

FLASH EUROBAROMETER 579

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Eurobarometri-raportti
huhtikuu 2026



Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Demoscopyn Euroopan komission terveyden ja elintarviketurvallisuuden pääosaston (PO SANTE) pyynnöstä tekemä tutkimus

Euroopan komission viestinnän pääosaston (DG COMM, Public Opinion and Citizens Engagement Unit) koordinoima kyselytutkimus

Tämä asiakirja ei edusta Euroopan komission näkemystä. Sen sisältämät tulkinnot ja mielipiteet ovat yksinomaan kirjoittajien omia.

Hankkeen nimi

Flash-eurobarometri 579 – Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Raportti

FI

Luettelon numero

EW-01-26-076-FI-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Euroopan unioni, 2026

<https://europa.eu/eurobarometri>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Pierre Dieumegardin laatima asiakirja Europokune - Europe Together - ja [Europe-Democracy-Esperanto - ohjelmista](#).

Tämän "väliaikaisen" asiakirjan tarkoituksena on antaa yhä useammalle Euroopan unionin kansalaiselle mahdollisuus tutustua Euroopan unionin tuottamiin (ja verovaroin rahoitettuihin) asiakirjoihin.

Jos käännöksiä ei ole, kansalaiset suljetaan pois keskustelusta.

Tämä asiakirja "Eurobaro meter" [oli olemassa vain englanniksi pdf-tiedostona](#). Alkuperäisestä tiedostosta loimme Libre Office -ohjelmiston valmisteleman odt-tiedoston konekäännöstä varten muille kielille. Tulokset ovat nyt [saatavilla kaikilla virallisilla kielillä](#).

On toivottavaa, että tärkeiden asiakirjojen kääntäminen siirtyy EU:n hallinnolle. "Tärkeät asiakirjat" eivät ole pelkästään lakeja ja asetuksia vaan myös tärkeitä tietoja, joita tarvitaan tietoon perustuvien päätösten tekemiseksi yhdessä.

Jotta voisimme keskustella yhteisestä tulevaisuudestamme yhdessä ja mahdollistaa luotettavat käännökset, kansainvälinen esperanto olisi erittäin hyödyllinen sen yksinkertaisuuden, säännöllisyyden ja tarkkuuden vuoksi.

Ota yhteyttä:

[Hotellit lähellä paikkaa Kontaktu nin - Ek ! Eŭropo kune! \(englanniksi\)](#)

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

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen**Sisällysluettelo**

Johdanto.....	4
1. Keskeiset havainnot.....	6
2. Näyttöihin ja digitaaliseen toimintaan käytetty aika.....	9
2.1 Päivittäinen näyttöaika.....	9
2.2 Jakautuminen digitaalisiin toimintoihin.....	11
2.3 Nuorten itseraportit verrattuna vanhempien arvioihin.....	13
3. Näkemykset näytöistä ja sosiaalisesta mediasta.....	14
3.1 Nuorten käsitykset.....	14
3.2 Vanhempien käsitykset.....	16
3.3 Maakohtainen vaihtelu ja tuotantokuilu.....	17
4. Vaikutukset nuorten hyvinvointiin.....	21
4.1 - Ilmoitetut oireet nuorten keskuudessa.....	21
4.2 - Seulonta-aika ja raportoidut hyvinvointi-indikaattorit.....	23
4.3 - Sosiaalisen median käyttötavat ja oireet.....	24
5. Verkkoriskit ja haitalliset kokemukset.....	27
5.1 - Nuorten altistuminen verkkoriskeille.....	27
5.2 - Vaihtelu sosiaalisen median ensimmäisen käyttöiän mukaan.....	29
5.3 - Vanhempien huolet ja tietoisuus vaaratilanteista.....	29
6. Suojausstrategiat ja sääntelyyn liittyvät odotukset.....	33
6.1 - Vanhempien reaktiot verkkovälitteisten tapahtumien jälkeen.....	33
6.2 - Suojelustrategiat ja toimijoiden näkemykset.....	34
6.3 - Sukupolvien välinen toimintavaltuus.....	38
7. Tekniset eritelmät.....	39
Huomautukset.....	41
8. Kyselylomake.....	42

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Johdanto

Euroopan komission Yhteisen tutkimuskeskuksen vuonna 2025 julkaiseman toimintapoliittisen katsauksen mukaan 15-vuotiaat, jotka viettävät enemmän kuin kolme tuntia päivässä sosiaalisessa mediassa, raportoivat masennuksesta tai ahdistuksesta noin 10 prosenttiyksikköä¹ todennäköisemmin kuin alle tunnin päivässä viettävät. Mielenterveyttä ja sosiaalisen median käyttöä pidetään sen vuoksi yhä useammin prioriteettina EU:n tasolla, erityisesti lasten verkkoturvallisuuden ja laajemman digitaalisen ympäristön osalta. Tätä taustaa vasten tämän Flash-eurobarometrin tarkoituksena on antaa tietoa EU:n poliittiselle keskustelulle kansanterveyden, verkkoturvallisuuden ja digitaalisen sääntelyn risteämisestä.

Kyselyn tarkoituksena on tarjota jäsenneiltyä ja vertailukelpoista näyttöä näytön käytön ja sosiaalisen median käytön yleisyydestä, intensiteetistä ja asiayhteyksistä 13–18-vuotiaiden nuorten keskuudessa kaikkialla Euroopan unionissa. Siinä tarkastellaan verkossa vietetyn kokonaisajan lisäksi käyttötapoja käyttötarkoituksen ja kontekstin mukaan ja tutkitaan myös itse ilmoitettuja vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin, mukaan lukien sekä positiiviset ulottuvuudet, kuten verkottuminen ja itsensä ilmaiseminen, että negatiiviset kokemukset, kuten stressi, ahdistus, sosiaalinen vertailu, poissaolon pelko ja keskittymisvaikeudet. Tutkimuksessa tutkitaan myös altistumista keskeisille verkkoriskeille, kuten verkkokiusaamiselle, vihapuheelle, haitallisille standardeille tai kehonkuvapaineelle sekä väärälle tiedolle tai tekoälyn tuottamalle sisällölle.

Tutkimuksen keskeinen piirre on sen kaksitahoinen näkökulma: Nuorisotutkimuksen lisäksi tehtiin erillinen tutkimus kotona asuvien huollettavien lasten vanhemmille. Tämä kaksitahoinen rakenne mahdollistaa nuorten

raportoitujen kokemusten vertaamisen vanhempien näkemyksiin, odotuksiin ja huolenaiheisiin, mikä tarjoaa rikkaamman ja politiikan kannalta merkityksellisemmän tietopohjan sekä haavoittuvuuksista että suojaavista tekijöistä.

Demoscopy haastatteli Euroopan komission terveyden ja elintarviketurvallisuuden pääosaston (PO SANTE) puolesta nuoria (13–18-vuotiaita) ja vanhempia, joilla on huollettavia lapsia, kaikissa Euroopan unionin (EU) 27 jäsenvaltiossa.

Maaliskuun 30. päivän ja huhtikuun 16. päivän 2026 välisenä aikana tehtiin 39 047 haastattelua käyttäen CAWI-tiedonkeruutilaa (Computer Assisted Web Interviewing): Haastatteluihin osallistui 26 297 nuorta ja 12 750 vanhempaa. Kussakin jäsenvaltiossa haastateltiin noin 1 000 nuorta ja 500 vanhempaa lukuun ottamatta Luxemburgia, Kyprosta ja Maltaa, joissa vastaavat otoskoot olivat noin 500 ja 250 haastattelua.

¹ Euroopan komissio, Yhteinen tutkimuskeskus, Elena Bertoni, Cinzia Centeno ja Romina Cachia, Social Media use and adolescents' mental health in the EU, Ispra, Euroopan komissio, 2025, JRC141047.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Huomautukset

Survey -tiedot painotetaan

Survey -tutkimuksen tuloksiin sovelletaan otantatoleransseja, mikä tarkoittaa, että kaikki maiden tai ryhmien väliset ilmeiset erot eivät välttämättä ole tilastollisesti merkitseviä.

Tulokset kuvaavat itse raportoiduissa poikkileikkaustiedoissa havaittuja tilastollisia yhteyksiä, eikä niitä tule tulkita osoitukseksi suorista syy-seurausvaikutuksista.

Kun vastaajat voivat valita useamman kuin yhden vastauksen, vastausprosenttien summa voi olla yli 100 %.

Tässä raportissa maihin viitataan niiden virallisella lyhenteellä alla esitetyllä tavalla.

BE	Belgia	FR	Ranska	NL	Alankomaat
BG	Bulgaria	HR	Kroatia	AT	Itävalta
CZ	Tšekki	IT	Italia	PL	Puola
DK	Tanska	CY	Kyproksen tasavalta*	PT	Portugali
DE	Saksa	LV	Latvia	RO	Romania
EE	Viro	LT	Liettua	SI	Slovenia
IE	Irlanti	LU	Luxemburg	SK	Slovakia
EL	Kreikka	HU	Unkari	fi	suomi
ES	Espanja	MT	Malta	SE	Ruotsi

* Kypros on yksi EU:n 27 jäsenvaltiosta. Käytännön syistä haastatteluja tehtiin vain Kyproksen tasavallan hallituksen hallinnassa olevassa maan osassa.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

1. Keskeiset havainnot

Näyttöaika on merkittävä osa nuoren päivittäistä elämää, ja se on keskimäärin 4,5 tuntia koulupäivänä ja 6,1 tuntia viikonloppupäivänä. Joka neljäs nuori on jo yli kuusi tuntia viikon puolivälissä.

- Tyypillisenä koulupäivänä 25 prosenttia eurooppalaisista nuorista ylittää jo kuusi tuntia näyttöaikaa, ja luku nousee 46 prosenttiin viikonloppupäivinä, kun 14 prosenttia jopa ylittää kymmenen tunnin kynnyksen. Maakohtainen vaihtelu on laajaa, ja se vaihtelee Kyproksen 4,3 tunnista Ruotsin 7,3 tuntiin viikonloppupäivänä. Tämä osoittaa, että nuorten näytön käyttö vaihtelee huomattavasti jäsenvaltioiden välillä.
- Päivittäisen ajan kuluessa sosiaalinen media on johtava online-toiminta 2,6 tunnissa ennen pelaamista, koulutyötä ja suoratoistoa (2,2 tuntia) ja viestintää (2,0 tuntia). 30% nuorista, jotka käyttävät sosiaalista mediaa, ylittävät kolme tuntia päivässä pelkästään tällä toiminnalla, ja motivaatioita hallitsevat viihde (57 %) ja yhteydenpito ystäviin tai perheeseen (53 %), hyvissä ajoin ennen uutisia (35 %) tai statuslähtöisiä käyttötarkoituksia, kuten tykkäyksiä (26 %).

Vanhemmat aliarvioivat järjestelmällisesti lapsensa ruutuaikaa 1,1 tunnin erolla koulupäivänä

- Koulupäivänä vanhemmat arvioivat 3,4 tuntia näyttöaikaa verrattuna nuorten itsensä ilmoittamaan 4,5 tuntiin; viikonloppuna 5,3 tuntia ja 6,1 tuntia. Väärinkäsitys on terävin yläpäässä: vain 10 prosenttia vanhemmista tunnistaa lapsensa raskaaksi käyttäjäksi (yli kuusi tuntia), kun taas 25 prosenttia nuorista ilmoittaa sen. Viikonloppuisin ero on 15 prosenttiyksikköä eli 10 prosenttiyksikköä (36 prosenttia vs. 46 prosenttia).
- Ensimmäisen sosiaalisen median käytön ikä nousee vahvimaksi yksilölliseksi valituksen vahvistimeksi: ne, jotka

aloittivat ennen 10 vuoden ikää, ilmoittavat 7,5 tuntia viikonlopun päivän näyttöaikaa verrattuna 5,7 tuntiin niillä, jotka aloittivat 14 vuoden iän jälkeen, mikä on 1,8 tunnin ero, jonka vaikutukset ulottuvat useita vuosia ensimmäisen käyttöhetken jälkeen ja pysyvät näkyvinä myöhemmissä sosio-demografisissa vertailuissa.

Rakenteellinen sukupolvikuilu jakaa nuoret ja vanhemmat näyttöjen koettuun vaikutukseen, ja sen suunta on yhdenmukainen kaikissa 27 jäsenvaltiossa

- Nuoret suhtautuvat paljon myönteisemmin kuin vanhemmat näyttöjen ja sosiaalisen median vaikutukseen. He näkevät näytöt positiivisesti yli kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vanhemmat (40 % vs. 17 %) ja myös yli kaksi kertaa todennäköisemmin sosiaalisen median vaikutuksen henkiseen hyvinvointiin positiivisesti (48 % vs. 21 %). 48 prosenttia nuorista näkee sosiaalisen median positiivisena vaikutuksena hyvinvointiinsa, kun taas vain 18 prosenttia nuorista näkee negatiivisen vaikutuksen, mikä on korkein arvio koko kyselyssä.
- Vanhempien huolet keskittyvät ulkoisiin riskeihin sisäisten vaikutusten sijaan, toisin sanoen näyttöjen vaikutukseen lapsen omaan terveyteen ja toimintaan: 72 prosenttia on huolissaan altistumisesta haitalliselle sisällölle ja 61 prosenttia kontaktista tuntemattomien kanssa, kun taas 54 prosenttia on huolissaan nukkumisesta ja 51 prosenttia koulumenestyksestä. Vanhempien kritiikki on huipussaan Kreikassa (66 prosenttia negatiivinen), Portugalissa (62 prosenttia), Tšekissä (60 prosenttia) ja Puolassa (62 prosenttia) ja alimmillaan Maltassa, Luxemburgissa, Tanskassa ja Irlannissa.

Kolmannes eurooppalaisista nuorista ilmoittaa päänsärkyä (33 %) tai keskittymisvaikeuksia (32 %) viimeisen kuukauden aikana, kun taas yhtä suuri

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

osuus ilmoittaa väsyneistä silmistä (34 %) tai väsymyksestä (33 %). Kaiken kaikkiaan vain 11 prosenttia ilmoitti, ettei yksikään 12:sta mitatusta oireesta

- Käyttäytymis- ja elämäntapaindikaattorit muodostavat toisen tason: 27% nuorista ilmoittaa syövänsä vähemmän terveellisesti, 24% selkä-, niska- tai ranteiden kipua, 21% ajanpuutetta harrastuksiin, 19% liikunnan puutetta, 19% ajanpuutetta tavata ystäviä henkilökohtaisesti, 15% perheajan puutetta ja 13% aineiden, kuten tupakan, nikotiinin, alkoholin tai huumeiden, käyttöä.
- Vanhemmat aliarvioivat järjestelmällisesti kaikki oireet, ja suurimmat absoluuttiset aukot havaittiin väsyneissä silmissä (34 % vs. 18 %), päänsärkyissä (33 % vs. 17 %), selkä-, niska- tai rannekivuissa (24 % vs. 10 %) ja uniongelmissa (30 % vs. 16 %). 21 prosenttia vanhemmista ilmoittaa, että he eivät ole havainneet mitään oireita, kun taas 11 prosenttia nuorista itse ilmoittaa, että he eivät ole havainneet oireita.

