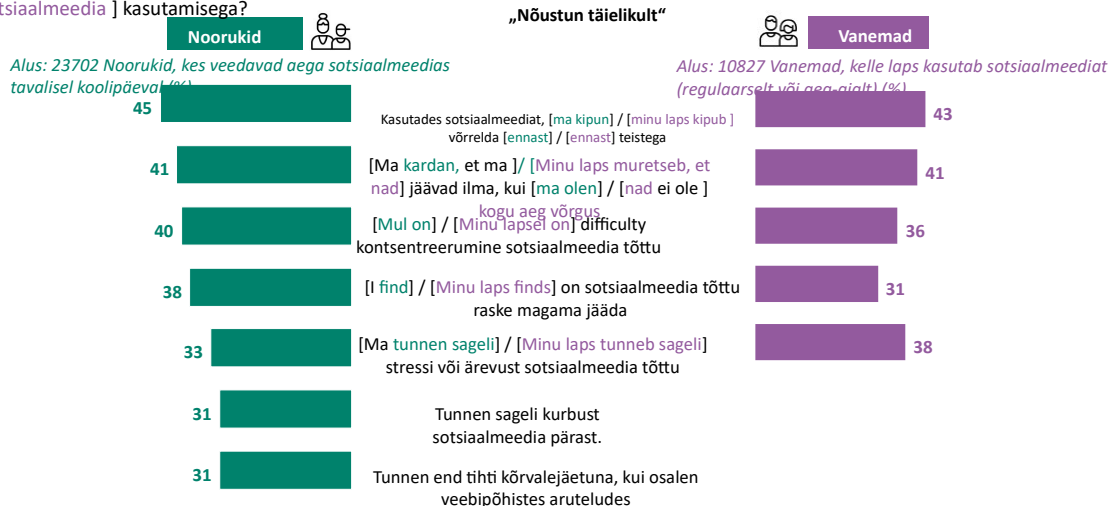
Noorte endi kvalitatiivses hinnangus sotsiaalmeedia mõju kohta on ühendatud tunnustatud eelised ja tunnustatud negatiivsed küljed. Positiivse poole pealt on 70% sotsiaalmeediat kasutavatest noorukitest nõus, et see aitab neil tunda end teistega seotuna, 65%, et nad õpivad selle kaudu palju, 63%, et see paneb nad paremasse tuju, 62%, et see aitab neil end väljendada, ja 55%, et see aitab neil end enesekindlamalt tunda.

Negatiivse poole pealt tunnistab 45%, et nad kipuvad sotsiaalmeedia kasutamisel end teistega võrdlema, 41% muretsevad, et nad jäävad ilma, kui mitte kogu aeg veebis, 40%-l on selle tõttu raskusi keskendumisega, 38%-l on raske magama jääda, 33% tunnevad stressi või ärevust, 31% tunnevad kurbust ja 31% tunnevad end veebipõhistes aruteludes kõrvalejääetuna. Peaaegu iga kolmas nooruk tunneb seetõttu sotsiaalmeedia tõttu selgelt stressi, kurbust või sotsiaalset tõrjutust.

Eurobaromeetri kiiruuring

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q9/Q8 Mil määral nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega seoses [teiepoolse sotsiaalmeedia] kasutamisega/ [teie lapse sotsiaalmeedia] kasutamisega?



4.2 - Ekraani kestus ja teatatud heaolunäitajad kolmekordistumine kõige kergemate ja raskemate kategooriate vahel.

Selge seos ekraaniaja ja teatatud heaolunäitajate vahel

Kirjeldavad tulemused näitavad selget seost nädalavahetuse ekraaniaja ning mitmete noorukite heaolu ja elustiili näitajate vahel. Kuna see uuring põhineb enda esitatud läbilõikeandmetel, tuleks neid tulemusi tõlgendada statistiliste seostena, mitte tõenditena otsese põhjusliku seose kohta ekraaniaja ja teatatud tulemuste vahel.

Ekraaniajavahemikuga testitud viie näitaja puhul suureneb levimus üldiselt nädalavahetuse ekraaniajaga. Kuid muster ei ole iga näitaja puhul täiesti lineaarne: väsinud silmad ja tunne väga väsinud või ülekoormatud platoo viimases kahes ekraaniaja sulgudes, samas kui aine kasutamine näitab kerget pööret esimese ja teise sulgude vahel. Väsinud silmad tõusevad 17% -lt noorukitel, kellel on vähem kui kaks tundi nädalavahetuse ekraaniaega, 24% -ni kahe kuni nelja tunni jooksul, 30% -lt nelja kuni kuue tunni jooksul, 37% -lt kuue kuni kaheksa tunni jooksul, 43% -lt kaheksa kuni kümne tunni jooksul, 46% -lt kümne kuni kaheteistkümne tunni jooksul ja 46% -lt kaheteistkümne tunni jooksul või rohkem, 29-protsendipunktiline tõus ja levimuse peaaegu

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

801 Millised järgmistest olukordadest, kui üldse, on teiega viimase 30 päeva jooksul juhtunud?



Noorukid

Sümptomitest teatamise protsent nädalavahetusel ekraanil veedetud aja järgi:

Alus: Noorukid vanuses 13-18 aastat (%)



Sama gradient kehtib võrreldava amplituudiga väsimuse (19% kuni 46%), keskendumisraskuste (18% kuni 45%) ja unehäirete (18% kuni 44%) puhul. Selliste ainete nagu tubaka, nikotiini, alkoholi või narkootikumide kasutamine järgib sama mustrit väiksema absoluutse lõhega, kuid järsu suhtelise kasvuga, 12%-lt kõige kergemate kasutajate seas 23%-le kõige raskemate kasutajate seas, peaaegu kahekordistudes.

Neli füsioloogilist ja kognitiivset näitajat, teisisõnu, enam kui kahekordistuvad nädalavahetuse kokkupuuteskaala alumise ja ülemise äärmuse vahel, samal ajal kui ainete kasutamine suureneb oluliselt. Kalle lameneb veidi üle kümne tunni päevas, mis viitab küllastusefektile jaotuse ülaosas, eriti väsinud silmadele ja väga väsinud või ülekoormatud tundele.

Sisuline mõju on siiski märkimisväärne. Mõõde, millele vanemlik mure punktis 3.2 kõige vähem keskendus, nimelt sisemine mõju unele, väsimusele ja kontsentratsioonile, on ka mõõde, kus uuringus täheldatakse kõige tugevamaid statistilisi seoseid ekraaniajaga võrreldes kõrvalejätmise tundega või hirmuga sellest ilma jääda. Vanemate mure kahjuliku sisu ja veebikiskjate pärast ei kajasta aga kumuleeruvat dünaamikat, millele sümptomite andmed viitavad.

4.3 - Sotsiaalmeedia kasutamise mustrid ja sümptomid

Digitaaltegevuste hulgas on sotsiaalmeedia kasutamine kõige tugevamalt seotud une ja emotsionaalsete sümptomitega.

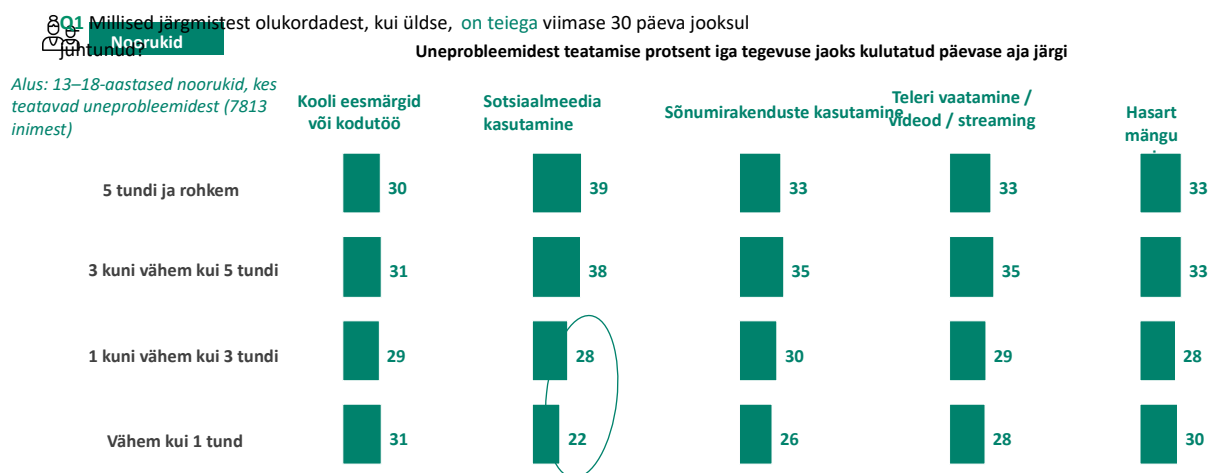
Kui annuse-vastuse analüüs on jaotatud digitaalse aktiivsuse liigi järgi, erinevad iga aktiivsusega seotud mustrid järsult. Uneprobleemide puhul on gradient sotsiaalmeedias kõige järsem: 22% noorukitest, kes kasutavad sotsiaalmeediat vähem kui üks tund päevas, teatasid uneprobleemidest, võrreldes 28% -ga üks kuni kolm tundi, 38% -ga kolm kuni viis tundi ja 39% -ga üle viie tunni, mis on 17-punktiline tõus. Sõnumirakendused järgivad kergemat, kuid siiski märgatavat gradienti (26%, 30%, 35%, 33%), nagu ka teleri või videote vaatamine voogedastuse kaudu (28%, 29%, 35%, 33%). Mängud näitavad tagasihoidlikku kallet (30%, 28%, 33%, 33%) ja kooli- või kodutöödele kulutatud aeg ei näita üldse kallet (31%, 29%, 31%, 30%): kooliga seotud igapäevase ekraaniaja kestus ei näita samasugust statistilist seost noorukite uneprobleemidega, mis on teravas kontrastis meelelahutusest ajendatud kasutusega. Nagu kogu käesolevas aruandes, kirjeldavad need tulemused läbilõikelistes enda esitatud

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

andmetes täheldatud statistilisi seoseid ning neid ei tohiks tõlgendada tõenditena otsese põhjusliku mõju kohta konkreetsete digitegevuste ja heaolutulemuste vahel.