Selkeä ja vakaa annos-vastesuhde yhdistää näytön ajan oireisiin, kun sosiaalinen media ajaa jyrkintä kaltevuutta unessa ja emotionaalisissa indikaattoreissa, kun taas koulutyöt eivät osoita mitään

- Viikonlopun aikana neljä fysiologista ja kognitiivista oiretta yli kaksinkertaistui kevyiden ja raskaiden käyttäjien välillä: väsyneet silmät nousevat 17%: sta 46%: iin, väsymys 19%: sta 46%: iin, keskittymisvaikeudet 18%: sta 45%: iin ja unihäiriöt 18%: sta 44%: iin.
- Aktiivisuus toimialoittain, sosiaalinen media ajaa jyrkintä kaltevuutta: Nukkumisvaikeudet nousevat 28 prosentista 48 prosenttiin päivittäisessä altistuksessa, sosiaalinen vertailu 36 prosentista 52 prosenttiin, keskittymisvaikeudet 30 prosentista 47 prosenttiin, stressi ja ahdistus 25 prosentista 39 prosenttiin. Sen sijaan koulutyöhön käytetty aika ei näytä lainkaan kaltevuutta (31–30 prosenttia

uniongelmissa), mikä vahvistaa viihdekäytön erityisen vaikutuksen.

Yhdeksän kymmenestä eurooppalaisesta nuoresta on kohdannut vähintään yhden haitallisen tai huolestuttavan sisällön verkossa kolmen viimeksi kuluneen kuukauden aikana tekoälyn tuottaman sisällön (39 prosenttia) ja väärän tiedon (35 prosenttia) vuoksi.

- Toinen altistusluokka koskee kaupallisia ja normatiivisia paineita: rahapelien edistäminen (28 %), vihapuhe (25 %), epäterveellisten tuotteiden edistäminen (25 %), painostus ulkonäköön tai ostomahdollisuuksiin (24 %) ja painostus noudattaa kehon normeja (21 %). Vakavien ihmissuhdehaittojen osuus on 19 prosenttia ei-toivotusta väkivaltaisesta sisällöstä, 18 prosenttia seksualisoidusta sisällöstä, 17 prosenttia verkkokiusaamisesta tai -häirinnästä ja 10 prosenttia painostuksesta intiimien kuvien jakamiseen.
- Raskaat viikonloppukäyttäjät ja varhaiset sosiaalisen median aloittelijat ovat järjestelmällisesti alttiimpia kaikille vakaville ihmissuhdehaittoille (ei-toivottu väkivaltainen tai seksualisoitu sisältö, verkkokiusaaminen, paine jakaa intiimejä kuvia). Kevyiden ja raskaiden käyttäjien osuus vihapuheesta, seksualisoidusta sisällöstä, väkivallasta ja verkkokiusaamisesta on noin kaksinkertainen. 55 prosenttia vanhemmista tulee tietoiseksi tapauksesta, lähinnä lapsensa omien ilmoitusten kautta (32 prosenttia), ja aliarvioi jokaisen verkkoriskiluokan 4–9 prosenttiyksiköllä.

Kun on kyse lasten suojelemisesta verkossa, vanhempien reaktioita hallitsee vuoropuhelu (47 prosenttia ennakoivasti, 63 prosenttia tapauksen jälkeen), joka on paljon edellä pakottavampia toimenpiteitä, kun taas ammatillinen apu on edelleen marginaalinen keino (9 prosenttia).

- Vuoropuhelun lisäksi vanhemmat rajoittavat lapsensa aikaa verkossa (41 %), kannustavat taukoihin sosiaalisessa

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

mediassa (40 %), käyttävät lapsilukko- tai näyttöaikatyökaluja (33 %), poistavat sovelluksia (20 %) tai ilmoittavat haitallisesta sisällöstä (18 %). 74 prosenttia vanhemmista käy viikoittaisia keskusteluja lapsensa kanssa sosiaalisessa mediassa, mukaan lukien 20 prosenttia päivittäin, ja päivittäinen vuoropuhelu on yleisempää äitien keskuudessa (24 prosenttia verrattuna isien 15 prosenttiin) ja vaihtelee suuresti maittain Romanian 33 prosentista ja Bulgarian 29 prosentista Suomen 12 prosenttiin ja Tanskan 7 prosenttiin. Poikkeamien ilmoittaminen alustoille (22 prosenttia) ja yhteydenotto viranomaiseen (9 prosenttia) ovat edelleen vähemmistöön jääneitä vastauksia.

- Nuorilla on huomattavasti pienempi todennäköisyys luottaa vuoropuheluun kuin vanhemmillä (26 % vs. 47 %), mutta he ovat taipuvaisempia rajoittamaan ilmoituksia (26 % vs. 17 %), ilmoittamaan haitallisesta sisällöstä (25 % vs. 18 %) ja hakemaan ammattiapua (14 % vs. 9 %). Jälkimmäisten käyttömahdollisuudet ovat

nelinkertaiset eri puolilla EU:ta: 8 prosenttia Bulgariassa ja Tšekissä, 25 prosenttia Kyproksessa, 28 prosenttia Maltassa ja 30 prosenttia Luxemburgissa.

- Molemmat väestöryhmät asettavat suojelevat toimijat samaan asemaan (perheen 71-75 prosenttia pitää heitä riittävänä, koulut 56-61 prosenttia, viranomaiset 42-53 prosenttia, sosiaalisen median alustat 37-52 prosenttia), mutta vanhemmat ovat järjestelmällisesti kriittisempiä, ja 15 prosenttiyksikön ero alustoilla on huipussaan. Niiden toimien osalta, joista olisi eniten apua, nämä kaksi väestöryhmää yhtyvät yhteen yhteiseen painopisteeseen: Vanhemmista 47 prosenttia ja nuorista 48 prosenttia vaatii nykyisten alustasääntöjen parempaa täytäntöönpanoa ennen ikärajoja (vanhemmat 54 prosenttia vs. nuoret 45 prosenttia) ja mielenterveystuen parempaa saatavuutta (nuoret 42 prosenttia vs. vanhemmat 26 prosenttia, mikä on suurin ero).

2. Näyttöihin ja digitaaliseen toimintaan käytetty aika

2.1 Päivittäinen näyttöaika

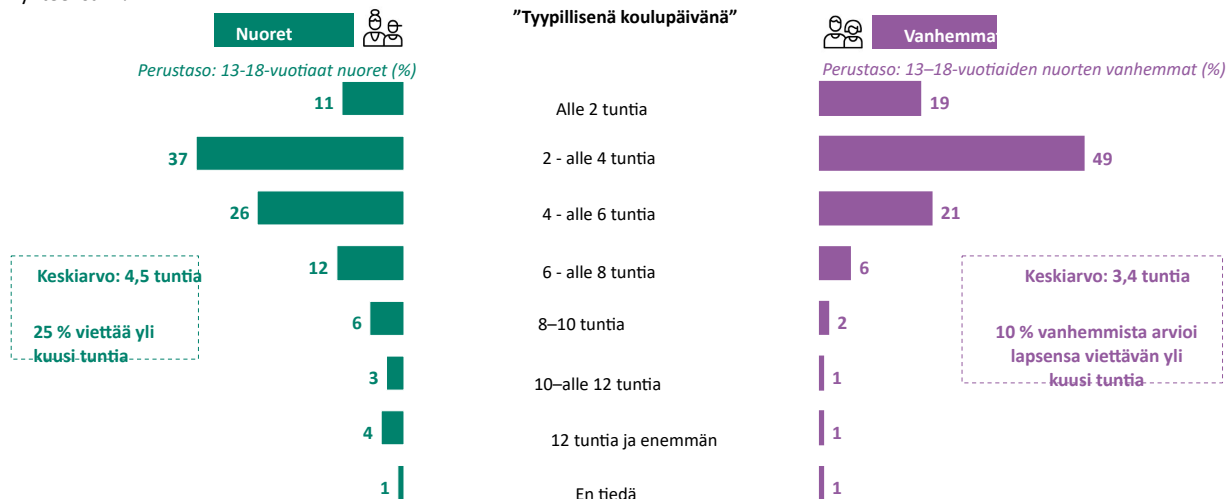
Nuoret ilmoittavat keskimäärin 4,5 tuntia näyttöaikaa tyypillisenä koulupäivänä, nousevan 6,1 tuntiin viikonloppupäivänä

Tyypillisenä koulupäivänä 13-18-vuotiaat eurooppalaiset nuoret ilmoittavat viettävänsä keskimäärin 4,5 tuntia näytöillä, kaikki laitteet yhteensä (älypuhelin, tietokone, tabletti, televisio, pelikonsoli). Jakautuminen jakautuu koko asteikolle: 11 prosenttia ilmoittaa alle kaksi tuntia, 37 prosenttia kahdesta neljään, 26 prosenttia neljästä kuuteen, 12 prosenttia kuudesta kahdeksaan, 6 prosenttia kahdeksasta kymmeneen, 3 prosenttia kymmenestä kahteentoista ja 4 prosenttia vähintään kaksitoista tuntia. Kaiken kaikkiaan 25 prosenttia nuorista (yksi neljästä) ylittää jo kuusi tuntia näyttöaikaa tavallisena koulupäivänä. Yhdistettynä noin seitsemään tuntiin koulua ja suositeltuun yhdeksään tuntiin unta, tämä jättää tuskin kaksi tuntia kaikelle

ilmoittaa alle kaksi tuntia (koulupäivänä 11 %), 18 % kahdesta neljään, 30 % neljästä kuuteen, 19 % kuudesta kahdeksaan, 13 % kahdeksasta kymmeneen, 7 % kymmenestä kahteentoista ja 7 % vähintään 12 tuntia.

Yhteensä 46% nuorista ylittää kuusi tuntia näyttöaikaa viikonloppuna (lähes yksi kahdesta) ja 14% ylittää kymmenen tuntia, altistuminen, joka kuluttaa yli puolet heräämistunneista. Viikonloppunäytön aika, jota koulujen aikataulut eivät rajoita, paljastaa näin ollen nuorten digitaalisen altistumisen ylärajan, kun institutionaaliset rakenteet poistetaan, vaikka vanhempien säännöt ja valvonta ovat edelleen keskeinen hillitsevä tekijä.

Q2a/Q2 Kuinka paljon aikaa arvioit [vietät] / [lapsesi viettää] näytöillä (älypuhelin, tietokone, tabletti, TV, pelikonsoli mukana) yhteensä ...?



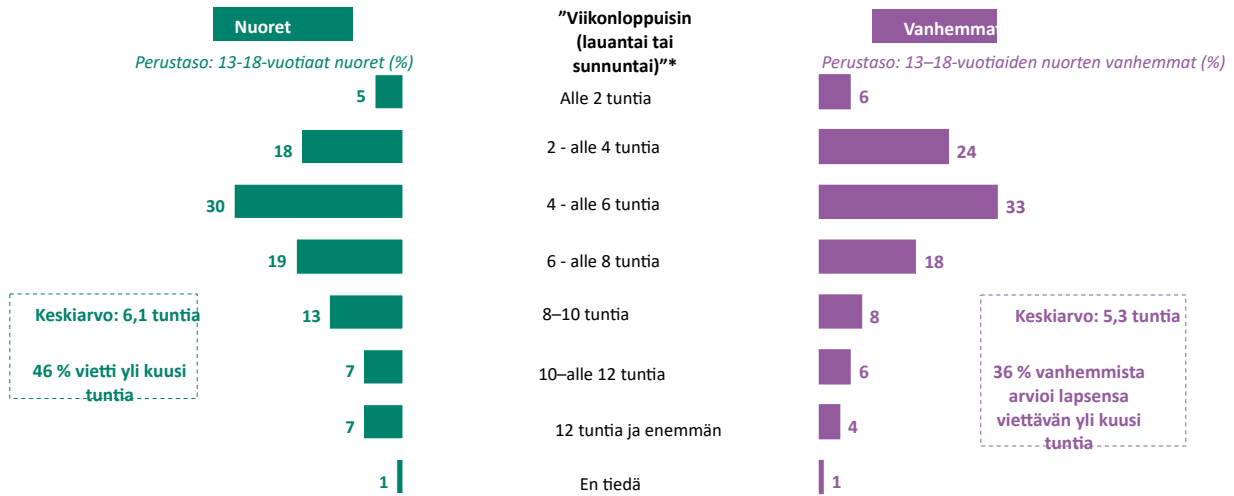
muulle: kotitehtävät, ateriat, urheilu ja henkilökohtainen sosiaalisuus.

Viikonloppuna volyyymi nousee jyrkästi. Lauantaina tai sunnuntaina nuorten keskimääräinen näyttöaika saavuttaa 6,1 tuntia, mikä on 1,6 tuntia enemmän kuin koulupäivä. Jakauma siirtyy ylöspäin kaikissa luokissa: 5 %

Flash-eurobarometri

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

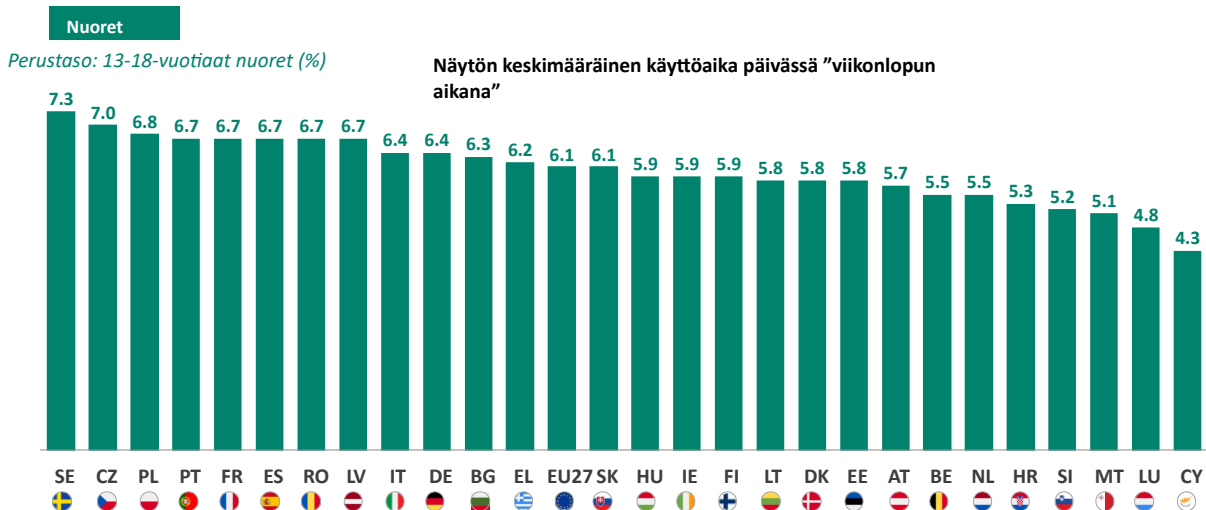
Q2b/Q2 Kuinka paljon aikaa arvioit [vietät] / [lapsesi viettää] näytöillä (älypuhelin, tietokone, tabletti, TV, pelikonsoli mukana) yhteensä ...?



(*) Kohteet viittaavat näyttöaikaan päivässä.

Maakohtainen vaihtelu viikonlopun näyttöajassa on huomattavaa. Ilmoitettu keskiarvo vaihtelee Kyproksen 4,3 tunnista Ruotsin 7,3 tuntiin. EU27:n keskiarvo on noin 6,1 tuntia, mikä on kolmen tunnin ero alimman ja korkeimman maan välillä. Maantieteellisesti monimuotoinen maaryhmä (Ruotsi, Tšekki, Puola, Portugali, Ranska, Espanja, Romania ja Latvia) sijoittuu kärkeen yli 6,5 tunnin keskiarvolla. Kypros,

Q2b Kuinka paljon aikaa arvioit viettäväsi näytöillä (älypuhelin, tietokone, tabletti, TV, pelikonsoli mukaan lukien) yhteensä ...?



Malta, Luxemburg, Slovenia, Kroatia ja Alankomaat jäävät alle EU27:n keskiarvon.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Nämä keskiarvot rakentuvat kahden sosiodemografisen gradientin mukaan. Ikä ensin: Viikonlopun näyttöaika nousee 13–14-vuotiaiden 5,5 tunnista 17–18-vuotiaiden 7,1 tuntiin. Ero on 1,6 tuntia, mikä kuvastaa nuorimpien koulupäivän ja viikonlopun altistumisen välistä ikäeroa. Sukupuoli toinen: tytöt raportoivat keskimäärin 6,3 tuntia viikonloppuna, kun taas pojilla ero on 5,9 tuntia, mikä on 0,4 tuntia, mikä on vaatimaton mutta johdonmukainen. Koulutustasolla, kaupungistumisella ja kotitalouksien koostumuksella ei ole vastaavaa vaikutusta. Viikonlopun näyttöajan vahvin yksittäinen ennustaja ei kuitenkaan ole ikä eikä sukupuoli vaan ikä, jolloin nuori aloitti sosiaalisen median käytön. Tätä muuttujaa analysoidaan yksityiskohtaisesti kohdassa 2.3.

2.2 Jakautuminen digitaalisiin toimintoihin

Digitaalisessa toiminnassa nuoret jakavat samanlaiset päivittäiset aikabudjetit, ja sosiaalinen media johtaa hierarkiaa 2,6 tuntia koulupäivää kohti ennen pelaamista, koulutyötä, suoratoistoa ja viestintää.

Kun nuoria pyydetään erittelemään päivittäinen näyttöaikansa toiminnan mukaan, tuloksena oleva hierarkia on suhteellisen tasainen. Tyypillisenä koulupäivänä vietetty keskimääräinen aika saavuttaa 2,6 tuntia sosiaalisessa mediassa, kun taas pelaamiseen,

koulutehtäviin tai kotitehtäviin sekä television tai videoiden katseluun suoratoiston kautta käytetään 2,2 tuntia ja viestisovellusten käyttöön 2,0 tuntia. Sosiaalinen media on näin ollen suurin yksittäinen digitaalinen toiminta nuorten jokapäiväisessä elämässä, mutta vain puolen tunnin marginaalilla, ja kaikkien neljän muun toiminnan kumulatiivinen paino ylittää sen selvästi.

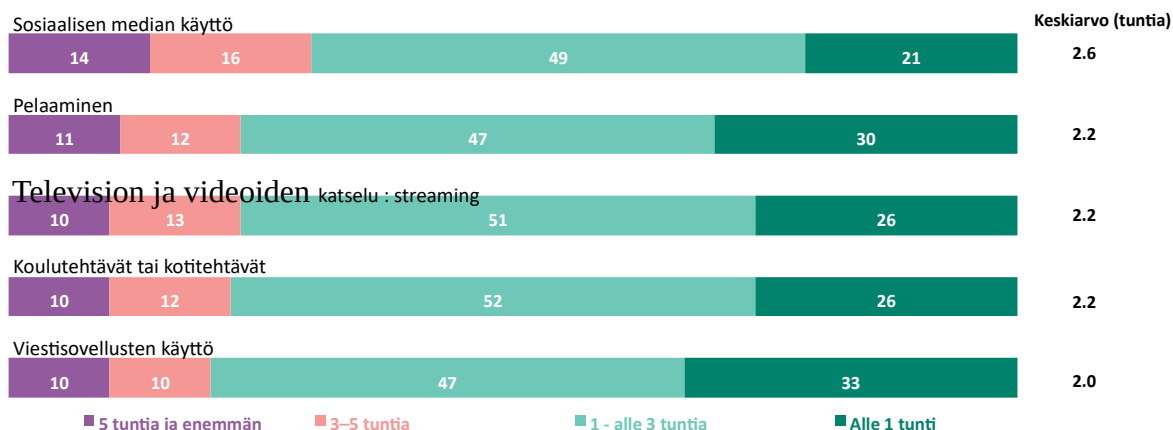
Jokaisessa aktiviteetissa jakauma on voimakkaasti vinoutunut. Sosiaalisessa mediassa 21 prosenttia nuorista ilmoittaa käyttävänsä alle tunnin koulupäivää kohden, 49 prosenttia 1–3 tuntia, 16 prosenttia 3–5 tuntia ja 14 prosenttia vähintään viisi tuntia. Niiden nuorten yhteenlaskettu osuus, jotka viettävät vähintään kolme tuntia, eli 30 prosenttia nuorista, jotka käyttävät sosiaalista mediaa tyypillisenä koulupäivänä, on suurin kaikista viidestä testatusta aktiviteetista, ja se osoittaa, että sosiaalisen median runsas käyttö ei ole marginaalinen ilmiö vaan laajalle levinnyt ilmiö Euroopan nuorisoväestössä.

Q3 Kuinka paljon aikaa vietät tyypillisenä päivänä (maanantaista perjantaihin) keskimäärin näytöillä kunkin seuraavan päivän aikana?



Nuoret

Perustaso: 25775 Nuoret, jotka käyttävät näyttöjä tyypillisenä koulupäivänä (%)



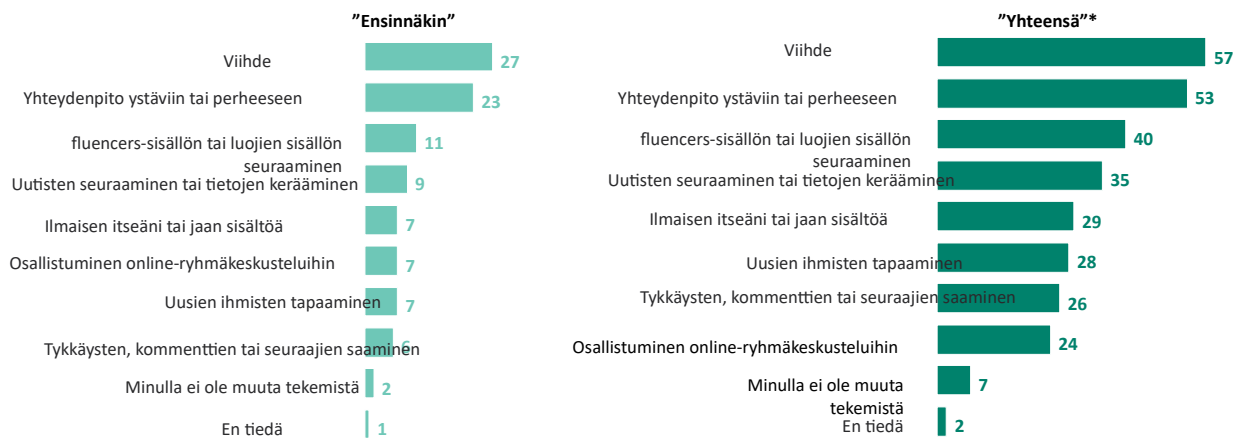
Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Sosiaalisen median käytön motiiveja hallitsee kaksi tarkoitusta. Viihde on johtava syy, jota 57% nuorista mainitsee (ja sijoittui ensimmäiseksi 27%: lla), jota seuraa yhteydenpito ystävien tai perheen kanssa 53%: lla (ensimmäinen syy 23%: lle). Toinen taso koostuu vaikuttajien tai sisällöntuottajien sisällön seuraamisesta (40 %), uutisten seuraamisesta tai tiedon keräämisestä (35 %), itsensä ilmaisemisesta tai sisällön jakamisesta (29 %) ja uusien ihmisten tapaamisesta (28 %). Kolmas taso kattaa enemmän transaktioihin tai asemaan perustuvia motiiveja: tykkäysten, kommenttien tai seuraajien saaminen (26 %) ja osallistuminen online-ryhmäkeskusteluihin (24 %). Vain 7% nuorista sanoo käyttävänsä sosiaalista mediaa, koska heillä ei ole muuta tekemistä, mikä viittaa siihen, että hallitsevat käyttötarkoitukset ovat tarkoituksellisia eivätkä jäämiä.

Q6 Mitkä ovat tärkeimmät syyt, miksi käytät sosiaalista mediaa? Ensinnäkin? Mistä muista syistä käytät sosiaalista mediaa?

Nuoret

Perustaso: 23702 Nuoret, jotka viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa tyypillisenä koulupäivänä (%)



(*) Kokonaismäärä on yli 100 prosenttia, sillä vastauksissa annettiin kaksi vastausta.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

2.3 Nuorten itseraportit verrattuna vanhempien arvioihin

Vanhemmat aliarvioivat järjestelmällisesti lapsensa näyttöajan, sillä koulupäivä on 1,1 tuntia ja viikonloppupäivä 0,8 tuntia, ja 15 prosentin väärinkäsitys raskaasta käytöstä

Vanhemmille esitetty peilikysymys paljastaa järjestelmällisen aliarvioinnin mallin, joka pätee kaikkiin näyttöajan mittareihin. Tyypillisenä koulupäivänä vanhemmat arvioivat, että heidän lapsensa viettää keskimäärin 3,4 tuntia näytöillä, kun taas nuorten itsensä ilmoittama 4,5 tuntia, 1,1 tunnin ero. Viikonloppupäivänä vanhemmat arvioivat 5,3 tuntia verrattuna 6,1 tunnin nuorten ilmoitukseen, mikä on kapeampi mutta silti huomattava 0,8 tunnin ero. Se, että viikonloppu ero on pienempi, heijastaa todennäköisimmin viikonloppu näytön käytön yksinkertaista näkyvyyttä kotitaloudessa, kun taas koulupäivän altistuminen tapahtuu osittain

käyttäjryhmään, on huomattavasti pienempi kuin niiden nuorten osuus, jotka ilmoittavat tekevänsä niin.

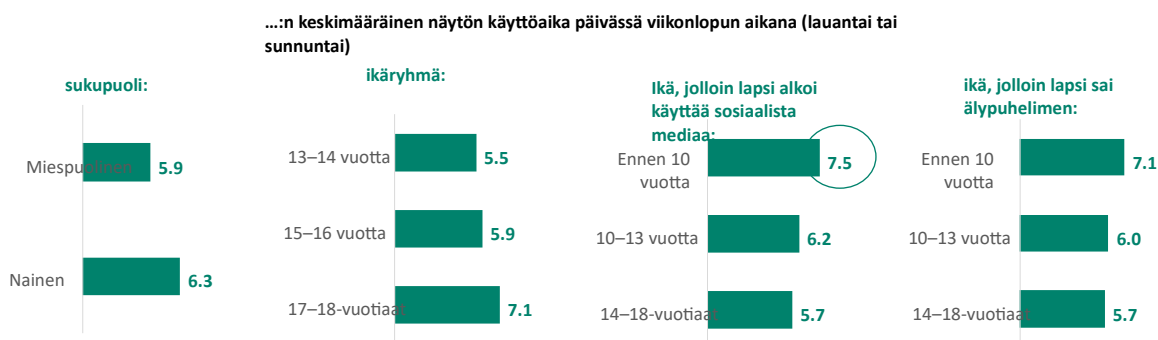
Yksi muuttuja, joka eniten erottaa nuoren näyttöajan, on ikä, jolloin nuori aloitti sosiaalisen median käytön. Ne, jotka aloittivat ennen ikää 10, raportoivat keskimäärin 7,5 tuntia näyttöaikaa viikonloppuna, kun taas 6,2 tuntia niillä, jotka aloittivat 10: n ja 13: n välillä, ja 5,7 tuntia niillä, jotka aloittivat 14: n ja 18: n välillä, 1,8 tunnin ero varhaisten ja myöhäisten aloittajien välillä. Vastaava gradientti iässä, jolloin nuori sai ensimmäisen kerran älypuhelimien, on samanlainen, mutta hieman heikompi, 7,1 tuntia, 6,0 tuntia ja 5,7 tuntia. Varhainen pääsy sosiaaliseen mediaan toimii näin ollen digitaalisen altistumisen rakenteellisenä vahvistimena, jonka vaikutukset ulottuvat useita vuosia ensimmäisen käyttökerran jälkeen.

Q2b Kuinka paljon aikaa arvioit viettäväsi näytöillä (älypuhelin, tietokone, tabletti, TV, pelikonsoli mukaan lukien) yhteensä ...?



Nuoret

Perustaso: 13-18-vuotiaat nuoret (%)



vanhempien tarkkailun ulkopuolella.

Väärinkäsitys on terävin jakelun yläpäässä. Koulupäivänä 25% nuorista ilmoittaa yli kuusi tuntia näyttöaikaa, kun taas vain 10% vanhemmista, jotka arvioivat lapsensa kuluttavan niin paljon, 15-pisteen ero. Viikonloppupäivänä 46% nuorista ylittää kuusi tuntia, kun taas 36% vanhemmista, 10 pisteen ero. Toisin sanoen vanhemmilla on taipumus ankkuroida arvionsa pikemminkin keskivertonuoreen kuin jakauman yläosaan, ja niiden vanhempien osuus, jotka tunnustavat lapsensa kuuluvan raskaimpaan

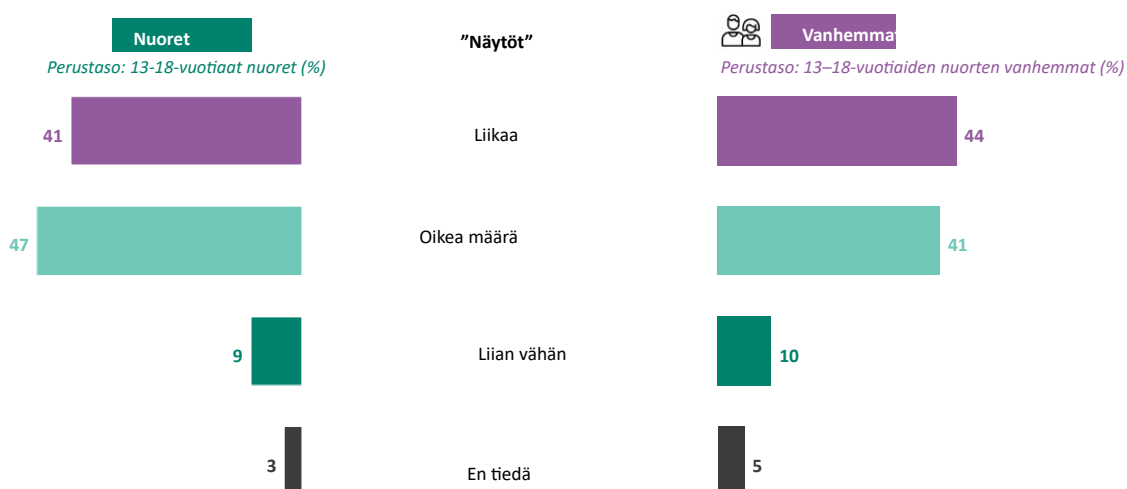
3. Näkemykset näytöistä ja sosiaalisesta mediasta

3.1 Nuorten käsitykset

Nuoret jakautuvat tasaisesti oman näytön käytön mukaan: 41 % pitää sitä liiallisena verrattuna 47 %:iin, jotka pitävät sitä oikeana, mutta heidän laadullinen arvionsa sosiaalisen median vaikutuksesta hyvinvointiinsa on edelleen pääosin myönteinen (48 % verrattuna 18 %:iin).