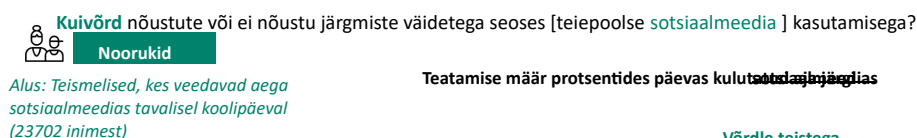
tunnetust, sotsiaalset võrdlust ja emotsionaalset reguleerimist ning kokkupuute kasvades tõusevad neli näitajat koos.

Need mustrid kinnitavad sotsiaalmeedia konkreetset panust ekraanitegevuste laiemasse



Sama hierarhia hõlmab kõiki sümptomeid, mis on kõige otsesemalt seotud sotsiaalmeediaga. Raskuste korral magama jäämisel tõuseb noorte osakaal, kes nõustuvad, 28% -lt nende seas, kes veedavad sotsiaalmeedias vähem kui ühe tunni päevas, 48% -ni nende seas, kes ületavad viit tundi, kahekümne punkti lõhe. Sotsiaalmeediast tingitud keskendumisraskuste puhul ulatub kalle 30 %-lt 47 %-le. Võrreldes ennast teistega, 36% kuni 52%. Stressi või ärevuse korral 25% kuni 39%. Annuse ja ravivastuse suhe, teisisõnu, ei piirdu heaolu ühe mõõtmega. See puudutab korraga und,

kategooriasse. Noorukid ise tunnistavad seda erinevust kaudselt: nagu näitas punkt 2.1, on nende kvalitatiivne hinnang sotsiaalmeediale positiivsem kui ekraanide puhul üldiselt, kuid nende endi teatatud sotsiaalmeedia kasutamise sümptomid on märkimisväärsed. 31% tunneb selle pärast kurbust, 33% on stressis või mures, 38% -l on raske magama jääda, 40% -l on raskusi keskendumisega. Üks uuringu käigus tuvastatud keskseid pingeid on lõhe domineeriva positiivse raamistiku ja negatiivsete enesearuannete levimuse vahel: noorukid hindavad sotsiaalmeediat kui ühenduse ja eneseväljenduse vektorit,



Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

tunnistades samal ajal selle emotsionaalseid ja kognitiivseid kulusid oma igapäevaelus.

5. Veebiriskid ja kahjulikud kogemused

5.1 - Teismeliste kokkupuude internetiriskidega

Viimase kolmekuulise ajavahemiku jooksul on kümnest noorukist üheksa puutunud kokku vähemalt ühe potentsiaalselt kahjuliku, eksitava või häiriva veebisuga.

Küsimus esitati teadlikult peegelkujul ja lühikese kolmekuulise ajavahemiku jooksul, et kajastada pigem hiljutisi ja konkreetseid kokkupuuteid kui elu jooksul saadud kogemusi. Ainult 10 % noorukitest, kes kasutavad sotsiaalmeediat tüüpilisel koolipäeval, ei ole näinud ega kogenud ühtegi üheteistkümnest testitud kategooriast. See tähendab, et üheksa Euroopa noorukit kümnest on viimase kolme kuu jooksul puutunud kokku vähemalt ühe potentsiaalselt probleemse sisuga. Riskipositsioonide hierarhiat juhivad kaks suhteliselt uut kategooriat. Tehisintellekti loodud sisu, mida oli raske ära tunda, on esikohal, nagu mainis 39% noorukitest. Vale või eksitava teabe osakaal on 35%. Kuigi mitte kogu tehisintellekti loodud sisu ei ole iseenesest kahjulik, näitab nende kahe kategooria levimus teismeliste veebikeskkonna küllastumist sisuga, mille autentsust on raske hinnata. Teine kokkupuutetasand, mis jääb vahemikku üks viiest kuni üks neljast noorukist, hõlmab hasartmängude propageerimist (28%), vihakõnet (25%), ebatervislike toodete, näiteks alkoholi või ebatervisliku toidu propageerimist (25%), survet sellele, kuidas vaadata või mida osta (24%) ning survet järgida teatavaid kehastandardeid (21%). Igaüks neist puudutab märkimisväärset osa teismelistest ja kokku moodustavad nad peaaegu süstemaatilise kokkupuute kaubandusliku, normatiivse või vaenuliku survega regulaarse sotsiaalmeedia kasutamise ajal.

Kolmas aste hõlmab kõige kliiniliselt raskemaid inimestevahelisi kahjustusi. Soovimatu vägivaldne sisu jõuab 19%-ni noorukitest, soovimatu seksualiseeritud sisu 18%-ni, küberkiusamine või ahistamine 17%-ni ning

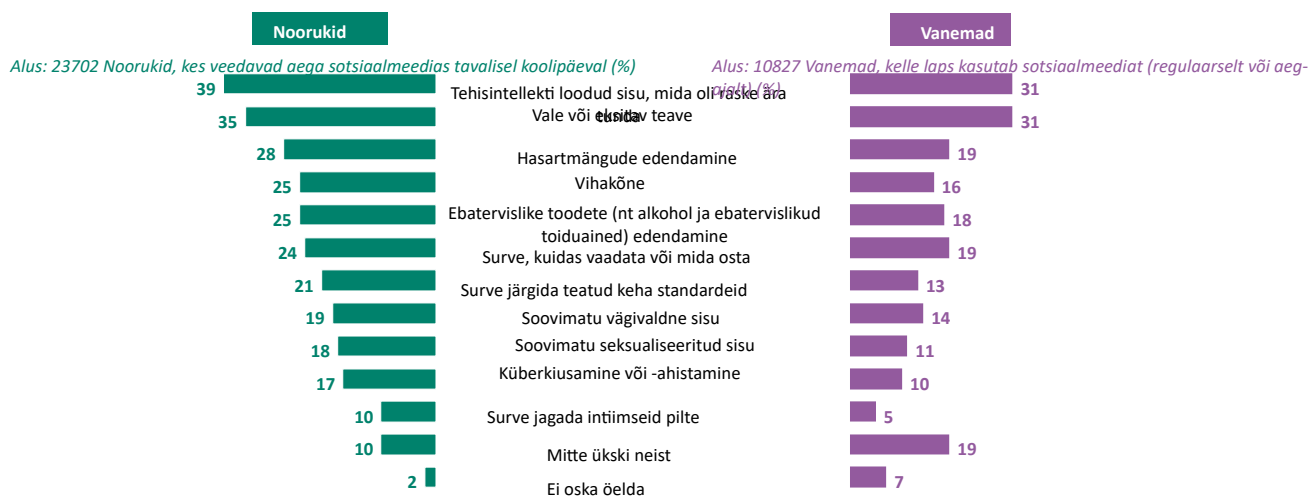
surve jagada intiimseid pilte 10%-ni. Isegi skaala alumises otsas esindab kümme protsenti Euroopa teismelistest, kes kasutavad sotsiaalmeediat, mitut miljonit inimest, mis tähendab, et ükski neist kokkupuudetest ei ole marginaalne, eriti arvestades kolmekuulist ajavahemikku.

Vanematele esitatud peegelküsimus näitab süstemaatilist alahindamist, mis kehtib kõigis üheteistkümnest kategoorias. 19 protsenti vanematest, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat, teatab, et nende laps ei ole kokku puutunud ühegi sellise sisuga, võrreldes 10 protsendiga noorukitest endist; 7% vanematest ütleb, et nad ei tea, võrreldes 2% noorukitega. Üksuste kaupa jäävad lapsevanemate hinnangud pidevalt alla noorukite enesearuannetele, kusjuures absoluutsed lüngad jäävad vahemikku 4–9 protsendipunkti. Suurimad lüngad on seotud hasartmängude propageerimise ja vaenukõnega kokkupuutumise (kumbki 9 punkti), tehisintellekti loodud sisu ja survega järgida kehastandardeid (kumbki 8 punkti). Vanemad on kõige lähemal noorukite enesearuannetele vaateabe leviku kohta (4 punkti) ja selliste teemade kohta nagu surve, kuidas vaadata või mida osta, kokkupuude vägivaldse sisuga või surve jagada intiimseid pilte (5 punkti iga). Mis paistab silma, on väiksem erinevus kirjade vahel kui alahindamise korrektsus: olenemata testitud sisu liigist tajuvad vanemad veebis vähem levinud riskikeskkonda kui see, millest nende lapsed tegelikult teatavad.

Eurobaromeetri kiiruuring

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q10/Q9c Viimase 3 kuu jooksul on [kas olete]/[kas teie laps on] sotsiaalmeedia kasutamisel näinud või kogenud mõnda järgmistest?