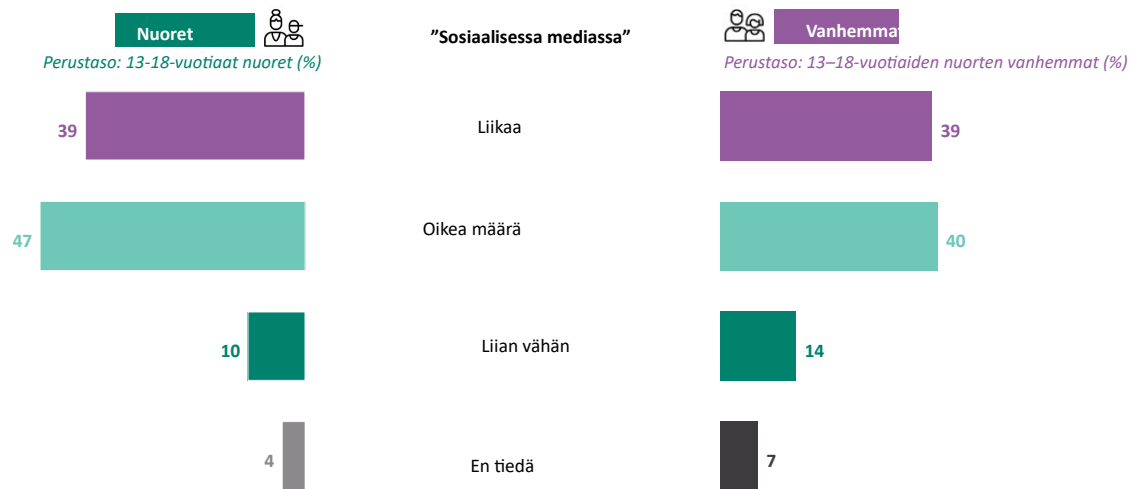
Kun eurooppalaisia nuoria pyydetään arvioimaan oman näyttöaikansa määrää, heidät jaetaan kahteen lähes tasa-arvoiseen puoliskoon. Näytöillä 41% ilmoittaa, että heidän päivittäinen aikansa on liikaa, 47% pitää sitä oikeana, 9% haluaisi jopa enemmän aikaa, ja 3% ei pysty sanomaan. Sama kysymys sosiaalisessa mediassa tuottaa 39 prosenttia liikaa, 47 prosenttia oikeasta ja 10 prosenttia liian vähän. Nuorten kuvailevan ilmoituksen raskaasta näytön käytöstä ja heidän tätä käyttöä koskevan normatiivisen arviointinsa välinen etäisyys on näin ollen huomattava: Huomattava osa nuorista, joiden ruutuaika ylittää kuusi tuntia koulupäivänä, katsoo edelleen, että heidän määränsä on suunnilleen oikea, mikä viittaa siihen, että runsas käyttö on osittain normalisoitunut nuorten keskuudessa.

Q4/Q3 Ja kaiken kaikkiaan, kuinka paljon aikaa [vietät] / [lapsesi viettää] [näytöillä / sosiaalisessa mediassa] päivässä on ...?



Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

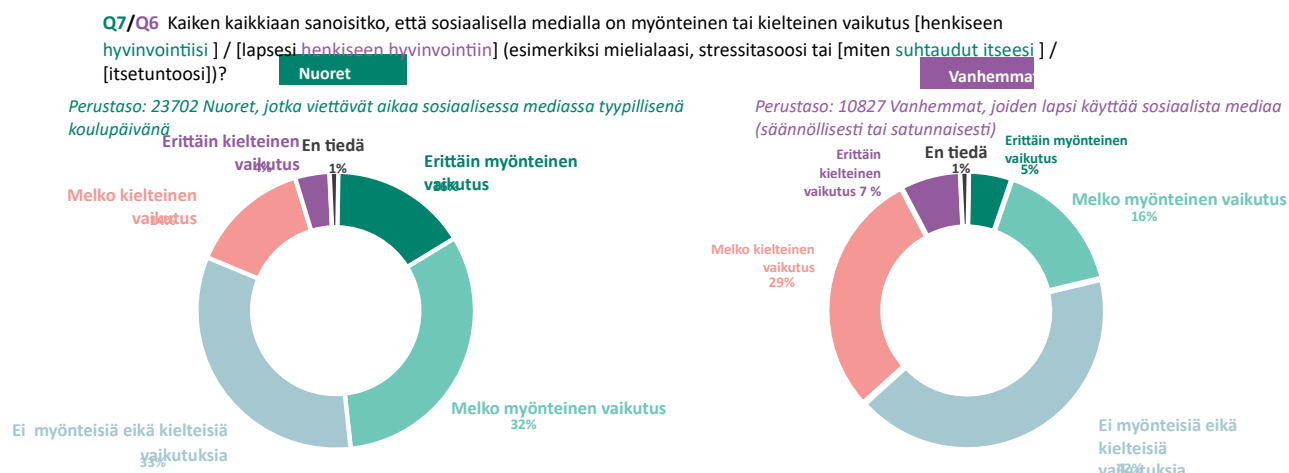
Q4/Q3 Ja kaiken kaikkiaan, kuinka paljon aikaa [vietät] / [lapsesi viettää] [näytöillä / sosiaalisessa mediassa] päivässä on ...?



Näytön käytön laadullinen arviointi on vivahteikkaampaa. Näyttöjen vaikutuksesta ikäistensä nuorten elämään 14 prosenttia nuorista näkee erittäin myönteisen vaikutuksen ja 26 prosenttia melko myönteisen vaikutuksen, yhteensä 40 prosenttia positiivisen, kun taas 24 prosenttia on melko kielteisiä ja 5 prosenttia erittäin kielteisiä, yhteensä 29 prosenttia negatiivisia. Jäljelle jäävä 30 prosenttia ei näe myönteistä eikä kielteistä vaikutusta. Nuoret ovat siksi maailmanlaajuisesti positiivisempia kuin negatiivisia näyttöjen suhteen, mutta huomattava vähemmistö tunnistaa haittavaikutukset.

Sosiaalisen median vaikutuksesta omaan henkiseen hyvinvointiinsa tasapaino muuttuu entistä positiivisemmaksi: 16 % erittäin positiivista, 32 % melko positiivista (yhteensä 48 %), 14 % melko negatiivista ja 4 % erittäin negatiivista (yhteensä 18 %), 33 % kumpaakaan. Nuoret toisin sanoen erottavat selvästi näytöt yleensä, jotka havaitaan yleisen aikakylläisyyden linssin kautta, ja sosiaalisen median erityisesti, jotka havaitaan henkilökohtaisen kokemuksen ja välittömän tyydytyksen linssin kautta. **48% positiivinen luku sosiaalisen median vaikutuksesta henkiseen hyvinvointiin on korkein arvio koko kyselyssä.**

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen



3.2 Vanhempien käsitykset

Vanhempien näkemykset ovat huomattavasti kriittisempiä: 51 prosenttia vanhemmista katsoo, että näyttöillä on kielteinen vaikutus nuoriin, kun taas vain 17 prosenttia pitää niitä myönteisinä. Huolet keskittyvät enemmän ulkoisiin riskeihin kuin sisäisiin vaikutuksiin.

Vanhempien arvio näytön ja sosiaalisen median käytöstä on selvästi kielteisempi kuin nuorten. Näyttöajan määrästä 44% vanhemmista, joiden lapsi käyttää näyttöjä, pitävät sitä liikaa, 41% oikeasta, 10% liian vähän ja 5% eivät tiedä, kuvio, joka on pitkälti verrattavissa nuorten itseraportteihin, ja hieman suurempi osuus harkitsee käyttöä liikaa. Erityisesti sosiaalisessa mediassa 39 prosenttia vanhemmista pitää lapsensa määrää liian suurena, 40 prosenttia oikeana, 14 prosenttia liian pienenä ja niiden vanhempien osuus, jotka haluaisivat käyttää enemmän sosiaalista mediaa (14 prosenttia), on huomattavasti suurempi kuin itse nuorten (10 prosenttia), mikä saattaa kuvastaa vanhempien näkemyksiä sosiaalisesta mediasta laillisena sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja viestinnän kanavana.

Laadullinen arviointi poikkeaa jyrkemmin nuorten näkemyksistä. Näyttöjen vaikutuksesta lapsensa ikäisten nuorten elämään vain 4 prosenttia vanhemmista näkee erittäin

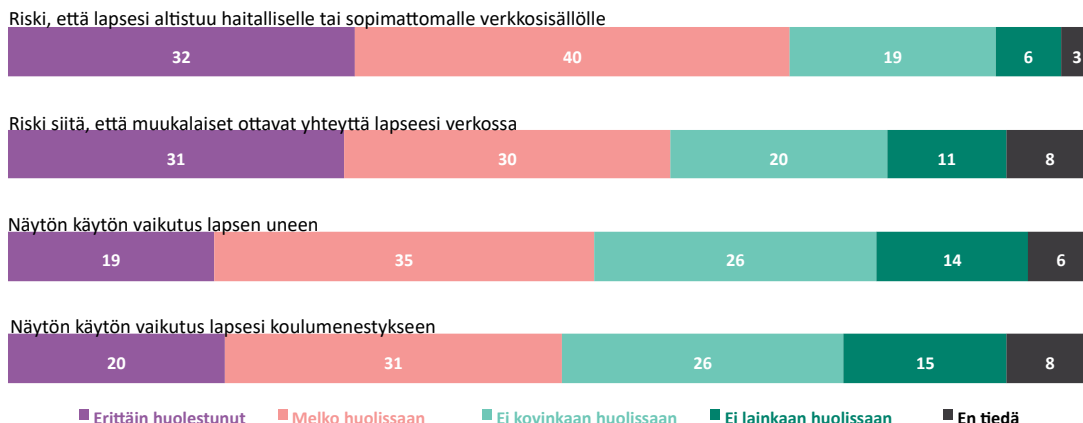
myönteisen vaikutuksen ja 13 prosenttia melko myönteisen vaikutuksen (yhteensä 17 prosenttia), kun taas 41 prosenttia on melko kielteisiä ja 10 prosenttia hyvin kielteisiä (51 prosenttia kielteisiä) ja 31 prosenttia ei kumpikaan. Vanhemmat ovat siksi kolme kertaa kriittisempiä kuin positiiviset näyttöjen suhteen, ja voimakkaasti kielteisten arvioiden osuus (10 %) on kaksinkertainen nuoriin (5 %) verrattuna. Sosiaalisen median vaikutuksesta lapsen henkiseen hyvinvointiin malli on vähemmän vakava, mutta silti kallistuu negatiiviseksi: 21 % positiivista, 36 % negatiivista ja 42 % neutraalia.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Kysymys 5 Oletko huolissasi tai etkö ole huolissasi seuraavista lapsesi näytön käyttöön liittyvistä näkökohdista?

Vanhemmat

Perustaso: 13–18-vuotiaiden nuorten vanhemmat (%)



Vanhempien huoli ei kuitenkaan jakaudu tasaisesti näytön käytön eri ulottuvuuksiin. Kun vanhemmilta kysytään erityisesti neljästä huolenaiheesta, he asettavat ulkoiset riskit sisäisten vaikutusten yläpuolelle. Haitalliselle tai sopimattomalle verkkosisällölle altistumisen riski keskittyy 72 prosenttiin huolenaiheista (32 prosenttia hyvin, 40 prosenttia oikeudenmukaisesti) ja riskiin, että muukalaiset ottavat yhteyttä verkossa 61 prosenttiin (31 prosenttia hyvin, 30 prosenttia oikeudenmukaisesti). Näytön käytön sisäiset vaikutukset ovat selvästi takana: vaikutus uneen koskee 54:ää prosenttia vanhemmista (19 prosenttia hyvin, 35 prosenttia oikeudenmukaisesti) ja vaikutus koulumenestykseen 51:tä prosenttia (20 prosenttia hyvin, 31 prosenttia oikeudenmukaisesti).

Vanhemmat ovat enemmän huolissaan näkyvistä ulkoisista riskeistä, kuten haitallisesta sisällöstä ja yhteyksistä tuntemattomiin, kuin vähemmän suoraan havaittavista asioista, kuten unesta tai koulun suorituskyvystä. Nuorten mielenterveyden oireisiin vahvimmin liittyvät muuttujat tutkimuksessa, eli päivittäinen näyttöajan määrä, sosiaalisen median runsas käyttö ja ensimmäisen käyttöiän ikä, tuottavat kumulatiivisia vaikutuksia, joita on vaikea havaita ulkopuolelta. Sitä vastoin ulkoiset uhat, joita vanhemmat priorisoivat (haitallinen sisältö, vieraat), ovat näkyvämpiä, mediatisoituneempia ja kollektiivinen ahdistus mobilisoi niitä helpommin. Vaarana on, että vanhempien

huomio keskittyy jälkimmäiseen ja aliarvioi ensin mainitun, mikä on epäsuhta, jota tämän kertomuksen 4 jaksossa käsitellään yksityiskohtaisesti.

3.3 Maakohtainen vaihtelu ja tuotantokuilu

Vanhempien näyttöihin kohdistama kritiikki on yleistä EU27:ssä, mutta se saavuttaa huippunsa Kreikassa ja Portugalissa (66 % ja 62 % negatiivinen) ja alhaisimman tason Maltassa ja Irlannissa, kun taas nuorten ja vanhempien välinen sukupolvien välinen kuilu on rakenteellinen ja sitkeä kaikissa jäsenvaltioissa.

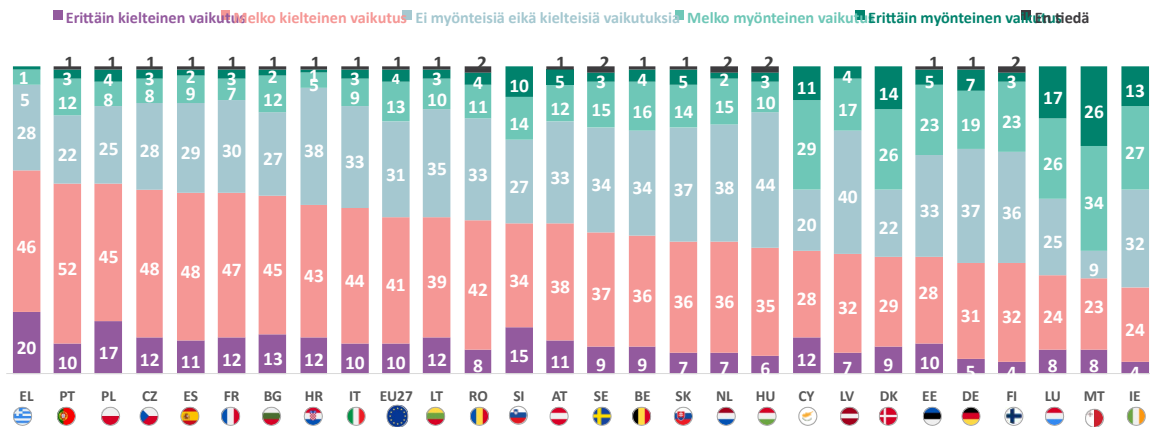
Näyttöillä olevien vanhempien näkemysten maakohtainen jakauma on laaja ja maantieteellisesti jäsennelty. Jokaisessa EU27-jäsenvaltiossa vähintään yksi kolmesta vanhemmasta katsoo, että näyttöillä on kielteinen vaikutus nuorten elämään, mutta osuudet vaihtelevat suuresti. Kreikka (66 % negatiivinen), Portugali ja Puola (62 % kumpikin) sekä Ranska, Espanja ja Tšekki (59 % kumpikin) ovat kriittisen hierarkian kärjessä. Toisaalta Maltalla, Luxemburgissa, Tanskassa ja Irlannissa vanhempien näkemykset olivat myönteisimmät, ja niiden yhteenlaskettu positiivinen osuus oli yli 30 prosenttia.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Kysymys 4: Vaikuttavatko näytöt mielestäsi yleisesti ottaen myönteisesti tai kielteisesti lapsesi ikäisten nuorten elämään?

Vanhemmat
Perustaso: 13–18-vuotiaiden nuorten vanhemmat (%)



Nuorten ja vanhempien välinen sukupolvikuilu on yhdenmukainen eri jäsenvaltioissa, mikä viittaa pikemminkin laajaan ja toistuvaan malliin kuin maakohtaiseen vaikutukseen. Näyttöjen vaikutuksesta nuoret ovat 23 prosenttiyksikköä myönteisempiä kuin vanhemmat 27 jäsenvaltion EU:ssa (40 % vs. 17 %) ja 22 prosenttiyksikköä kielteisempiä (29 % vs. 51 %). Sosiaalisen median vaikutuksessa henkiseen hyvinvointiin ero kaventuu, mutta on edelleen huomattava: 27 prosenttiyksikköä positiivisempi nuorilla (48 % vs. 21 %) ja 18 prosenttiyksikköä vähemmän negatiivinen (18 % vs. 36 %). Eron suunta on yhdenmukainen kaikissa EU27-maissa, vaikka sen koko vaihtelee. Maissa, joissa vanhemmat suhtautuvat vähemmän kriittisesti näyttöihin, kuten Irlannissa, Maltassa ja Luxemburgissa, sukupolvien väliset erot vaikuttavat maltillisemmilta. Sitä vastoin maissa, joissa vanhempien kielteiset arviot ovat suurimmat, erityisesti Kreikassa, Portugalissa ja Puolassa, ja seuraavaksi eniten Ranskassa, Espanjassa ja Tšekissä, ero on yleensä suurempi. Kuvio heijastaa pitkäaikaista löytöä median sosialisatiotutkimuksessa: kukin uusi hallitseva kasvualusta arvioidaan yleensä myönteisemmin sen mukana kasvavassa sukupolvessa kuin sen saapumista tarkkailevassa² sukupolvessa.

Näyttöille ja sosiaalisen median hetkelle on kuitenkin ominaista vahva nuori-positiivinen näkemys ja jo huomattava nuorten kielteisten vaikutusten tunnustaminen (29 prosenttia näytöillä ja 18 prosenttia sosiaalisessa mediassa). Sukupolven kuilu, toisin sanoen, ei ole binäärinen vastakohta positiivisen nuoren lohkon ja kriittisen vanhemman lohkon välillä. Molemmissa väestöryhmissä on huomattava vähemmistö sisäisesti kriittisiä ääniä, ja kyselyn tuloksena syntynyt sukupolvien välinen toimintavaltuutus perustuu tähän jaettuun, joskin epäsymmetrisesti jaettuun, tietoisuuteen.

² Drotner, K.: Vaarallinen media? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity”, *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, joka dokumentoi toistuvan kaavan, jonka mukaan

jokainen uusi hallitseva väline (romaani, elokuva, televisio, internet) on tervetullut sukupolven, joka kasvaa sen kanssa, ja jota sukupolvi, joka tarkkailee sen syntymistä, pitää epäluuloisena.

Flash-eurobarometri

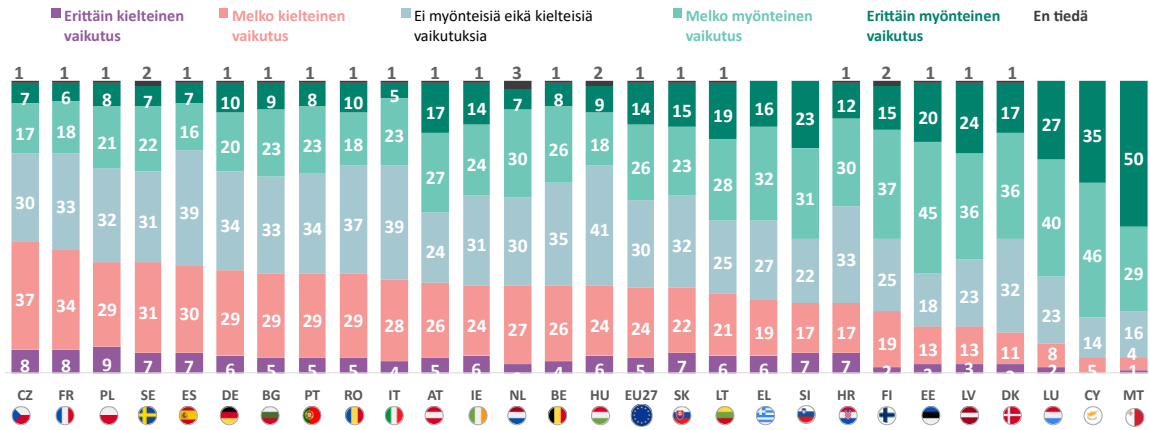
Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Q5 Kaiken kaikkiaan, oletko sitä mieltä, että näytöillä on myönteinen tai kielteinen vaikutus ikäisesi nuorten elämään ?



Nuoret

Perustaso: 13-18-vuotiaat nuoret (%)



Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

4. Vaikutukset nuorten hyvinvointiin

4.1 - Ilmoitetut oireet nuorten keskuudessa

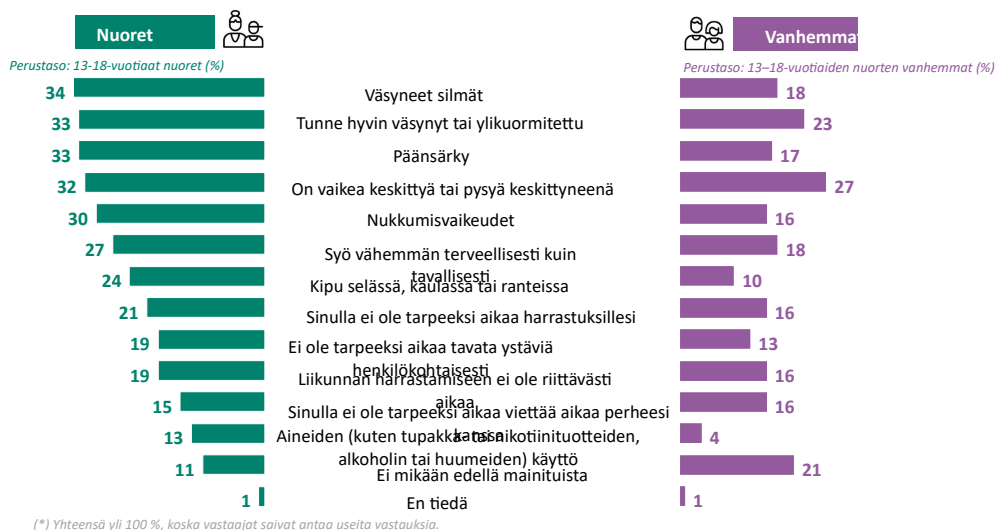
Kolmannes eurooppalaisista nuorista raportoi väsyneistä silmistä (34 %), väsymyksestä (33 %), päänsärystä (33 %) tai keskittymisvaikeuksista (32 %) viimeisen kuukauden aikana, ja vanhemmat aliarvioivat järjestelmällisesti jokaisen näistä oireista.

Tutkimuksessa tarkastellaan nuorten psyykkistä ja fyysistä terveyttä kahdentoista viimeksi kuluneiden 30 päivän aikana itse ilmoitetun tilanteen kautta, joita on kysytty peilimuodossa nuorilta ja vanhemmilta heidän lapsestaan. Nuorten itseraporttien hierarkiaa johtaa neljä fysiologista ja kognitiivista indikaattoria, jotka kaikki ovat 30-35 prosenttia. Väsyneet silmät ovat eniten mainittu indikaattori, jota ilmoitti 34% nuorista. Tunne hyvin väsynyt tai ylikuormitettu ja päänsärkyä sekä saavuttaa 33% ja löytää vaikea keskittyä tai pysyä keskittynyt saavuttaa 32%. Hieman jäljessä, nukkumisvaikeudet vaikuttavat 30% nuorista. Noin yhdeksän nuorta kymmenestä ilmoittaa yhteensä vähintään yhden 12:sta viimeksi kuluneen kuukauden aikana testatusta tilanteesta, ja vain 11 prosenttia ilmoittaa, ettei

yhtään. Tässä vaiheessa nämä havainnot olisi ymmärrettävä laajoiksi itse raportoiduiksi hyvinvointi- ja elämäntapa-indikaattoreiksi riippumatta näytön tai sosiaalisen median käytöstä. Niiden suhdetta digitaalisen altistumisen malleihin tarkastellaan seuraavissa jaksoissa.

Toinen taso kattaa käyttäytymis- ja elintapa-indikaattorit. 27% nuorista ilmoittaa syövänsä vähemmän terveellisesti kuin tavallisesti, 24% selkä-, niska- tai ranteiden kipua, 21% ajanpuutetta harrastuksiin, 21% ajanpuutetta tavata ystäviä henkilökohtaisesti ja fyysisen liikunnan puutetta 19%: lla ja perheen ajan puutetta 15%: lla. Tupakan, nikotiinin, alkoholin tai huumeiden kaltaisten aineiden käytöstä on raportoitu 13 prosenttia. Vanhemmille esitetty peilikysymys paljastaa systemaattisen aliarvioinnin, joka pitää sisällään kaikki testatut oireet. Vaikka 11 prosenttia nuorista ei ilmoita mitään oireita, 21 prosenttia vanhemmista ilmoittaa, että he eivät ole huomanneet mitään lapsessaan, kymmenen prosenttiyksikön ero. Useimmissa kohdissa vanhempien arviot ovat jatkuvasti alle nuorten itsensä raporttien, ja suurimmat absoluuttiset aukot havaittiin väsyneissä silmissä (34 % vs.

Q1 Mitä seuraavista tilanteista, jos mitään, on tapahtunut sinulle / [oletko huomannut tapahtuvan lapsellesi] viimeisten 30 päivän aikana?

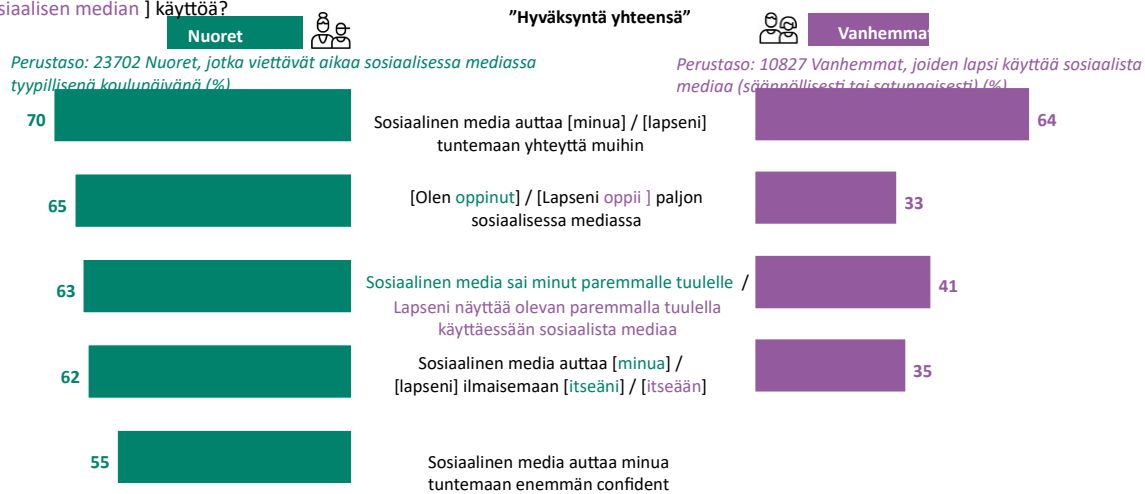


Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

18 %, 16 pisteen ero), päänsärkyä (33 % vs. 17 %, myös 16 pistettä), selkä-, niska- tai ranteen kipua (24 % vs. 10 %, 14 pistettä) ja nukkumisongelmia (30 % vs. 16 %, 14 pistettä). Vanhemmat ovat lähinnä nuorten itseraportteja perheajan puutteesta (15 % vs. 16 %) ja keskittymisvaikeuksista (32 % vs. 27 %). Nämä kaksi indikaattoria ovat suoraan havaittavissa kotitaloudessa.

online-keskusteluista. Lähes joka kolmas nuori tuntee itsensä stressaantuneeksi, surulliseksi tai sosiaalisesti syrjäytyneeksi sosiaalisen median takia.

Q8/Q7 Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väittämistä, jotka koskevat [sosiaalisen median] käyttöä / [lapsesi sosiaalisen median] käyttöä?

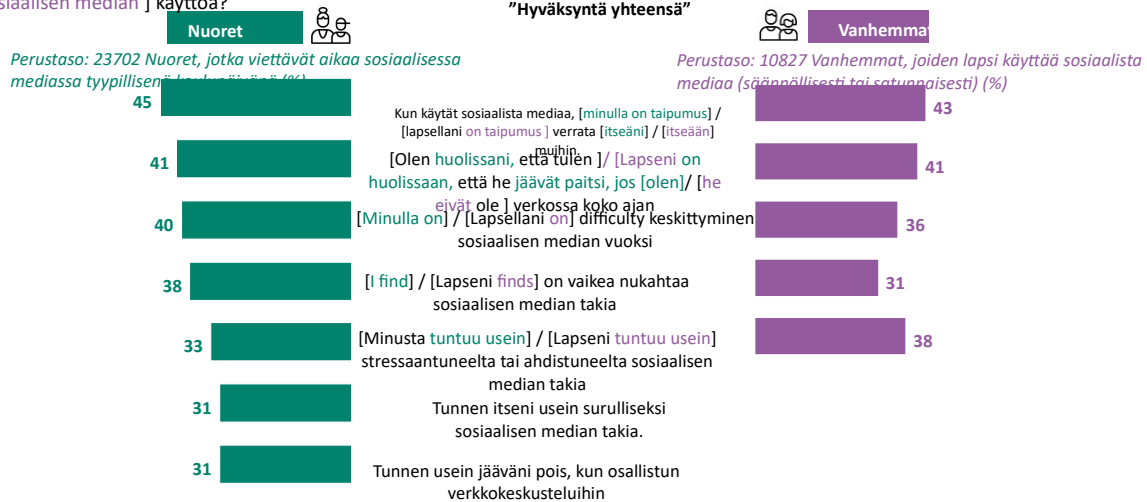


Nuorten itsensä tekemä laadullinen arvio sosiaalisen median vaikutuksista sekoittuu tunnistettuihin hyötyihin ja tunnustettuihin kielteisiin vaikutuksiin. Myönteistä on, että 70 prosenttia sosiaalista mediaa käyttävistä nuorista on samaa mieltä siitä, että se auttaa heitä tuntemaan olevansa yhteydessä muihin, 65 prosenttia siitä, että he oppivat paljon sen kautta, 63 prosenttia siitä, että se saa heidät paremmalle tuulelle, 62 prosenttia siitä, että se auttaa heitä ilmaisemaan itseään, ja 55 prosenttia siitä, että se auttaa heitä tuntemaan olonsa luottavaisemmaksi.

Negatiivisella puolella 45% myöntää, että heillä on taipumus verrata itseään muihin käyttäessään sosiaalista mediaa, 41% pelkää, että he jäävät paitsi, jos eivät ole verkossa koko ajan, 40%: lla on vaikeuksia keskittyä sen vuoksi, 38%: lla on vaikea nukahtaa, 33% tuntuu stressaantuneelta tai ahdistuneelta, 31% tuntuu surulliselta ja 31% tuntuu jääneen pois

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Q9/Q8 Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väittämistä, jotka koskevat [sosiaalisen median] käyttöäsi / [lapsesi sosiaalisen median] käyttöä?