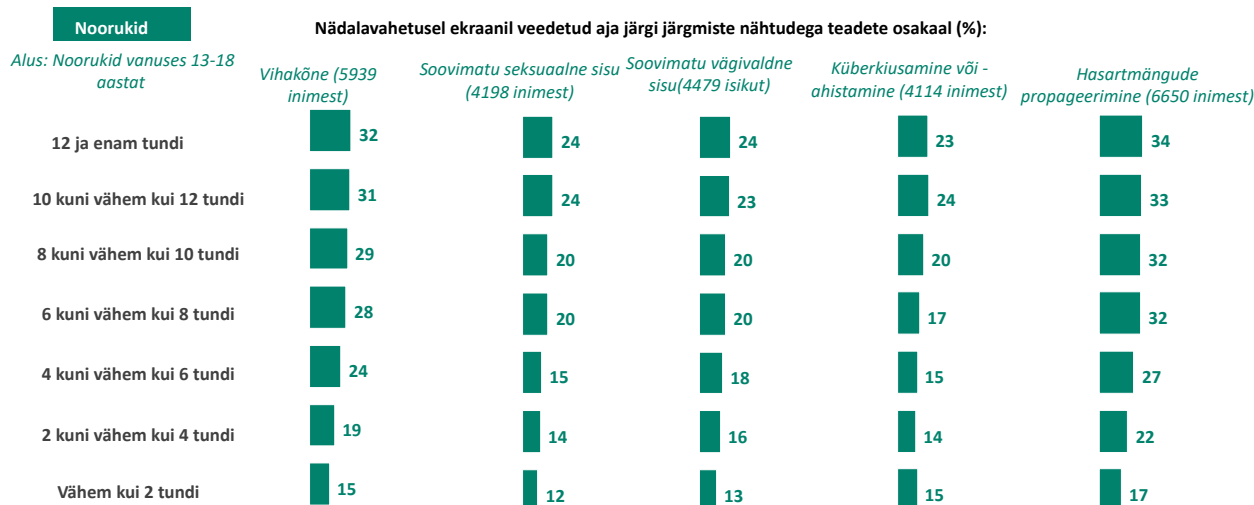


Nädalavahetuse ekraaniaja ja kahjuliku sisuga kokkupuute vaheline seos on monotoonne ja pidev neljas kliiniliselt kõige raskemas kategoorias. Kokkupuute vihakõnega suureneb 15 %-lt noorukite seas, kes veedavad nädalavahetuse jooksul ekraanil vähem kui kaks tundi, 32 %-le nende seas, kes veedavad 12 tundi või rohkem, mis on rohkem kui kahekordne levimus. Soovimatu seksuaalne sisu tõuseb samas vahemikus 12% -lt 24% -ni, mis on täpselt kahekordistunud. Soovimatu vägivaldne sisu järgib sama mustrit, 13% -lt 24% -ni. Küberkiusamine või -ahistamine kasvab 15 %-lt 23 %-le, kusjuures alumine ots on lamedam ja leob üle kuue tunni päevas.

Mehhanism on intuitiivne: suurem ekraanidele kulutatud aeg suurendab mehaaniliselt mis tahes liiki sisuga, sealhulgas kahjulike sisudega kokkupuutumise tõenäosust. Muutuja, mida käesoleva aruande eelmistes osades on kõige tugevamalt seostatud noorukite vaimse tervise sümptomitega, on samuti muutuja, mida seostatakse kõige tugevamalt konkreetse kokkupuutega riskidega. Raske nädalavahetuse ekraaniaeg toob seega kaasa topeltkaristuse: see on korrelatsioonis sisemiste sümptomitega (magamine, väsimus, kontsentratsioon) ja välise kokkupuutega sisuriskidega (vihakõne, seksualiseeritud sisu, vägivald, küberkiusamine).

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q10 Kas olete viimase 3 kuu jooksul näinud või kogenud sotsiaalmeedia kasutamisel järgmist?



5.2 - Variatsioon sotsiaalmeedia esmakordse kasutamise vanuse järgi

Sarnast korrelatsiooni täheldatakse vanusega, mil noorukid hakkasid sotsiaalmeediat kasutama.

Need, kes alustasid enne 10. eluaastat, puutuvad rohkem kokku kõigis neljas raskes kategoorias kui need, kes alustasid pärast 14. eluaastat: 34 % (vaenukõne puhul 19 %), 28 % (kehastandardite järgimise surve puhul 17 %), 25 % (soovimatu seksualiseeritud sisu puhul 16 %) ja 23 % (küberkiusamise või -ahistamise puhul 16 %). Need kaks muutujat, nädalavahetuse ekraaniaeg ja sotsiaalmeedia esmakordse kasutamise vanus, on omavahel korrelatsioonis: varased starterid kulutavad nädalavahetusel keskmiselt 7,5 tundi ekraanidele, võrreldes 5,7 tunniga nende puhul, kes alustasid pärast 14. eluaastat.

Lisaks ekraaniajale ja esmakordse kasutamise vanusele väärivad tähelepanu kaks sotsiaaldemograafilist mustrit. Surve järgida teatavaid kehastandardeid on märkimisväärselt soopõhine, ulatudes tüdrukute puhul 25 %-ni ja poiste puhul 17 %-ni, mis on kaheksa protsendipunkti suurune erinevus; ülejäänud kümnes testitud kategoorias on sool marginaalne roll. Vanus ise on samuti oluline: 17–18-aastased puutuvad kõigis rasketes

kategooriates kokku rohkem kui 13–14-aastased, kusjuures suurimaid erinevusi on täheldatud soovimatu seksualiseeritud sisu puhul (23 % võrreldes 14 %ga) ja surve puhul järgida kehastandardeid (26 % võrreldes 18 %ga). Haridustasemel, linnastumisel ja leibkonna koosseisul on seevastu minimaalne mõju.

5.3 - Vanemate mured ja teadlikkus vahejuhtumitest

Enamik vanemaid, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat (55%), teatab, et on saanud teada, et nende lapsel oli internetis negatiivne kogemus.

Avastamismuster on informatiivne: 32% juhtudest rääkis laps otse vanemale, 12% juhtudest tuli avastus kellegi teise kaudu ja 11% juhtudest tuvastas vanem juhtumi ise. Vanemate teadlikkus, kui see on olemas, sõltub seega peamiselt lapse enda valmisolekust avalikustada, mis kajastab varem täheldatud süstemaatilist alahindamist üheteistkümne sisukategooria puhul: Vanemad näevad suuresti seda, mida nende lapsed otsustavad neile näidata.

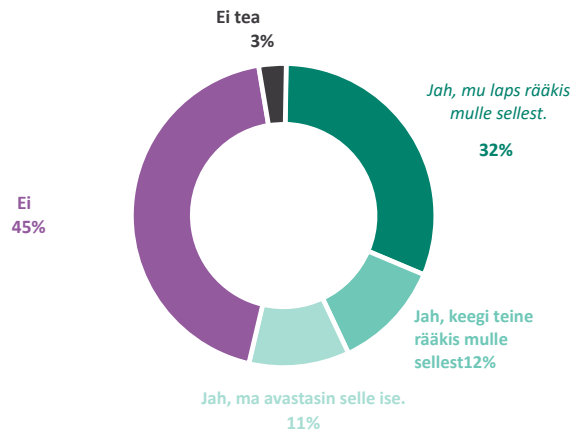
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele



Q9a Kas teie laps on kunagi tulnud teie juurde või olete kunagi avastanud, et teie lapsel oli võrgus negatiivne kogemus?

Vanemad

Alus: 10827 Vanemad, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat (regulaarselt või aeg-ajalt)



Andmetest ilmneb kolm sotsiaaldemograafilist mustrit. Esiteks suureneb vanemate teadlikkus negatiivsetest kogemustest alla 15-aastaste laste arvuga, 45 %-lt vanemate seas, kellel ei ole muid alla 15-aastaseid lapsi, 65 %-le nende seas, kellel on kolm või enam last. See kalle kajastab kõige tõenäolisemalt vahejuhtumite esinemise võimaluste mehaanilist mitmekordistumist. Teiseks on vanemad, kellel on sotsiaalmeedia suhtes positiivne arvamus, märkimisväärselt teadlikumad vahejuhtumitest (76%) kui need, kellel on neutraalne või negatiivne arvamus (vastavalt 46% ja 54%). Seda mustrit võib hüpoteetiliselt seletada sellega, et noorukid kalduvad rohkem usaldama vanemaid, kes ei häbimärgista sotsiaalmeedia kasutamist. Lõpuks teatavad vanemad, kelle laps hakkas sotsiaalmeediat kasutama enne 10. eluaastat, rohkem vahejuhtumitest (69%) kui need, kelle laps alustas 10–13-aastaselt (53%). See järeldus on kooskõlas noorukite andmetega, mis varem näitasid, et varajane sisenemine sotsiaalmeediasse on seotud suurema kokkupuutega negatiivse sisuga.

Riikide andmed lapsevanemate teadlikkuse kohta vahejuhtumitest on väga erinevad. Edetabeli tipus on Malta, Taani, Luksemburg, Eesti, Iirimaa, Küpros ja Rootsi ning all Kreeka, Itaalia, Prantsusmaa, Portugal ja Hispaania. Kõigis liikmesriikides on peamine avastamisviis lapsepoolne otsene avalikustamine, kuigi selle osakaal on riigiti väga erinev.