4.2 - Seulonta-aika ja raportoidut hyvinvointi-indikaattorit

Selkeä yhteys näyttöajan ja raportoitujen hyvinvointi-indikaattorien välillä

Kuvailevat tulokset osoittavat selkeän yhteyden viikonlopun näyttöajan ja useiden nuorten raportoitujen hyvinvointi- ja elämäntapaindikaattorien välillä. Koska tämä tutkimus perustuu itse ilmoitettuihin poikkileikkaustietoihin, nämä tulokset olisi tulkittava tilastollisiksi yhteyksiksi eikä näytöksi suorasta syy-yhteydestä näyttöajan ja raportoitujen tulosten välillä.

prosenttiin kymmenestä kahteentoista tunnissa ja 46 prosenttiin 12 tunnissa tai enemmän, 29 prosenttiyksikön lisäys ja lähes kolminkertainen esiintyvyys kevyimpien ja raskaimpien luokkien välillä.

Viiden näyttöaikahaarukan testaaman indikaattorin kohdalla esiintyvyys yleensä kasvaa viikonlopun näyttöajan myötä. Kuvio ei kuitenkaan ole täysin lineaarinen jokaiselle indikaattorille: väsyneet silmät ja erittäin väsyneen tai ylikuormitetun tasangon tunne kahdessa viimeisessä näytön aikaisessa sulussa, kun taas aineen käyttö osoittaa pientä käännettä ensimmäisen ja toisen sulun välillä. Väsyneet silmät nousevat 17 prosentista nuorilla, joilla on alle kaksi tuntia viikonlopun näyttöaikaa, 24 prosenttiin kahden tai neljän tunnin ikäryhmässä, 30 prosenttiin neljästä kuuteen tunnissa, 37 prosenttiin kuudesta kahdeksaan tunnissa, 43 prosenttiin kahdeksasta kymmeneen tunnissa, 46

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen



Samaa kaltevuutta sovelletaan vastaavalla amplitudilla väsymykseen (19–46 %), keskittymisvaikeuksiin (18–45 %) ja uniongelmiin (18–44 %). Tupakan, nikotiinin, alkoholin tai huumeiden kaltaisten aineiden käyttö noudattaa samaa kaavaa, ja absoluuttinen ero on pienempi, mutta suhteellinen kasvu on jyrkkä, 12 prosentista kevyimpien käyttäjien keskuudessa 23 prosenttiin raskaimpien, lähes kaksinkertaistuvien käyttäjien keskuudessa.

Neljä fysiologista ja kognitiivista indikaattoria, toisin sanoen yli kaksinkertainen viikonloppuultistustasteikon alemman ja ylemmän ääripään välillä, kun taas myös päihteiden käyttö kasvaa huomattavasti. Kaltevuus litistyy hieman yli kymmenen tuntia päivässä, mikä viittaa kylläisyysvaikutukseen jakauman yläosassa, erityisesti väsyneille silmille ja erittäin väsyneelle tai ylikuormittuneelle.

Merkityksellinen vaikutus on kuitenkin huomionarvoinen. Se ulottuvuus, johon vanhempien huolen katsottiin kohdassa 3.2 keskittyvän vähiten, eli sisäiset vaikutukset uneen, väsymykseen ja keskittymiseen, on myös se ulottuvuus, jossa tutkimuksessa havaitaan vahvimmat tilastolliset yhteydet ruutu-aikaan verrattuna tunteeseen, että heidät jätetään pois tai pelkoon siitä, että he jäävät pois. Sitä vastoin vanhempien huoli haitallisesta

sisällöstä ja verkkosaaliista ei kuvaa oiretietojen osoittamaa kumulatiivista dynamiikkaa.

4.3 - Sosiaalisen median käyttötavat ja oireet

Digitaalisista aktiviteeteista sosiaalisen median käyttö liittyy voimakkaimmin uneen ja emotionaalisiin oireisiin

Kun annos-vasteanalyysi on jaettu digitaalisen aktiivisuuden tyypin mukaan, kuhunkin aktiivisuuteen liittyvät mallit eroavat jyrkästi. Nukkumisongelmissa kaltevuus on jyrkintä sosiaalisessa mediassa: 22% nuorista, jotka käyttävät sosiaalista mediaa alle tunnin päivässä, ilmoittavat uniongelmaista, kun taas 28%: lla yhdestä kolmeen tuntiin, 38%: lla kolmesta viiteen tuntiin ja 39%: lla yli viisi tuntia, 17-pisteen kasvu. Viestisovellukset noudattavat lievempää mutta silti havaittavissa olevaa kaltevuutta (26 %, 30 %, 35 %, 33 %), samoin kuin television tai videoiden katselu suoratoiston kautta (28 %, 29 %, 35 %, 33 %). Pelien kaltevuus on vaatimaton (30 %, 28 %, 33 %, 33 %), eikä koulu- tai kotitehtäviin käytetty aika sitä vastoin ole lainkaan kaltevuutta (31 %, 29 %, 31 %, 30 %): päivittäisen kouluun liittyvän näyttöajan kesto ei osoita samaa tilastollista yhteyttä nuorten uniongelmiin, mikä on jyrkässä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

ristiriidassa viihdekäytön kanssa. Kuten koko tässä raportissa, näissä tuloksissa kuvataan itse raportoiduissa poikkileikkaustiedoissa havaittuja tilastollisia yhteyksiä, eikä niitä pitäisi tulkita osoitukseksi suorista syy-seurausvaikutuksista tiettyjen digitaalisten toimintojen ja hyvinvointitulosten välillä.

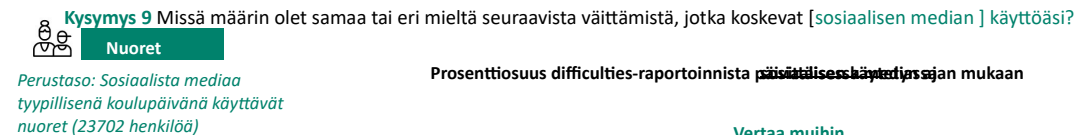
ahdistuneeksi, 25 %:sta 39 %:iin. Annosvastesuhde ei siis rajoitu yhteen hyvinvoinnin ulottuvuuteen. Se koskettaa unta, kognitiota, sosiaalista vertailua ja emotionaalista säätelyä samanaikaisesti, ja neljä indikaattoria nousevat yhdessä altistumisen kasvaessa.

Nämä mallit vahvistavat sosiaalisen median erityisen panoksen laajemmassa



Sama hierarkia pätee kaikkiin oireisiin, jotka liittyvät suorimmin sosiaaliseen mediaan. Nukkumisvaikeuksissa niiden nuorten osuus, jotka ovat samaa mieltä, nousee 28 prosentista niiden keskuudessa, jotka viettävät alle tunnin päivässä sosiaalisessa mediassa, 48 prosenttiin niiden keskuudessa, jotka ylittävät viisi tuntia, mikä on kahdenkymmenen pisteen ero. Sosiaalisen median aiheuttamissa keskittymisvaikeuksissa kaltevuus vaihtelee 30 prosentista 47 prosenttiin. Itsensä vertaaminen muihin, 36 prosentista 52 prosenttiin. Kun tunnet olosi stressaantuneeksi tai

näyttötoimintojen luokassa. Nuoret itse tunnustavat epäsuorasti tämän eron: Kuten 2.1 jaksossa osoitettiin, niiden laadullinen arvio sosiaalisesta mediasta on myönteisempi kuin näyttöjen yleensä, mutta niiden itse ilmoittamat sosiaalisen median käytön oireet ovat huomattavia. 31 % tuntee itsensä surulliseksi, 33 % stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi, 38 %:lla on vaikeuksia nukahtaa, 40 %:lla on keskittymisvaikeuksia. Hallitsevan positiivisen kehityksen ja kielteisten itseraporttien yleisyyden välinen kuilu on yksi tutkimuksessa havaituista keskeisistä jännitteistä: Nuoret arvostavat sosiaalista mediaa yhteyden ja itsensä ilmaisun



Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

vektorina samalla kun tunnistavat sen emotionaaliset ja kognitiiviset kustannukset omassa jokapäiväisessä elämässään.

5. Verkkoriskit ja haitalliset kokemukset

5.1 - Nuorten altistuminen verkkoriskeille

Viimeisten kolmen kuukauden aikana yhdeksän nuorta kymmenestä raportoi vähintään yhdestä mahdollisesti haitallisesta, harhaanjohtavasta tai ahdistavasta verkkosisällöstä.

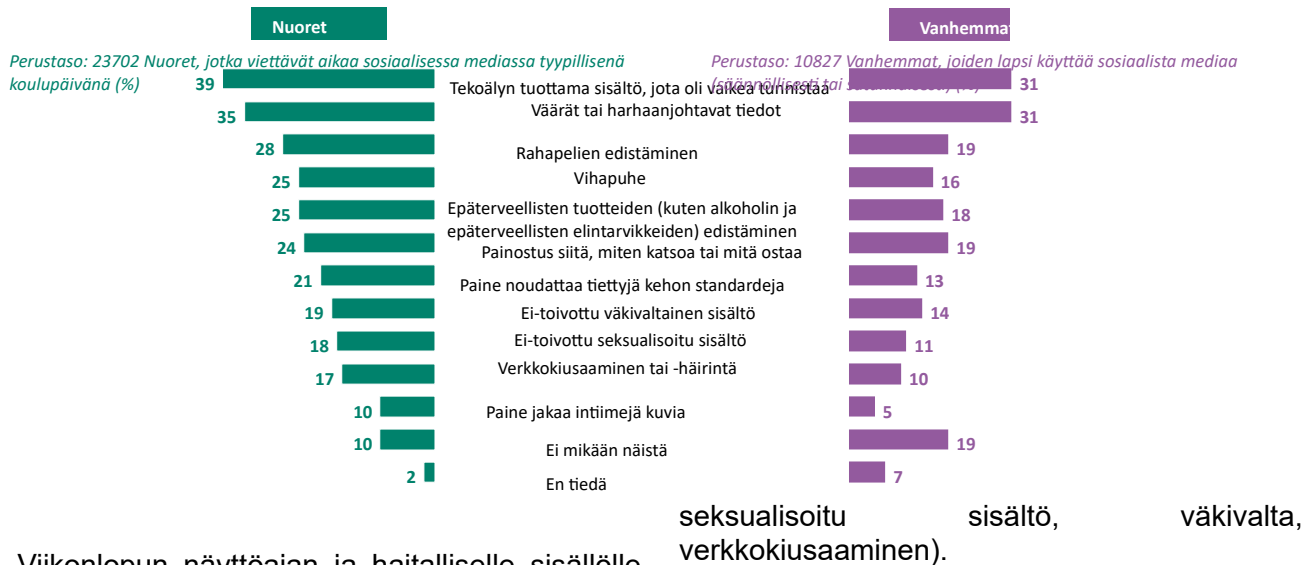
Kysymys esitettiin tarkoituksellisesti peilimuodossa ja lyhyessä kolmen kuukauden ikkunassa, jotta voidaan ottaa huomioon viimeaikaiset ja konkreettiset altistukset elinikäisten kokemusten sijaan. Vain 10 prosenttia nuorista, jotka käyttävät sosiaalista mediaa tyypillisenä koulupäivänä, ilmoittaa nähneensä tai kokeneensa yhdenkään testatuista yhdestätoista luokasta. Tämä tarkoittaa, että yhdeksän kymmenestä eurooppalaisesta nuoresta on kohdannut vähintään yhden mahdollisesti ongelmallisen sisällön pelkästään viimeisten kolmen kuukauden aikana. Vastuiden hierarkiaa johtaa kaksi suhteellisen uutta luokkaa. Tekoälyn tuottama sisältö, jota oli vaikea tunnistaa, tulee ensin, mainitsee 39 prosenttia nuorista. Väärien tai harhaanjohtavien tietojen osuus on 35 prosenttia. Vaikka kaikki tekoälyn tuottama sisältö ei itsessään ole haitallista, näiden kahden luokan esiintyvyys havainnollistaa nuoren verkkoympäristön kyllästymistä sisältöön, jonka aitoutta on vaikea arvioida. Toinen altistustaso, joka on yksi viidestä ja yksi neljästä nuoresta, sisältää rahapelien edistämisen (28 prosenttia), vihapuheen (25 prosenttia), epäterveellisten tuotteiden, kuten alkoholin tai epäterveellisten elintarvikkeiden, edistämisen (25 prosenttia), paineen katsoa tai ostaa (24 prosenttia) ja paineen noudattaa tiettyjä kehon standardeja (21 prosenttia). Jokainen näistä yksin koskettaa huomattavaa osaa nuoresta väestöstä, ja yhteenlaskettuina ne merkitsevät lähes järjestelmällistä altistumista kaupallisille, normatiivisille tai vihamielisille paineille säännöllisen sosiaalisen median käytön aikana.

Kolmas taso kattaa kliinisesti vakavimmat ihmissuhdehaitat. Ei-toivottu väkivaltainen sisältö tavoittaa 19 prosenttia nuorista, ei-toivottu seksuaalinen sisältö 18 prosenttia, verkkokiusaaminen tai häirintä 17 prosenttia ja paine jakaa intiimejä kuvia 10 prosenttia. Jopa asteikon alapäässä 10 prosenttia sosiaalista mediaa käyttävistä eurooppalaisista nuorista edustaa useita miljoonia yksilöitä, mikä tarkoittaa, että mikään näistä altistuksista ei ole marginaalinen, varsinkin kun otetaan huomioon kolmen kuukauden aikaväli.

Vanhemmille esitetty peilikysymys paljastaa järjestelmällisen aliarvioinnin, joka koskee kaikkia yhtätoista luokkaa. Yhdeksätoista prosenttia vanhemmista, joiden lapsi käyttää sosiaalista mediaa, ilmoittaa, että heidän lapsensa ei ole altistunut tällaiselle sisällölle, kun taas 10 prosenttia nuorista itse ilmoittaa altistuneensa tällaiselle sisällölle. Lisäksi 7 prosenttia vanhemmista sanoo, että he eivät tiedä, kun taas 2 prosenttia nuorista. Vanhempien arviot ovat kohta kohdalta jatkuvasti alle nuorten itse tekemien ilmoitusten, ja absoluuttiset erot ovat 4–9 prosenttiyksikköä. Suurimmat puutteet koskevat rahapelien edistämistä ja altistumista vihapuheelle (9 pistettä kummassakin), tekoälyn tuottamaa sisältöä ja painostusta noudattaa kehon normeja (8 pistettä kummassakin). Vanhemmat ovat lähimpänä nuorten itseraportteja väärien tietojen leviämisestä (4 pistettä) ja sellaisista asioista kuin painostus siihen, miten katsoa tai mitä ostaa, altistuminen väkivaltaiselle sisällölle tai paine jakaa intiimejä kuvia (5 pistettä kukin). Erona on vähemmän erien välinen vaihtelu kuin aliarvioinnin säännöllisyys: Riippumatta siitä, minkä tyyppistä sisältöä testataan, vanhemmat kokevat verkkoympäristössä vähemmän vallitsevan riskiympäristön kuin se, josta heidän lapsensa todellisuudessa raportoivat.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Q10/Q9c Viimeisten 3 kuukauden aikana [oletko] / [onko lapsesi] nähnyt tai kokenut jotain seuraavista käyttäessään sosiaalista mediaa?