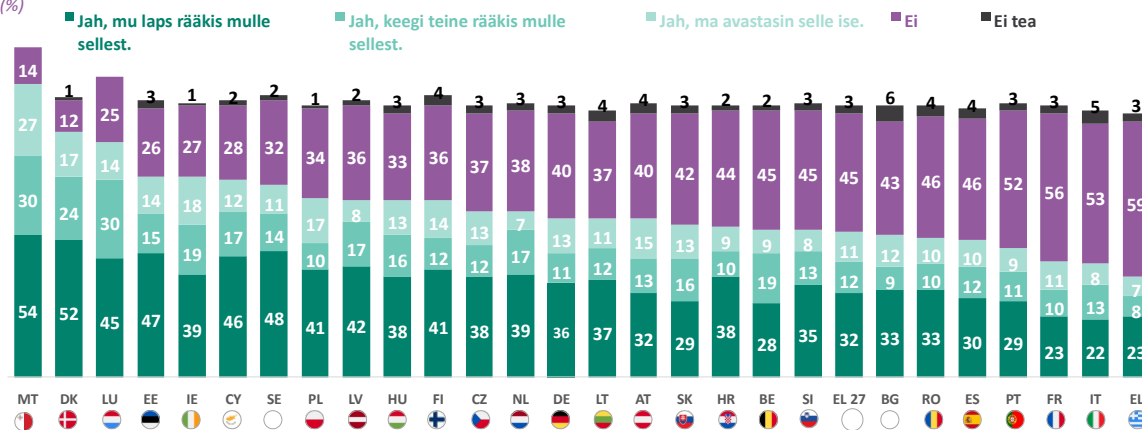
Eurobaromeetri kiiruuring

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Q9a Kas teie laps on kunagi tulnud teie juurde või olete kunagi avastanud, et teie lapsel oli võrgus negatiivne kogemus?

Vanemad

Alus: 10827 Vanemad, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat (regulaarselt või aeg-ajalt) (%)



(*) Kokku ületab 100 %, kuna vastajatel lubati anda mitu vastust.

6. Kaitsestrateegiad ja regulatiivsed ootused

6.1 - Vanemate reageerimine pärast veebiintsidente

Kui vanemad saavad teadlikuks negatiivsest veebikogemusest, millesse on kaasatud nende laps, on dialoog ülekaalukalt kõige levinum vastus.

63% vanematest, kes avastasid intsidendi, on arutanud olukorda oma lapsega enne mis tahes muid meetmeid. See muster kajastab eelmises jaotises kindlaks tehtud domineerivat teadlikkuse viisi, kus vanemad saavad vahejuhtumitest teada peamiselt lapse enda avalikustamise kaudu. Nad reageerivad kõigepealt, avades selle vestluskanali uuesti. Eeskirjade kohandamine või veebitegevuse järelevalve järgneb teisele meetmele, mida nimetas 36 % vastanutest ja mis on dialoogist tublisti maha jäänud. Intsidendist platvormile või veebisaidile teatamist mainib 22 % vanematest, sõpradelt, pereliikmetelt või spetsialistidelt nõu küsimist 21 % ja avaliku sektori asutusega ühenduse võtmist vaid 9 %. Institutsionaalne ja platvormipõhine eskaleerumine jääb seega lapsevanemate vähemuse reaktsiooniks, kes saavad intsidendist teadlikuks.

Esile kerkivad mõned sotsiaaldemograafilised erinevused. Dialoog lapsega on mõnevõrra sagedasem emade, vanemate vanemate vanemate (kelle lapsed on tavaliselt ka vanemad) ja vanemate seas, kelle laps sai nutitelefoniga enne 10. eluaastat. Seevastu nooremad vanemad kalduvad veidi rohkem kohandama järelevalve eeskirju või teatama intsidendist platvormile. Need erinevused on piiratud ulatusega, mis viitab sellele, et vastuste üldine hierarhia (dialoog kõigepealt, eeskirjade kohandamine teiseks, institutsionaalne eskalatsioon viimati) kehtib enamikus sotsiaaldemograafilistes rühmades.

Samasugust stabiilsust võib täheldada ka riigi tasandil. Kuigi iga vastuse täpne osakaal on liikmesriigiti erinev, on lapsega olukorra arutamine kõige sagedamini nimetatud reaktsioon kõigis riikides, välja arvatud Maltal, kus eeskirjade kohandamine või järelevalve on esikohal. Enamikus riikides on eeskirjade kohandamine või järelevalve teisejärguline, samas kui probleemist platvormile teatamine ja avaliku sektori asutusega ühenduse võtmine on endiselt vähemuse vastused.

Q9b Mida tegite, kui saite teada, et teie lapsel oli võrgus negatiivne kogemus?
Vanemad

Alus: 5665 Vanemad, kes teavad, et nende lapsel on olnud negatiivne veebikogemus (%)



(*) Kokku ületab 100 %, kuna vastajatel lubati anda mitu vastust.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

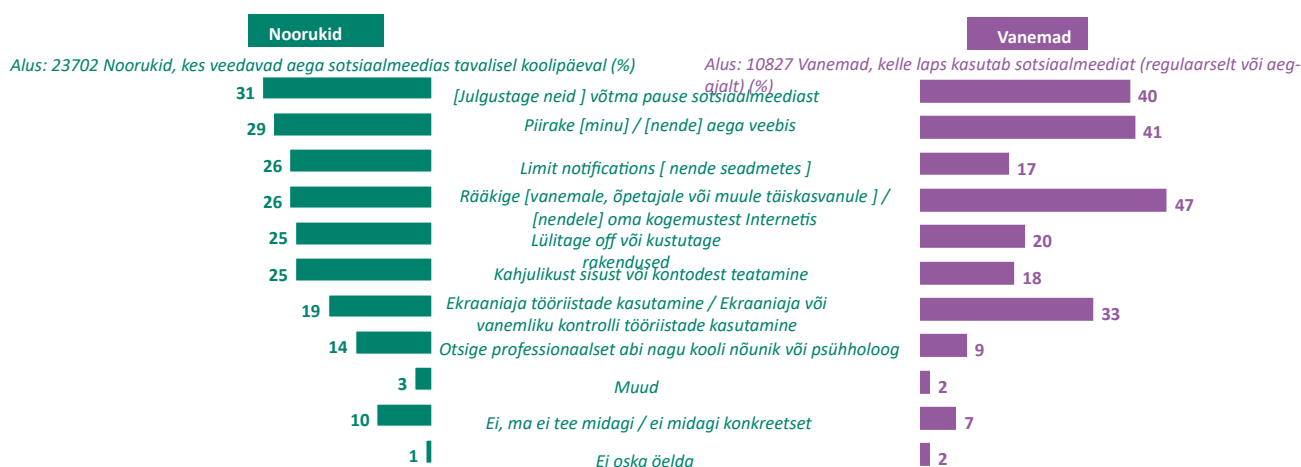
6.2 - Kaitsestrateegiad ja osalejate suhtumine

vs. 9%), mis viitab enesekaitse vormile, mis täiendab vanemlikku tegevust.

Kaitsemeetmete mustrid näitavad, et vanemad kasutavad mitmekesisist strateegiatega kogumit, milles domineerivad dialoog ja julgustamine, mitte range survestamine.

Kõige enam nimetatud meede on lapsega veebikogemusest rääkimine (47%), millele järgneb aja piiramine internetis (41%) ja sotsiaalmeediast pauside soodustamine (40%). Eriti harvem kasutatakse sunni- või välismeetmeid: vanemliku kontrolli vahendeid nimetas 33% lapsevanematest, rakenduste kustutamist 20%, kahjulikust sisust teatamist 18% ja professionaalse abi otsimist ainult 9%, mis on kõigi meetmete seas madalaim osakaal. Noorukite poolel ja nagu teismelised ise on teatanud, on hierarhia märkimisväärselt vähem väljendunud: enamikku meetmeid nimetab üks viiest kuni üks kolmest vastajast ning ainult 10 % ütleb, et nad ei tee midagi konkreetset. Dialoogis ilmneb siiski suhteline asümmeetria: ainult 26% noorukitest ütleb, et nad räägivad vanema, õpetaja või teise täiskasvanuga sellest, mida nad veebis kogevad, võrreldes 47% vanematega, kes ütlevad, et nad seda vestlust peavad. Noorukid näivad samuti olevat vanematest rohkem valmis piirama teavitusi (26% vs. 17%), teatama kahjulikust sisust (25% vs. 18%) ja otsima professionaalset abi (14% vs. 9%), mis viitab enesekaitse vormile, mis täiendab vanemlikku tegevust.

Q11/Q10 Kas Te kaitsete [oma] / [oma lapse] vaimset heaolu, kui [kasutate] / [nad kasutavad] sotsiaalmeediat?



(*) Kokku ületab 100 %, kuna vastajatel lubati anda mitu vastust.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

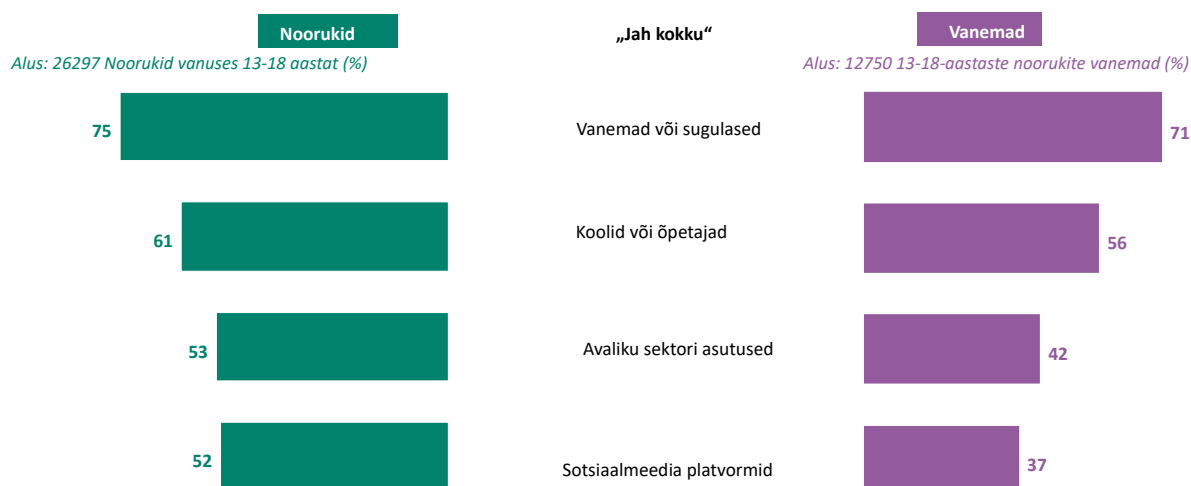
Vanemapoolsest sotsiaaldemograafilisest analüüsist eristuvad kaks mustrit. Vanemad, kes suhtuvad ekraanidesse positiivselt, on enamiku meetmete puhul märkimisväärselt vähem sekkuvad, kusjuures Euroopa keskmisega võrreldes on dialoogi, ajapiirangute ja vaheaegade soodustamise vahe ligikaudu 15 protsendipunkti. Seevastu vanemad, kelle laps hakkas sotsiaalmeediat kasutama enne 10. eluaastat, peavad dialoogi (52%) ja vaheaegade soodustamist (51%) keskmisest suuremaks ning tuginevad veidi vähem vanemliku kontrolli vahenditele, mis viitab kogemuslikule kohanemisele pehmemate tavade ja jooksul.

Teismeliste endi seas eristuvad kaks mustrit. Need, kes hakkasid sotsiaalmeediat kasutama enne 10. eluaastat, tuginevad vähem struktureeritud vahenditele (ekraaniaja rakendused 14% vs. keskmiselt 19%) ja professionaalsele abile (10% vs. 14%) ning ei tee tõenäoliselt midagi eriti (13% vs. 10%), mis viitab harjumusele, mis pehmendab aja jooksul enesekaitsereflekse. Nooremad noorukid (13-14-aastased) teatavad suuremast dialoogist vanema, õpetaja või teise täiskasvanuga (32%, võrreldes keskmiselt 26%), mis näitab, et varased teismelised aastad jäävad täiskasvanutega avatud suhtlemise perioodiks, mis vanusega järk-järgult kitseneb.

elanikkonnarühmas sama hierarhiat: perekond kõigepealt, koolid teiseks, ametiasutused kolmandaks, sotsiaalmeedia platvormid viimaseks. Vanemad ja sugulased näevad, et 71% vanematest ja 75% noorukitest teevad piisavalt, mis on väike ületamine noorukite poolel, mis peegeldab nende kahe vahel loodud dialoogi. Koolid ja õpetajad jälgivad neid võrreldaval tasemel, kusjuures 56 % vanematest ja 61 % noorukitest annavad neile selge enamuse usaldusest. Usaldus väheneb märkimisväärselt avaliku sektori asutuste (42% lapsevanematest, 53% noorukitest) ja veelgi enam sotsiaalmeedia platvormide (37% lapsevanematest, 52% noorukitest) puhul, mis on kõigi madalaima reitinguga osaleja.

Järjepidev muster hõlmab nelja osalejat: lapsevanemad on süstemaatiliselt kriitilisemad kui noorukid ning lõhe suureneb, kui liigutakse lähiosalejatelt (vanemad, koolid) institutsioonilistele osalejatele (ametiasutused, platvormid). Platvormidel täheldatud suurim lõhe (15 protsendipunkti) osutab põlvkondadevahelisele lahknevusele selles osalejas.

Q12 Kas te arvate, et kõik järgmised meetmed on piisavad, et kaitsta teismeliste vaimset heaolu internetis?



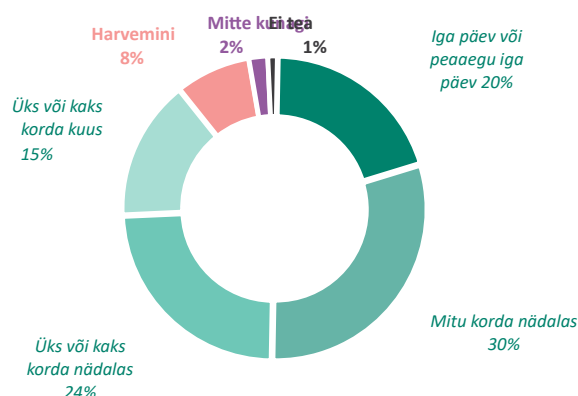
Noorte vaimset heaolu internetis kaitsvate osalejate arusaamad järgivad mõlemas

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Need andmed kinnitavad varem kindlaks tehtud dialoogi keskset kohta. Kolm neljandikku vanematest (74%) räägib oma lapsega sellest, mida nad teevad või kogevad sotsiaalmeedias vähemalt kord nädalas, sealhulgas üks vanem viiest (20%), kes teeb seda iga päev või peaaegu iga päev, 30% mitu korda nädalas ja 24% üks või kaks korda nädalas. Ülejäänud veerand (25%) teatab vähem korrapärasest rütmist: 15% räägib üks või kaks korda kuus, 8% harvemini ja 2% mitte kunagi. Kogu ELis on lapsevanemate dialoog sotsiaalmeedia kasutamise üle seega enamiku leibkondade jaoks, kelle noorukid on sotsiaalmeedias, tavapärane ja kinnistunud tava.

Vanemad

Alus: 10827 Vanemad, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat (regulaarselt või aeg-ajalt)



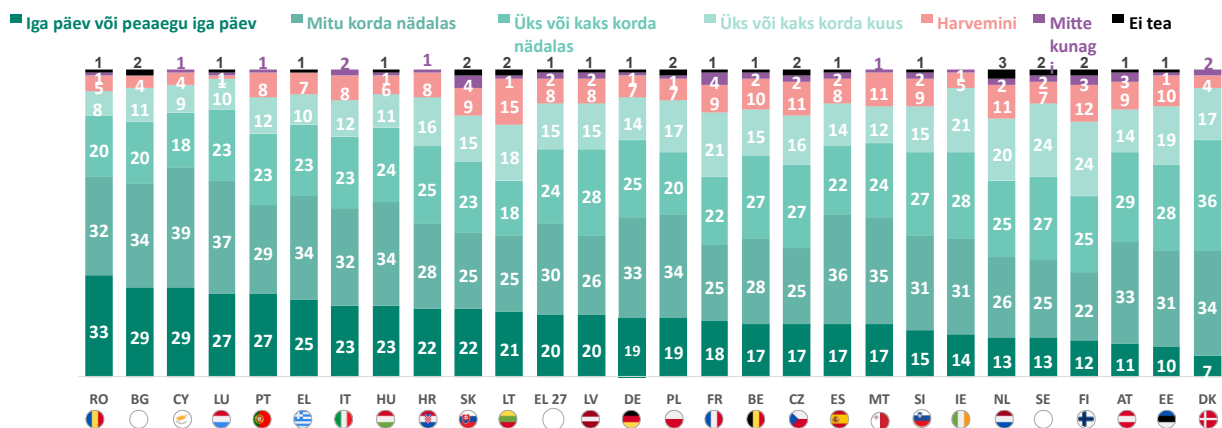
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Vanemate ja laste vahelise dialoogi sageduses ilmnevad mõned sotsiaaldemograafilised erinevused. Igapäevastest vestlustest teatavad sagedamini emad kui isad (24% vs. 15%), 30–39aastased vanemad kui vanemad vanemad (23% vs. 18%) ja vanemad, kellel on kodus vähemalt kolm last, kui need, kellel neid ei ole (24% vs. 16%). Aeg, mida laps tegelikult ekraanidel kulutab, mõjutab vestluse sagedust vähe: Vanemad, kelle nooruk kasutab ekraani tugevalt, ja vanemad, kelle nooruk kasutab neid kergelt, teatavad sarnastest rütmidest. Riigi tasandi andmed näitavad, et vanema ja lapse vahelise dialoogi sagedus sotsiaalmeedia kasutamise teemal on väga erinev. Igapäevased vestlused on kõige sagedasemad Rumeenias ja Bulgaarias (vastavalt 33 % ja 29 %), neile järgnevad Küpros, Luksemburg, Portugal ja Kreeka, mis kõik jäävad vahemikku 25–29 %. Neid esineb märkimisväärselt harvemini Põhjamaades: Taanis 7%, Soomes 12% ja Rootsis 13% ning sarnasel tasemel Eestis, Austrias ja Iirimaa. Iganädalaste vestluste koondmäära puhul ulatub lõhe peaaegu kolmekümne punktini, alates 87 %-st Luksemburgis ja 86 %-st Küprosel kuni 59 %-ni Soomes. Erinevus ei jälgi tähelepanelikult riikide erinevusi teismeliste ekraaniajas, mis viitab sellele, et see kajastab perekonna suhtlemise laiemaid mustreid.

Q11 Kui sageli räägite oma lapsega sellest, mida ta sotsiaalmeedias teeb või kogeb?