Viikonlopun näyttöajan ja haitalliselle sisällölle altistumisen välinen suhde on monotoninen ja jatkuva neljässä kliinisesti vakavimmassa luokassa. Vihapuheelle altistuminen kasvaa 15 prosentista niiden nuorten keskuudessa, jotka viettävät alle kaksi tuntia näytöillä viikonlopun aikana, 32 prosenttiin niiden keskuudessa, jotka viettävät vähintään kaksitoista tuntia, mikä yli kaksinkertaistaa esiintyvyyden. Ei-toivottu seksuaalinen sisältö nousee 12%:sta 24%:iin samalla alueella, mikä on täsmälleen kaksinkertaistunut. Ei-toivottu väkivaltainen sisältö noudattaa samaa kaavaa, 13-24 prosenttia. Kyberkiusaaminen tai -häirintä lisääntyy 15 prosentista 23 prosenttiin, kun kaltevuus litistyy alapäässä ja jyrkkenee yli kuusi tuntia päivässä.

Mekanismi on intuitiivinen: enemmän aikaa vietetään näytöt mekaanisesti lisää todennäköisyyttä kohdata minkä tahansa tyyppistä sisältöä, myös haitallisia. Muuttuja, jonka tämän raportin edelliset osat ovat osoittaneet liittyvän voimakkaimmin nuorten mielenterveyden oireisiin, on myös muuttuja, joka liittyy voimakkaimmin konkreettiseen riskialtistukseen. Raskas viikonlopun näyttöaika aiheuttaa siis kaksinkertaisen rangaistuksen: se korreloi sisäisten oireiden kanssa (uni, väsymys, keskittymiskyky) ja ulkoisen altistumisen kanssa sisältöriskeille (vihapuhe,

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Q10 Oletko viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana nähnyt tai kokenut jotain seuraavista käyttäessäsi sosiaalista mediaa?



5.2 - Vaihtelu sosiaalisen median ensimmäisen käyttöiän mukaan

Samanlainen korrelaatio havaitaan iän kanssa, jolloin nuoret alkoivat käyttää sosiaalista mediaa.

Ne, jotka aloittivat ennen 10-vuotiaita, ovat alttiimpia kaikissa neljässä vakavassa luokassa kuin ne, jotka aloittivat 14-vuotiaana: 34 prosenttia, 19 prosenttia vihapuheesta, 28 prosenttia, 17 prosenttia painostuksesta noudattaa kehon normeja, 25 prosenttia, 16 prosenttia ei-toivotusta seksuaalisoidusta sisällöstä ja 23 prosenttia, 16 prosenttia verkkokiusaamisesta tai -häirinnästä. Nämä kaksi muuttujaa, viikonlopun näyttöaika ja sosiaalisen median ensimmäisen käytön ikä, korreloivat keskenään: Varhaiset aloittelijat viettävät keskimäärin 7,5 tuntia näytöllä viikonlopun aikana, kun taas 14 vuoden iän jälkeen aloittaneet viettävät 5,7 tuntia.

Näyttöajan ja ensimmäisen käyttöiän lisäksi on kiinnitettävä huomiota kahteen sosiodemografiseen malliin. Painostus noudattaa tiettyjä kehon normeja on selvästi sukupuolittunutta: tytöillä se on 25 prosenttia ja pojilla 17 prosenttia, eli ero on kahdeksan pistettä. Muissa kymmenessä testatussa luokassa sukupuolella on marginaalinen rooli. Myös iällä on merkitystä: 17–18-vuotiaat ovat

alttiimpia kuin 13–14-vuotiaat kaikissa vakavissa ryhmissä, ja suurimpia puutteita on havaittu ei-toivotussa seksuaalisoidussa sisällössä (23 prosenttia verrattuna 14 prosenttiin) ja painostuksessa noudattaa kehon normeja (26 prosenttia verrattuna 18 prosenttiin). Koulutusasteella, kaupungistumisella ja kotitalouksien koostumuksella sen sijaan on minimaaliset vaikutukset.

5.3 - Vanhempien huolet ja tietoisuus vaaratilanteista

Suurin osa vanhemmista, joiden lapsi käyttää sosiaalista mediaa (55 %), ilmoittaa saaneensa tietää, että heidän lapsellaan oli kielteisiä kokemuksia verkossa.

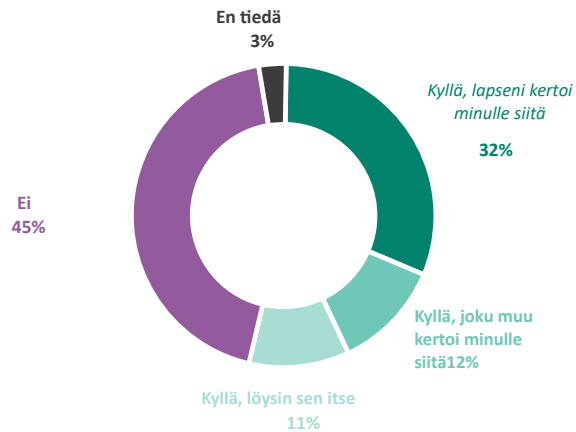
Havaintomalli on informatiivinen: 32 prosentissa tapauksista lapsi kertoi asiasta suoraan vanhemmalle, 12 prosentissa löytö tapahtui jonkun muun kautta ja 11 prosentissa vanhemmat tunnistivat tapauksen itse. Vanhempien tietoisuus, kun se on olemassa, riippuu siis ensisijaisesti lapsen omasta halukkuudesta paljastaa, mikä heijastaa aiemmin havaittua järjestelmällistä aliarviointia 11 sisältöluokassa: Vanhemmat näkevät suurelta osin, mitä heidän lapsensa haluavat näyttää heille.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Q9a Onko lapsesi koskaan tullut luoksesi tai oletko koskaan huomannut, että lapsellasi oli negatiivinen kokemus sosiaalisesta mediasta?

Perustaso: 10827 Vanhemmat, joiden lapsi käyttää sosiaalista mediaa (säännöllisesti tai satunnaisesti)



Aineistosta ilmenee kolme sosiodemografista mallia: ensinnäkin vanhempien tietoisuus kielteisistä kokemuksista lisääntyy alle 15-vuotiaiden lasten määrän kasvaessa 45 prosentista sellaisten vanhempien keskuudessa, joilla ei ole muita alle 15-vuotiaita lapsia, 65 prosenttiin niiden keskuudessa, joilla on vähintään kolme lasta. Tämä kaltevuus heijastaa todennäköisimmin vaaratilanteiden mekaanisten mahdollisuuksien lisääntymistä. Toiseksi, ja vasta-intuitiivisemmin, vanhemmat, joilla on positiivinen näkemys sosiaalisesta mediasta, ovat huomattavasti tietoisempia tapahtumista (76 %) kuin ne, joilla on neutraali tai negatiivinen näkemys (46 % ja 54 %). Tämä malli voisi hypoteettisesti selittyä sillä, että nuoret ovat taipuvaisempia luottamaan vanhempiin, jotka eivät leimaa sosiaalisen median käyttöä. Lopuksi vanhemmat, joiden lapsi alkoi käyttää sosiaalista mediaa ennen ikää 10, raportoivat enemmän tapauksia (69 %) kuin ne, joiden lapsi alkoi 10-13 (53 %). Tämä havainto on yhdenmukainen nuorten tietojen kanssa, jotka aiemmin osoittivat, että varhainen pääsy sosiaaliseen mediaan liittyy suurempaan altistumiseen negatiiviselle sisällölle.

Maakohtaiset tiedot vanhempien tietoisuudesta vaaratilanteista vaihtelevat huomattavasti. Malta, Tanska, Luxemburg, Viro, Irlanti, Kypros, Ruotsi ovat kärjessä, kun taas Kreikka, Italia, Ranska, Portugali ja Espanja ovat kärjessä. Kaikissa jäsenvaltioissa lapsen tekemät suorat paljastukset ovat johtava tapa tehdä havaintoja,

vaikka niiden osuus vaihteleeikin huomattavasti maittain.

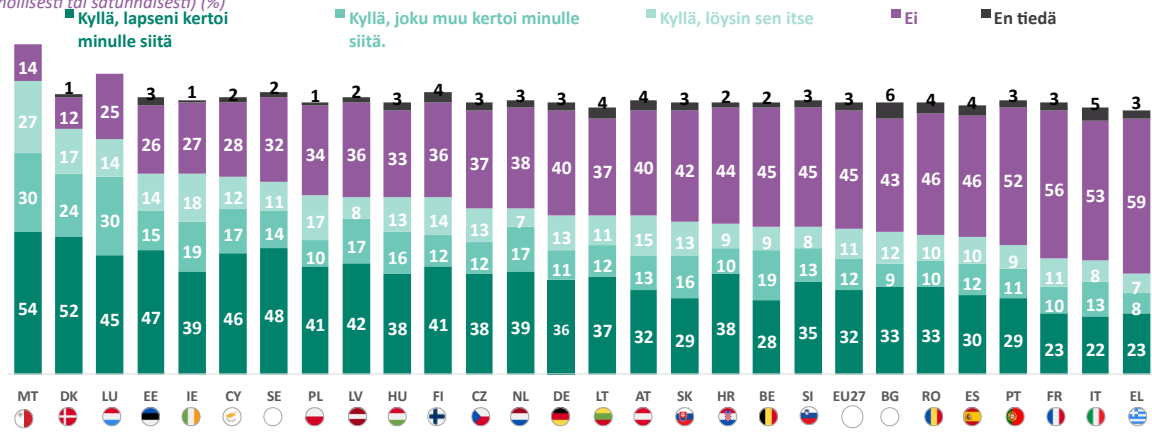
Flash-eurobarometri

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Q9a Onko lapsesi koskaan tullut luoksesi tai oletko koskaan huomannut, että lapsellasi oli negatiivinen kokemus verkossa?

Vanhemmat

Perustaso: 10827 Vanhemmat, joiden lapsi käyttää sosiaalista mediaa
(säännöllisesti tai satunnaisesti) (%)



(*) Yhteensä yli 100 %, koska vastaajat saivat antaa useita vastauksia.

6. Suojausstrategiat ja sääntelyyn liittyvät odotukset

6.1 - Vanhempien reaktiot verkkovälitteisten tapahtumien jälkeen

Kun vanhemmat tulevat tietoisiksi negatiivisesta verkkokokemuksesta, jossa heidän lapsensa on mukana, vuoropuhelu on ylivoimaisesti yleisin vastaus.

63 prosenttia vanhemmista, jotka havaitsivat välikohtauksen, kertoi keskustelleensa tilanteesta lapsensa kanssa ennen muita toimia. Tämä malli heijastaa edellisessä jaksossa tunnistettua hallitsevaa tietoisuustapaa, jossa vanhemmat oppivat tapahtumista ensisijaisesti lapsen oman paljastuksen kautta: He vastaavat ensin avaamalla tämän keskustelukanavan uudelleen. Sääntöjen mukauttaminen tai verkkotoiminnan valvonta on jatkoa jälkimmäiselle toimelle, johon 36 prosenttia viittaa ja joka on selvästi vuoropuhelun taustalla. Vanhemmista 22 prosenttia ilmoittaa tapahtumasta alustalle tai verkkosivustolle, 21 prosenttia pyytää neuvoja ystäviltä, perheenjäseniltä tai ammattilaisilta ja vain 9 prosenttia ottaa yhteyttä viranomaiseen. Institutionaalinen ja alustapohjainen eskaloituminen on näin ollen edelleen vähemmistön reaktioita niiden vanhempien keskuudessa, jotka tulevat tietoisiksi välikohtauksesta.

Syntyy joitakin sosiodemografisia eroja. Vuoropuhelu lapsen kanssa on jonkin verran yleisempää äideillä, vanhemmilla vanhemmilla (joiden lapset ovat tyypillisesti myös vanhempia) ja vanhemmilla, joiden lapsi sai älypuhelimien ennen 10 vuoden ikää. Sitä vastoin nuoremmat vanhemmat ovat hieman taipuvaisempia mukauttamaan valvontasääntöjä tai ilmoittamaan tapahtumasta alustalle. Nämä erot ovat edelleen vähäisiä, mikä viittaa siihen, että vastausten yleinen hierarkia (dialogi ensin, sääntöjen mukauttaminen toiseksi, institutionaalinen eskalaatio viimeisenä) koskee useimpia sosiodemografisia ryhmiä.

Sama vakaus on havaittavissa myös maatasolla. Vaikka kunkin vastauksen tarkka osuus vaihtelee jäsenvaltioittain, tilanteesta keskusteleminen lapsen kanssa on viitatuin reaktio kaikissa maissa lukuun ottamatta Maltaa, jossa sääntöjen tai valvonnan mukauttaminen on etusijalla. Useimmissa maissa sääntöjen tai valvonnan mukauttaminen tulee toiseksi, kun taas asiasta ilmoittaminen alustalle ja yhteydenotto viranomaiseen ovat edelleen vähemmistön vastauksia.

Q9b Mitä teit, kun sait tietää, että lapsellasi oli negatiivinen kokemus verkossa?

Vanhemma

Perustaso: 5665 Vanhemmat, jotka ovat tietoisia siitä, että heidän lapsellaan on ollut negatiivinen verkkokokemus (%)



(*) Yhteensä yli 100 %, koska vastaajat saivat antaa useita vastauksia.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

6.2 - Suojelustrategiat ja toimijoiden näkemykset

Suojaavien toimien mallit osoittavat, että vanhemmat omaksuvat monipuolisen joukon strategioita, joita hallitsevat vuoropuhelu ja kannustaminen eikä tiukka pakottaminen.

Puhuminen lapsen kanssa hänen verkkokokemuksestaan on ylivoimaisesti eniten mainittu toimenpide (47 prosenttia), minkä jälkeen rajoitetaan verkossa vietettyä aikaa (41 prosenttia) ja kannustetaan pitämään taukoja sosiaalisesta mediasta (40 prosenttia). Pakkokeinoja tai ulkoisia toimenpiteitä käytetään huomattavasti harvemmin: Vanhemmista 33 prosenttia mainitsee vanhempien valvontatyökalut, 20 prosenttia poistaa sovellukset, 18 prosenttia ilmoittaa haitallisesta sisällöstä ja vain 9 prosenttia hakee ammattiapua, mikä on pienin osuus kaikista toimenpiteistä. Nuorten puolella, ja kuten nuoret itse raportoivat, hierarkia on selvästi vähemmän selkeä: useimpien toimenpiteiden mainitsee yksi viidestä ja yksi kolmesta vastaajasta, ja vain 10 prosenttia vastaajista sanoo, että ne eivät tee mitään erityistä. Vuoropuhelussa ilmenee kuitenkin suhteellista epäsymmetriaa: vain 26% nuorista sanoo puhuvansa vanhemman, opettajan tai toisen aikuisen kanssa siitä, mitä he kokevat verkossa, kun taas 47% vanhemmista, jotka

sanovat, että he pitävät tätä keskustelua. Nuoret näyttävät myös olevan vanhempiaan taipuvaisempia rajoittamaan ilmoituksia (26 % vs. 17 %), ilmoittamaan haitallisesta sisällöstä (25 % vs. 18 %) ja hakemaan ammattiapua (14 % vs. 9 %), mikä viittaa vanhempien toimintaa täydentävään itsesuojaeluun.

Q11/Q10 Suojeletko [sinun] / [lapsesi] henkistä hyvinvointia, kun [käytät] / [he käyttävät] sosiaalista mediaa?