Vanemad

Alus: 10827 Vanemad, kelle laps kasutab sotsiaalmeediat (regulaarselt või aeg-ajalt) (%)



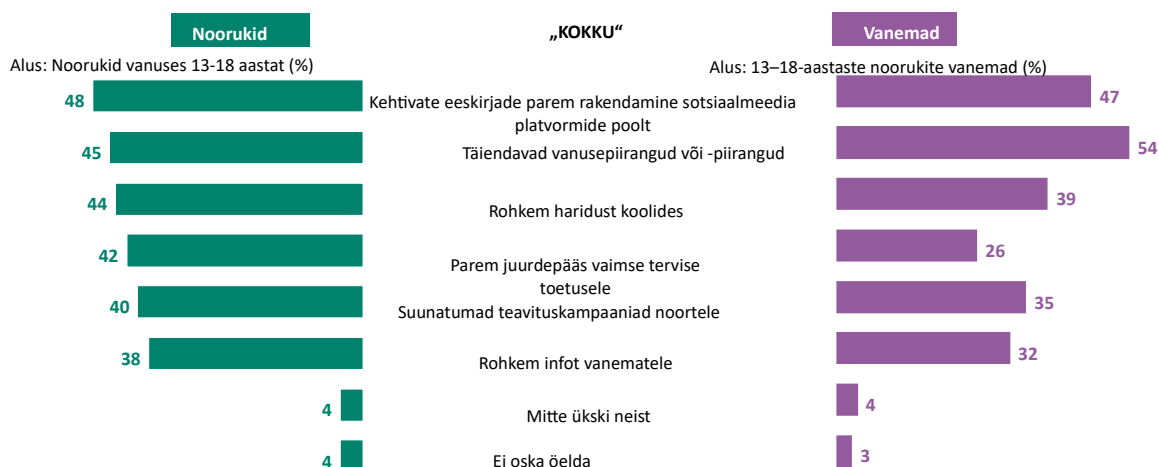
Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

6.3 - Põlvkondadevaheline tegevusmandaat

Meetmete puhul, mis aitaksid kõige rohkem parandada noorte vaimset heaolu internetis, lähenevad mõlemad elanikkonnarühmad ühele ühisele prioriteedile: 47% lapsevanematest ja 48% noorukitest nõuab kehtivate platvormieeskirjade paremat rakendamist

Lisaks sellele lähenemisele eristuvad kaks erinevust. Vanemad nõuavad jõulisemalt vanusepiiranguid ja -piiranguid (54% võrreldes 45% noorukitega), mis on kõige enam viidatud meede vanemate poolel. Noorukid omakorda nõuavad märkimisväärselt sagedamini paremat juurdepääsu vaimse tervise toetusele (42% võrreldes 26% vanematega), mis on suurim erinevus kahe elanikkonna vahel selles küsimuses. Ülejäänud meetmeid, sealhulgas rohkem haridust koolides, sihipärasemad teavituskampaaniad ja rohkem teavet lapsevanematele, toetavad mõlemad pooled 32–44 % ulatuses ilma suuremate erinevusteta. Vanemate prioriteetide nimekiri viitab ühele domineerivale hoovale (vanusepiirangud), samas kui noorukite nimekiri on märkimisväärselt lamedam, kusjuures neli meedet jäävad vahemikku 42–48%, mis viitab sellele, et teismelised ise nõuavad terviklikku vastust, mitte ühtset vastust.

Millised järgmistest tegevustest on teie arvates kõige tõhusamad, et parandada noorte vaimset heaolu internetis? Esiteks? Ja siis?



(*) Kokku ületab 100 %, kuna vastajatel lubati anda mitu vastust.

7. Tehniline kirjeldus

Ajavahemikus 30. märtsist kuni 16. aprillini 2026 viis demoskoopia Euroopa Komisjoni tervise ja toiduohutuse peadirektoraadi (DG SANTE) taotlusel läbi Eurobaromeetri kiiruuringu nr 579. See on küsitlus, mida koordineerib kommunikatsiooni peadirektoraadi avaliku arvamuse ja kodanike kaasamise üksus.

Käesolev Eurobaromeetri kiiruuring hõlmab teismelisi (vanuses 13–18 aastat) ja ülalpeetavate lastega vanemaid kõigis 27 ELi liikmesriigis. Kokku viidi arvutipõhise veebiintervjuu (CAWI) kaudu lõpule 39 047 intervjuud (26 297 noorukit ja 12 750 vanemat).

Intervjuude arv riikide kaupa

		Noored	Vanemad			Noored	Vanemad
ELi	ELi	26297	12750	LV	Läti	1000	500
BE	Belgia	1016	500	LT	Leedu	1000	500
BG	Bulgaaria	1000	500	LU	Luksemburg	500	250
CZ	Tšehhi Vabariik	1000	500	HU	Ungari	1000	500
DK	Taani	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Saksamaa	1121	500	NL	Madalmaad	1029	500
EE	Eesti	1000	500	AT	Austria	1040	500
IE	Irish	1041	500	PL	Poola	1000	500
EL	Kreeka	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Hispaania	1052	500	RO	Rumeenia	1042	500
FR	Prantsusmaa	1043	500	SI	Sloveenia	1033	500
HR	Horvaatia	1000	500	SK	Slovakkia	1000	500
IT	Itaalia	1051	500	fi	Soome	1000	500
CY	Küpros	597	250	SE	Rootsi	1137	500

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele**Veamäär**

Uuringutulemuste suhtes kohaldatakse proovivõtul lubatud hälbeid. Veapiir mõõdab ebakindlust uuringu tulemuste suhtes (või nende usaldusväärsust). Üldjuhul, mida rohkem küsitlusi läbi viiakse (valimi suurus), seda väiksem on veamäär. 500-liikmelise valimi veamäär ei ületa 4,4 protsendipunkti ja 1000-liikmelise valimi veamäär ei ületa 3,1 protsendipunkti.

Proovivõtu lubatud hälvetest tulenevad statistilised hälbed

(95 % usaldusnivoo juures)

erinevad valimi suurused on ridades	erinevad täheldatud tulemused on veergudes						
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n = 50	±6,0	±8,3	±12,0	±13,9	±12,0	±8,3	±6,0
n = 100	±4,3	±5,9	±8,5	±9,8	±8,5	±5,9	±4,3
n = 200	±3,0	±4,2	±6,0	±6,9	±6,0	±4,2	±3,0
n = 500	±1,9	±2,6	±3,8	±4,4	±3,8	±2,6	±1,9
n = 1000	±1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	±1,4
n = 1500	±1,1	±1,5	±2,2	±2,5	±2,2	±1,5	±1,1
n = 2000	±1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	±1,0

Märkused

Huvitav aruanne koos teaduslike viidetega mõnedes joonealustes märkustes.

On natuke häbiväärne, et illustratsioonide pealdised on nii väikesed (mõnikord 5.4 või 6.2), kuid on hea, et need on kirjutatud õigete tekstistringidega.

8. Küsimustik

Intervjuu režiim: Veebipõhine (CAWI)

Sihtpopulatsioon: Noorukid (vanuses 13–18 aastat) ja ülalpeetavate lastega vanemad

Hõlmamine: 27 ELi liikmesriiki

välitööde kuupäevad: 30. märtsist kuni 16. aprillini 2026

Valimi suurus: 39 047 intervjuud: 26 297 noorukit (ligikaudu 1000 noorukit riigi kohta) ja 12 750 lapsevanemat (ligikaudu 500 noorukit riigi kohta)

Käsitleti järgmisi sotsiaaldemograafilisi küsimusi: vanus, sugu, elukohapiirkond, haridustase, linnastumine, leibkonna koosseis.

KÜSIMUSED A – Noored (13–18-aastased)

Kogemused vaimsete või füüsiliste häiretega

küsimus. Millised järgmistest olukordadest, kui üldse, on teiega viimase 30 päeva jooksul juhtunud?

(Selge kõik, mida kohaldatakse)

(Skriptimisjuhised: MULTIPLE – RANDOMIZED – Ükski eespool nimetatud & DK = EXCLUSIVE)

1. Ei ole piisavalt aega, et kohtuda sõpradega isiklikult
2. Ei ole piisavalt aega, et veeta koos perega
3. Teil ei ole piisavalt aega oma hobide jaoks (näiteks sport, muusika, lugemine või muud tegevused, mida nautite)
4. Sul ei ole piisavalt aega füüsiliseks treeninguks
5. raske keskenduda või jääda keskendunud
6. Väga väsinud või ülekoormatud
7. Valu seljas, kaelas või randmetes
8. Väsinud silmad
9. Peavalud
10. unehäired (näiteks uinumisraskused või halb uni);
11. Söömine vähem tervislikult kui tavaliselt (näiteks söögikordade vahelejätmine või rohkem ebatervisliku toidu söömine)
12. Ainete (nt tubaka- või nikotiinitooted, alkohol või narkootikumid) kasutamine
13. Mitte ükski eespool nimetatutest
14. Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

U se ekraanid

Q2a. Kui palju aega kulutate keskmiselt ekraanidele (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, TV, mängukonsool kaasa arvatud) kokku ...?

(Ainult üks vastus)

Kui te ei kasuta aknaklaase, siis 0-tüüp tundideks ja 0-tüüp minutiteks

Kui kasutate tõstukeid vähem kui üks tund, 0-tüüpi tõstukeid tundide ja minutite arvu jaoks

Kui tüüp ei ole teada 99 tunni ja minuti jooksul

Tundide arv minutite arv

AEG PÕHJENDADA TEENUSTEL PÄEVA

1. Tüüpiline koolipäev

2. Nädalavahetusel (laupäeval või pühapäeval)

T ime kulutatud ekraanid erinevatel eesmärkidel

ASK IF Q2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Kui palju aega veedate tüüpilisel päeval (esmaspäevast reedeni) keskmiselt ekraanidel?

(Üks vastus liini kohta – märkida tundide arv)

Kui te ei kasuta selliseks kasutamiseks mõeldud söötmeid, siis 0-tüüp tundide ja 0-tüüpi minutite jaoks

Kui kasutate tõstukeid vähem kui üks tund, 0-tüüpi tõstukeid tundide ja minutite arvu jaoks

Kui tüüp ei ole teada 99 tunni ja minuti jooksul

(Skriptimisjuhised: Eksklusiivne vastus liini kohta – rANDOMIZE 2 kuni 5)

Tundide arv minutite arv

Kooli eesmärgid või kodutöö

Sotsiaalmeedia kasutamine

Sõnumirakenduste kasutamine

Teleri vaatamine / videod / streaming

Hasartmängud

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Enesehindamine

Neljas küsimus. Ja üldiselt, kas te ütleksite, et aeg, mille veedate [ekraanidel / sotsiaalmeedias] päevas, on ...?

(Üks vastus ühe liini kohta)

(Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE – RANDOMIZE 1 ja 2)

- Liiga palju
- Õige summa kohta
- Liiga vähe
- Ei oska öelda

1. Ekraanidel
2. Sotsiaalmeedias

Ekraanide mõju

Küsige kõik

küsimus. Kas teie arvates on ekraanidel üldiselt positiivne või negatiivne mõju teieealiste noorte elule?

(Ainult üks vastus)

(Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Väga positiivne mõju
2. Pigem positiivne mõju
3. Ei positiivne ega negatiivne mõju
4. Pigem negatiivne mõju
5. Väga negatiivne mõju
6. Ei oska öelda

Sotsiaalmeedia kasutamise põhjused

Küsige küsimustikku Q3.2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Millised on peamised põhjused, miks kasutate sotsiaalmeediat? Millistel muudel põhjustel kasutate sotsiaalmeediat?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) - (Skriptimisjuhised: firstly IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Suhtlemine sõprade või perega
- Meelelahutus
- Mõjutajate või loojate sisu jälgimine
- Uudiste jälgimine või teabe kogumine
- Iseenda väljendamine või sisu jagamine
- Osalemine veebipõhistes rühmaaruteludes
- Meeldimiste, kommentaaride või jälgijate saamine
- Kohtumine uute inimestega
- Mul ei ole midagi muud teha
- Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

1. Esiteks
2. Ja millistel muudel põhjustel?

Üldhinnang sotsiaalmeedia mõju kohta vaimsele tervisele

Küsige küsimustikku Q3.2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Üldiselt, kas te ütleksite, et sotsiaalmeedial on positiivne või negatiivne mõju teie vaimsele heaolule (näiteks meeleolule, stressitasemele või sellele, kuidas te ennast tunnete)?

(Ainult üks vastus)

(Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Väga positiivne
2. Üsna positiivne
3. Ei positiivne ega negatiivne
4. Üsna negatiivne
5. Väga negatiivne
6. Ei oska öelda

Suhtumine positiivsetesse kogemustesse sotsiaalmeedias

(ÜHISED JUHENDID: RANDOMIZE Q8 ja Q9)

Küsige küsimustikku Q3.2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Mil määral nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega sotsiaalmeedia kasutamise kohta?

(Üks vastus liini kohta)

(Skriptimisjuhised: Eksklusiivne vastus liini kohta - RANDOMIZED)

Täiesti nõus	Nõustun	kalduvad mitte nõustuma	Ei nõustu üldse	DK
--------------	---------	-------------------------	-----------------	----

Sotsiaalmeedia aitab mul tunda end teistega seotuna

Sotsiaalmeedia tekitab minus parema tuju

Sotsiaalmeedia aitab ennast väljendada

Sotsiaalmeedia aitab mul end enesekindlamalt tunda

Õpin sotsiaalmeedias palju

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Suhtumine sotsiaalmeedia negatiivsesse mõjusse vaimsele tervisele

Küsige küsimustikku Q3.2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Mil määral nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega sotsiaalmeedia kasutamise kohta?

(Üks vastus liini kohta)

(Skriptimisjuhised: Eksklusiivne vastus liini kohta - RANDOMIZED)

Täiesti nõus	Nõustun	kalduvad mitte nõustuma	Ei nõustu üldse	DK
--------------	---------	-------------------------------	--------------------	----

Tunnen sageli stressi või ärevust sotsiaalmeedia tõttu

Kui kasutan sotsiaalmeediat, siis võrdlen end teistega.

Ma kardan, et ma jään ilma, kui ma ei ole võrgus

Mul on raskusi keskendumisega sotsiaalmeedia tõttu.

Tunnen end tihti kõrvalejätetuna, kui osalen veebipõhistes aruteludes

Mul on sotsiaalmeedia tõttu raske magama jääda.

Tunnen sageli kurbust sotsiaalmeedia pärast.

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Kokkupuude riskidega sotsiaalmeedias

Küsige küsimustikku Q3.2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Kas olete viimase kolme kuu jooksul sotsiaalmeedia kasutamisel näinud või kogenud mõnda järgmistest?

(Selge kõik, mida kohaldatakse)

(Skriptimisjuhised: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EXCLUSIVE)

1. Küberkiusamine või -ahistamine
2. Surve järgida teatud keha standardeid
3. Surve, kuidas vaadata või mida osta
4. Surve jagada intiimseid pilte
5. Soovimatu seksualiseeritud sisu
6. Soovimatu vägivaldne sisu
7. Vihakõne
8. Vale või eksitav teave
9. Tehisintellekti loodud sisu, mida oli raske ära tunda
10. Hasartmängude edendamine
11. Ebatervislike toodete (nt alkohol ja ebatervislikud toiduained) edendamine
12. Mitte ükski neist
13. Ei oska öelda

Toimetulekustrateegiad

Küsige küsimustikku Q3.2 <> 0 VÕI 99

küsimus. Kas teete mõnda järgmistest, et kaitsta oma vaimset heaolu sotsiaalmeedia kasutamisel?

(Selge kõik, mida kohaldatakse)

(Skriptimisjuhised: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „DK“ = VÄLJENDAV)

1. Piirake minu aega veebis
2. Võta sotsiaalmeediast pause
3. Kahjulikust sisust või kontodest teatamine
4. Rääkige vanema, õpetaja või teise täiskasvanuga
5. Otsige professionaalset abi nagu kooli nõunik või psühholoog
6. Rakenduste väljalülitamine või kustutamine
7. Piiravad teated
8. Ekraaniaja tööriistade kasutamine
9. Muud
10. Ei, ma ei tee midagi.
11. Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Täiskasvanute roll

Küsige kõik

küsimus. Kas Teie arvates on kõik järgmised meetmed piisavad, et kaitsta noorte vaimset heaolu internetis?

(Üks vastus liini kohta)

(Skriptimisjuhised: Eksklusiivne vastus liini kohta - RANDOMIZED)

- Jah, kindlasti
- Jah, teatud määral
- Ei, mitte päris
- Ei, üldse mitte
- Ei oska öelda / ei soovi vastata

1. Vanemad või sugulased
2. Koolid või õpetajad
3. Sotsiaalmeedia platvormid
4. Avaliku sektori asutused

Kõige tõhusam meede noorte kaitsmiseks

küsimus. Millised järgmistest meetmetest on teie arvates kõige tõhusamad, et parandada noorte vaimset heaolu internetis? Ja siis?

(Skriptimisjuhised: „Ja siis: MAX 2” – RANDOMIZED – esiteks = EXCLUSIVE / ükski neist / DK = EKSKLUSIIVNE)

- Rohkem haridust koolides
- Olemasolevate eeskirjade parem rakendamine sotsiaalmeedia platvormide poolt
- Täiendavad vanusepiirangud või -piirangud
- Rohkem infot lapsevanematele
- Parema juurdepääsu vaimse tervise toetusele
- Suunatud teavituskampaaniad noortele
- Mitte ükski neist
- Ei oska öelda

1. Esiteks

2. Ja siis?

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Võimalikud täiendavad kontekstiküsimused

Vanus, mil hakati kasutama sotsiaalmeediat

DX1. Millises vanuses hakkasite sotsiaalmeediat kasutama?

(Ainult üks vastus)

(Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Enne 10. eluaastat
2. 10 aastat vana
3. 11-aastane
4. 12-aastane
5. 13-aastane
6. 14-aastane
7. 15-aastane
8. 16-aastane
9. 17-aastane
10. 18-aastane
11. Ma ei kasuta sotsiaalmeediat
12. Ei oska öelda

KÜSIMUSED B – 13–18aastaste teismeliste vanemad

Ekraanide kasutamine

Küsige kõik

Kogemused vaimsete või füüsiliste häiretega

küsimus. Millised järgmistest olukordadest, kui üldse, on teie lapsega viimase 30 päeva jooksul juhtunud?

(SELECT KÕIK, KASUTATAKSE) (Kirjeldusjuhised: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of the above“ & „Don’t know“ = KÄSITLEV)

1. Ei ole piisavalt aega, et kohtuda sõpradega isiklikult
2. Ei ole piisavalt aega, et veeta koos perega
3. Ei ole piisavalt aega hobide jaoks (näiteks sport, muusika, lugemine või muud tegevused, mida nad nautivad)
4. Sul ei ole piisavalt aega füüsiliseks treeninguks
5. raske keskenduda või jääda keskendunud
6. Väga väsinud või ülekoormatud
7. Valu seljas, kaelas või randmetes
8. Väsinud silmad
9. Peavalud
10. unehäired (näiteks uinumisraskused või halb uni);
11. Söömine vähem tervislikult kui tavaliselt (näiteks söögikordade vahelejätmine või rohkem ebatervisliku toidu söömine)
12. Ainete (nt tubaka- või nikotiinitooted, alkohol või narkootikumid) kasutamine
13. Mitte ükski eespool nimetatutest
14. Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

küsimus. Kui palju aega teie hinnangul teie laps kulutab ekraanidel (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, TV, mängukonsool kaasa arvatud) kokku ...?

(Üks vastus ühe liini kohta)

Kui teie laps ei kasuta lüliteid, siis 0-tüüp tundideks ja 0-tüüp minutiteks

Kui teie laps kasutab sööta vähem kui üks tund, 0-tüüpi tundide ja minutite arv

Kui tüüp ei ole teada 99 tunni ja minuti jooksul

Tundide arv

minutite arv

AEG PÕHJENDADA TEENUSTEL PÄEVA

1. Tüüpiline koolipäev
2. Nädalavahetusel (laupäeval või pühapäeval)

Enesehindamine

küsimus. Ja üldiselt, kas te ütleksite, et aeg, mille teie laps veedab [ekraanidel / sotsiaalmeedias] päevas, on ...?

(Üks vastus LINE AINULT) (Scripting juhiseid: EKSKLUSIIVNE – RANDOMIZE 1 ja 2)

- Liiga palju
- Õige summa kohta
- Liiga vähe
- Ei oska öelda

1. Ekraanidel
2. Sotsiaalmeedias

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Ekraanide üldine mõju

Küsige kõik

Neljas küsimus. Kas ekraanidel on Teie arvates üldiselt positiivne või negatiivne mõju Teie lapsealiste noorte elule?

(AINULT üks vastus) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Väga positiivne mõju
2. Pigem positiivne mõju
3. Ei positiivne ega negatiivne mõju
4. Pigem negatiivne mõju
5. Väga negatiivne mõju
6. Ei oska öelda

Murettekitav tase

Küsige kõik

küsimus. Kas olete mures või ei ole mures oma lapse ekraanikasutuse kõigi järgmiste aspektide pärast?

(Üks vastus liinile) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Väga mures	Üsna mures	Ei ole väga mures	Ei ole üldse mures	DK
Oht, et teie laps puutub kokku kahjuliku või sobimatu veebisisuga					
Ekraani kasutamise mõju lapse unele					
Ekraanikasutuse mõju lapse õpitulemustele					
Oht, et võõrad võtavad internetis teie lapsega ühendust					

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Sotsiaalmeedia kasutamine

Küsige kõik

Räägime nüüd konkreetset sotsiaalmeediast.

DX1. Kas teie laps kasutab teie parima teadmise kohaselt sotsiaalmeediat?

(AINULT üks vastus) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Jah, korrapäraselt
2. Jah, aeg-ajalt
3. Ei
4. Ei oska öelda

Kontekstuaalne – filtreeri küsimus sotsiaalmeedia sektsioonis

ASK Q6 kui DX1 = 1 või 2

Üldhinnang sotsiaalmeedia mõju kohta vaimsele tervisele

küsimus. Kas ütleksite üldiselt, et sotsiaalmeedial on positiivne või negatiivne mõju teie lapse heaolule (näiteks meeleolule, stressitasemele või enesehinnangule)?

(AINULT üks vastus) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Väga positiivne
2. Üsna positiivne
3. Ei positiivne ega negatiivne
4. Üsna negatiivne
5. Väga negatiivne
6. Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

(ÜHISED JUHENDID: RANDOMIZE Q7 ja Q8)

ASK Q7 kui DX1 = 1 või 2

Positiivsed kogemused sotsiaalmeedias

küsimus. Mil määral nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega selle kohta, kuidas teie laps sotsiaalmeediat kasutab?

(Üks vastus liinile) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Täiesti nõus	Nõustun	kalduvad mitte nõustuma	Ei nõustu üldse	DK
--	-----------------	---------	-------------------------------	--------------------	----

Sotsiaalmeedia aitab lapsel tunda end teistega seotuna

Minu laps tundub olevat paremas tujus, kui kasutate sotsiaalmeediat

Sotsiaalmeedia aitab lapsel end väljendada

Laps õpib sotsiaalmeedias palju

Sotsiaalmeedia tajutav negatiivne mõju vaimsele tervisele

ASK Q8 kui DX1 = 1 või 2

küsimus. Mil määral nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega selle kohta, kuidas teie laps sotsiaalmeediat kasutab?

(Üks vastus liinile) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Täiesti nõus	Nõustun	kalduvad mitte nõustuma	Ei nõustu üldse	DK
--	--------------	---------	-------------------------------	--------------------	----

Minu laps tunneb sageli stressi või ärevust sotsiaalmeedia tõttu

Sotsiaalmeediat kasutades kipub mu laps end teistega võrdlema.

Minu laps muretsseb, et nad jäävad ilma, kui nad ei ole kogu aeg võrgus

Minu lapsel on sotsiaalmeedia tõttu raskusi keskendumisega

Minu lapsel on sotsiaalmeedia tõttu raske magama jääda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Lapse negatiivse veebikogemuse kogemus

ASK Q9a, kui DX1 = 1 või 2

Küsimus 9a. Kas teie laps on kunagi tulnud teie juurde või olete kunagi avastanud, et teie lapsel oli võrgus negatiivne kogemus?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (Skriptimisjuhised: MULTIPLE – EI / DK = VÄLJASÄTTED)

1. Jah, mu laps rääkis mulle sellest.
2. Jah, keegi teine rääkis mulle sellest.
3. Jah, ma avastasin selle ise.
4. Ei
5. Ei oska öelda

ASK Q9b, kui Q9a = 1, 2 või 3

Küsimus 9b. Mida tegite, kui saite teada, et teie lapsel oli võrgus negatiivne kogemus?

(SELECT KÕIK, KASUTATAKSE) (Kirjeldusjuhised: MULTIPLE – „Don't know“ = KÄSITLEV)

1. Arutasin oma lapsega olukorda
2. Kohandasin veebitegevuse eeskirju või järelevalvet
3. Teatasin probleemist platvormile või veebisaidile
4. Võtsin ühendust avaliku sektori asutusega
5. Küsisin nõu sõpradelt, perelt või professionaalidelt.
6. Ma ei teinud midagi erilist
7. Muud
8. Ei oska öelda

Kokkupuude riskidega sotsiaalmeedias

ASK Q9c, kui DX1 = 1 või 2

küsimus c. Kas teie laps on viimase kolme kuu jooksul sotsiaalmeedia kasutamisel näinud või kogenud mõnda järgmistest?

(SELECT KÕIK, KASUTATAKSE) (Kirjeldusjuhised: MULTIPLE – RANDOMIZED – „None of these“ (Mitte ükski neist) & „Don't know“ (ei tea) = EXCLUSIVE)

1. Küberkiusamine või -ahistamine
2. Surve järgida teatud keha standardeid
3. Surve, kuidas vaadata või mida osta
4. Surve jagada intiimseid pilte
5. Soovimatu seksualiseeritud sisu
6. Soovimatu vägivaldne sisu
7. Vihakõne
8. Vale või eksitav teave
9. Tehisintellekti loodud sisu, mida oli raske ära tunda
10. Hasartmängude edendamine
11. Ebatervislike toodete (nt alkohol ja ebatervislikud toiduained) edendamine
12. Mitte ükski neist
13. Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Vanemlik vahendamine ja toimetulekustrateegiad

ASK Q10, kui DX1 = 1 või 2

küsimus. Kas teete järgmist, et kaitsta oma lapse vaimset heaolu, kui ta kasutab sotsiaalmeediat?

(SELECT KÕIK, KASUTATAKSE) (Kirjeldusjuhised: MULTIPLE – RANDOMIZED – „Nothing in particular“ & „Don’t know“ = KÄSITLEV)

- a. Piirake oma aega veebis
- b. Julgustada neid sotsiaalmeediast pause tegema
- c. Kahjulikust sisust või kontodest teatamine
- d. Rääkige nendega oma kogemustest internetis
- e. Kahjulikust sisust või kontodest teatamine
- f. Otsige professionaalset abi nagu kooli nõunik või psühholoog
- g. Rakenduste väljalülitamine või kustutamine
- h. Piirata teateid oma seadmetes
- i. Ekraaniaja või vanemliku kontrolli vahendite kasutamine
- j. Muud
- k. Mitte midagi konkreetset
- l. Ei oska öelda

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Teavevahetus veebikogemuste kohta

ASK Q11 kui DX1 = 1 või 2

küsimus. Kui tihti räägite oma lapsega sellest, mida ta sotsiaalmeedias teeb või kogeb?

(AINULT üks vastus) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Iga päev või peaaegu iga päev
2. Mitu korda nädalas
3. Üks või kaks korda nädalas
4. Üks või kaks korda kuus
5. Harvemini
6. Mitte kunagi
7. Ei oska öelda

Osalejate roll

Küsige kõik

küsimus. Kas Teie arvates on kõik järgmised meetmed piisavad, et kaitsta noorte vaimset heaolu internetis?

(Üks vastus liinile) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Jah, kindlasti	Jah, teataval määral	Ei, tegelikult mitte	Ei, üldse mitte	DK
--	-------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------	----

Vanemad või sugulased

Koolid või õpetajad

Sotsiaalmeedia platvormid

Avaliku sektori asutused

Kõige tõhusamad meetmed noorte kaitsmiseks

küsimus. Millised järgmistest meetmetest on teie arvates kõige tõhusamad, et parandada noorte vaimset heaolu internetis? Ja siis?

Ülemäärase ekraaniaja ja sotsiaalmeedia mõju noorte vaimsele tervisele

Skriptimisjuhised: „Ja siis: MAX 2” – RANDOMIZED – esiteks = EXCLUSIVE / DK = EXCLUSIVE)

- Rohkem haridust koolides
- Olemasolevate eeskirjade parem rakendamine sotsiaalmeedia platvormide poolt
- Täiendavad vanusepiirangud või -piirangud
- Rohkem infot lapsevanematele
- Parema juurdepääsu vaimse tervise toetusele
- Suunatumad teavituskampaaniad noortele
- Mitte ükski neist
- Ei oska öelda

1. Esiteks
2. Ja siis?

Täiendavad kontekstipõhised küsimused

Küsi kõiki

DX2. Millises vanuses teie laps sotsiaalmeediat kasutama hakkas?

(AINULT üks vastus) (Skriptimisjuhised: EKSKLUSIIVNE)

1. Enne 10. eluaastat
2. 10 aastat vana
3. 11-aastane
4. 12-aastane
5. 13-aastane
6. 14-aastane
7. 15-aastane
8. 16-aastane
9. 17-aastane
10. 18-aastane
11. Laps ei kasuta sotsiaalmeediat
12. Ei oska öelda