(*) Yhteensä yli 100 %, koska vastaajat saivat antaa useita vastauksia.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

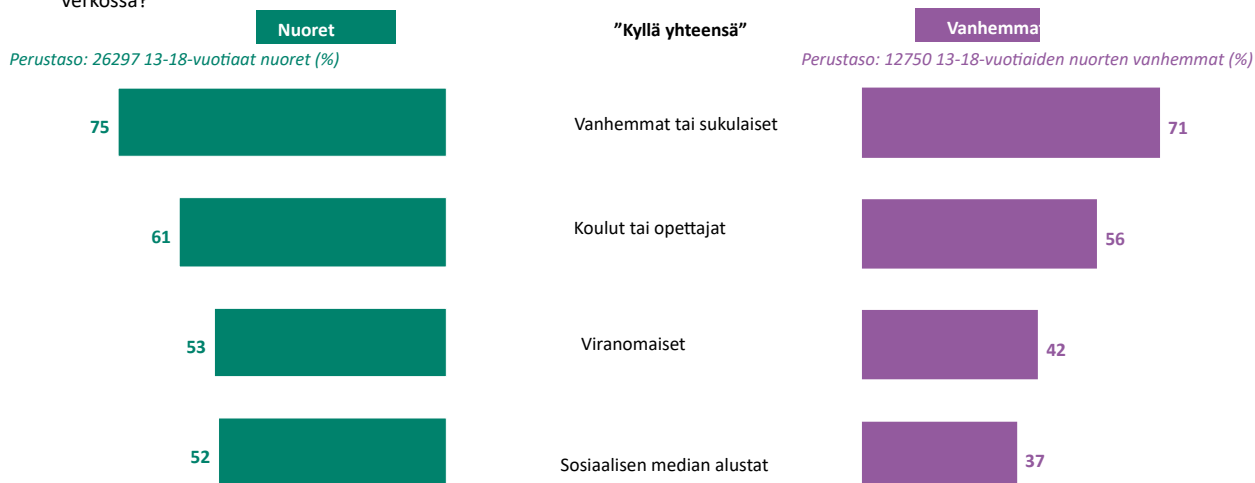
Vanhempainpuolen sosiodemografisesta analyysistä erottuu kaksi mallia. Vanhemmat, joilla on myönteinen näkemys näytöistä, ovat selvästi vähemmän interventionistisia useimmissa toimenpiteissä. Erot ovat noin 15 prosenttiyksikköä verrattuna vuoropuheluun, aikarajoituksiin ja tauon kannustamiseen liittyvään EU:n keskiarvoon. Sitä vastoin vanhemmat, joiden lapsi alkoi käyttää sosiaalista mediaa ennen 10 vuoden ikää, priorisoivat vuoropuhelua (52 prosenttia) ja taukojen kannustamista (51 prosenttia) keskimääräistä enemmän ja luottavat hieman vähemmän vanhempien valvontavälineisiin, mikä viittaa kokemukselliseen sopeutumiseen pehmeämpiin käytäntöihin ajan myötä.

Kaksi mallia erottuu nuorten keskuudessa. Ne, jotka alkoivat käyttää sosiaalista mediaa ennen 10-vuotiaita, luottavat vähemmän jäsenneilyihin työkaluihin (näytönaikaiset sovellukset 14 % vs. keskimäärin 19 %) ja ammatilliseen apuun (10 % vs. 14 %) ja ovat hieman todennäköisemmin tekemättä mitään erityisesti (13 % vs. 10 %), mikä viittaa sellaiseen tottumukseen, joka pehmentää itsesuojelurefleksejä ajan mittaan. Nuoremmat nuoret (13-14-vuotiaat) raportoivat korkeammasta vuoropuhelusta vanhemman, opettajan tai muun aikuisen kanssa (32 prosenttia, kun keskiarvo on 26 prosenttia), mikä osoittaa, että varhaiset teini-ikäiset ovat edelleen aikuisten kanssa avoimen viestinnän

Nuorten henkistä hyvinvointia verkossa suojelevien toimijoiden käsitykset noudattavat samaa hierarkiaa molemmissa väestöryhmissä: perhe ensin, koulut toisena, viranomaiset kolmantena, sosiaalisen median alustat viimeisenä. Vanhempien ja sukulaisten katsotaan tekevän tarpeeksi 71 prosenttia vanhemmista ja 75 prosenttia nuorista, mikä on pieni ylitys nuorelta puolelta, mikä heijastaa näiden kahden välistä vuoropuhelua. Koulut ja opettajat seuraavat samaa tasoa, ja 56 prosenttia vanhemmista ja 61 prosenttia nuorista antaa heille selvän enemmistön luottamuksesta. Luottamus heikkenee huomattavasti viranomaisten (42 prosenttia vanhemmista ja 53 prosenttia nuorista) ja edelleen sosiaalisen median alustojen (37 prosenttia vanhemmista ja 52 prosenttia nuorista) osalta, sillä ne ovat kaikista heikoimmin luokiteltu toimija.

Neljän toimijan välillä on johdonmukainen malli: vanhemmat ovat järjestelmällisesti kriittisempiä kuin nuoret, ja kuilu kasvaa, kun siirrytään läheisistä toimijoista (vanhemmat, koulut) institutionaalisiiin toimijoihin (viranomaiset, alustat). Suurin ero, joka alustoilla havaittiin 15 prosenttiyksiköllä, osoittaa, että tämän toimijan osalta on sukupolvien välisiä eroja.

Kysymys 12 Tekevätkö seuraavat toimet mielestäsi riittävästi nuorten henkisen hyvinvoinnin suojelemiseksi verkossa?



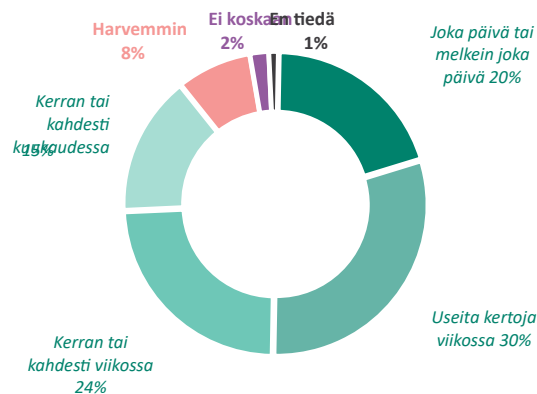
jakso, joka kapenee vähitellen iän myötä.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Nämä tiedot vahvistavat aiemmin tunnistetun dialogin keskeisen paikan. Kolme neljäsosaa vanhemmista (74%) kertoo puhuvansa lapsensa kanssa siitä, mitä he tekevät tai kokevat sosiaalisessa mediassa vähintään kerran viikossa, mukaan lukien yksi vanhempi viidestä (20%), joka tekee niin joka päivä tai lähes joka päivä, 30% useita kertoja viikossa ja 24% kerran tai kahdesti viikossa. Jäljellä oleva neljännes (25%) raportoi vähemmän säännöllistä rytmiä, jossa 15% puhuu kerran tai kahdesti kuukaudessa, 8% harvemmin ja 2% ei koskaan. Vanhempien vuoropuhelu sosiaalisen median käytöstä vaikuttaa siten kaikkialla EU:ssa rutiininomaiselta ja vakiintuneelta käytännöltä suurimmalle osalle kotitalouksista, joiden nuori on sosiaalisessa mediassa.

Vanhemma

Perustaso: 10827 Vanhemmat, joiden lapsi käyttää sosiaalista mediaa (säännöllisesti tai satunnaisesti)



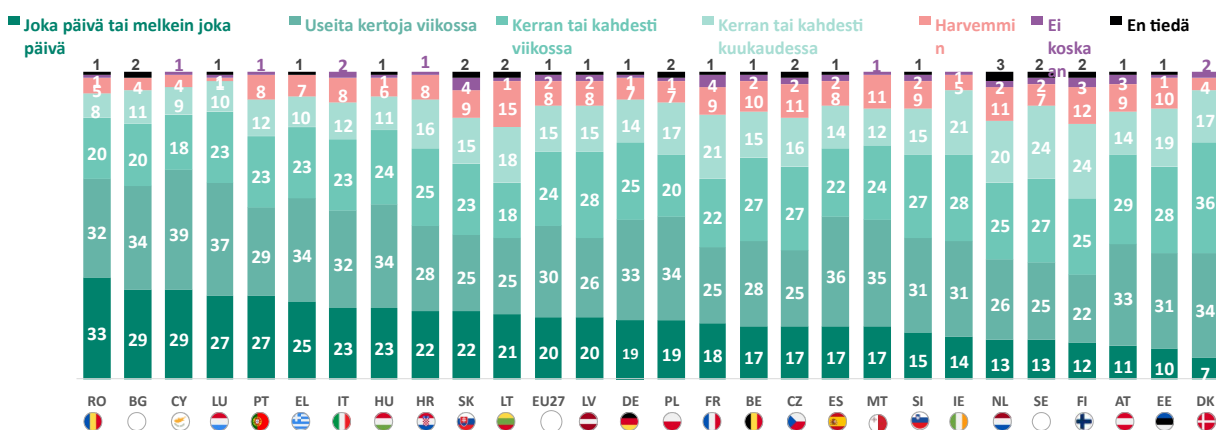
Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Vanhempien ja lasten välisen vuoropuhelun tiheydessä ilmenee joitakin sosiodemografisia eroja. Päivittäisistä keskusteluista raportoivat useammin äidit kuin isät (24 % verrattuna 15 %:iin), 30–39-vuotiaat vanhemmat (23 % verrattuna 18 %:iin) ja vanhemmat, joilla on kotona vähintään kolme lasta, kuin ne, joilla ei ole lapsia (24 % verrattuna 16 %:iin). Aika, jonka lapsi todella viettää näytöillä, ei kuitenkaan juurikaan vaikuta keskustelun taajuuteen: vanhemmat, joiden nuori käyttää näyttöjä voimakkaasti, ja vanhemmat, joiden nuori käyttää niitä, raportoivat kevyesti samanlaisista rytmeistä. Maakohtaiset tiedot osoittavat, että vanhempien ja lasten välinen vuoropuhelu sosiaalisen median käytöstä vaihtelee suuresti. Päivittäiset keskustelut ovat yleisimpiä Romaniassa (33 %) ja Bulgariassa (29 %). Seuraavaksi yleisimpiä ovat Kypros, Luxemburg, Portugali ja Kreikka (kaikki 25–29 %). Niitä esiintyy selvästi harvemmin Pohjoismaissa: Tanskassa 7 prosenttia, Suomessa 12 prosenttia ja Ruotsissa 13 prosenttia, ja vastaavalla tasolla Virossa, Itävallassa ja Irlannissa. Viikoittaisten keskustelujen yhteenlasketusta nopeudesta voidaan todeta, että ero on lähes 30 prosenttiyksikköä Luxemburgin 87 prosentista ja Kyproksen 86 prosentista Suomen 59 prosenttiin. Vaihtelu ei seuraa tarkasti nuorten näyttöajan maakohtaisia eroja, mikä viittaa siihen, että se kuvastaa laajempia perheviestinnän malleja.

Q11 Kuinka usein puhut lapsesi kanssa siitä, mitä he tekevät tai kokevat sosiaalisessa mediassa?

Vanhemma

Perustaso: 10827 Vanhemmat, joiden lapsi käyttää sosiaalista mediaa (säännöllisesti tai satunnaisesti) (%)



Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

6.3 - Sukupolvien välinen toimintavaltuutus

Niiden toimien osalta, jotka auttaisivat eniten parantamaan nuorten henkistä hyvinvointia verkossa, molemmat väestöryhmät yhtyvät yhteen yhteiseen painopisteeseen: 47 prosenttia vanhemmista ja 48 prosenttia nuorista vaatii nykyisten alustasääntöjen parempaa täytäntöönpanoa

Tämän lähentymisen lisäksi erottuu kaksi eroa. Vanhemmat painottavat voimakkaammin ikärajoja ja rajoituksia (54 prosenttia nuorista ja 45 prosenttia nuorista), jotka ovat vanhempien eniten mainitsemia toimenpiteitä. Nuoret puolestaan vaativat huomattavasti useammin mielenterveystuen parempaa saatavuutta (42 prosenttia verrattuna 26 prosenttiin vanhemmista), mikä on suurin ero näiden kahden väestöosan välillä tässä kysymyksessä. Muita toimenpiteitä, kuten kouluopetuksen lisäämistä, kohdennetumpia tiedotuskampanjoita ja vanhemmille suunnattua tiedotusta, tuetaan 32–44 prosentilla kummallakin puolella ilman suuria eroja. Vanhempien prioriteettiluettelo viittaa yhteen hallitsevaan viputekijään (ikärajat), kun taas nuorten luettelo on huomattavasti tasaisempi, ja neljä toimenpidettä on 42–48 prosenttia, mikä viittaa siihen, että nuoret itse vaativat kattavaa vastausta yhden vastauksen sijaan.

Q13 Mikä seuraavista toimista on mielestäsi effective nuorten henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi verkossa? Ensinnäkin? Entä sitten?



(*) Yhteensä yli 100 %, koska vastaajat saivat antaa useita vastauksia.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

7. Tekniset eritelvät

Demoscopy toteutti 30. maaliskuuta ja 16. huhtikuuta 2026 välisenä aikana tämän Flash-eurobarometrin 579 Euroopan komission terveyden ja elintarviketurvallisuuden pääosaston (PO SANTE) pyynnöstä. Kyselyä koordinoi viestinnän pääosasto (DG COMM "Public Opinion and Citizens Engagement" -yksikkö).

Tämä Flash-eurobarometri kattaa nuoret (13–18-vuotiaat) ja vanhemmat, joilla on huollettavia lapsia, kaikissa EU:n 27 jäsenvaltiossa. Tietokoneavusteisen verkkohaastattelun (CAWI) kautta tehtiin yhteensä 39 047 haastattelua (26 297 nuorta ja 12 750 vanhempaa).

Haastattelujen määrä maittain

		Nuoriso	Vanhemmat			Nuoriso	Vanhemmat
EU	EU	26297	12750	LV	Latvia	1000	500
BE	Belgia	1016	500	LT	Liettua	1000	500
BG	Bulgaria	1000	500	LU	Luxemburg	500	250
CZ	Tšekin tasavalta	1000	500	HU	Unkari	1000	500
DK	Tanska	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Saksa	1121	500	NL	Alankomaat	1029	500
EE	Viro	1000	500	AT	Itävalta	1040	500
IE	Irlanti	1041	500	PL	Puola	1000	500
EL	Kreikka	1000	500	PT	Portugali	1000	500
ES	Espanja	1052	500	RO	Romania	1042	500
FR	Ranska	1043	500	SI	Slovenia	1033	500
HR	Kroatia	1000	500	SK	Slovakia	1000	500
IT	Italia	1051	500	fi	suomi	1000	500
CY	Kypros	597	250	SE	Ruotsi	1137	500

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen**Virhemarginaali**

Tutkimustuloksiin sovelletaan näytteenoton toleransseja. "Virhemarginaalilla" kvantifioidaan kyselyn tulokseen liittyvä epävarmuus (tai luottamus siihen). Yleissääntönä on, että mitä enemmän haastatteluja tehdään (otoksen koko), sitä pienempi on virhemarginaali. Jos otos on 500, virhemarginaali on enintään 4,4 prosenttiyksikköä, ja jos otos on 1 000, virhemarginaali on enintään 3,1 prosenttiyksikköä.

Otannassa sallituista poikkeamista johtuvat tilastolliset marginaalit

(95 prosentin luottamustasolla)

	eri otoskoot ovat riveissä			erilaiset havaitut tulokset ovat sarakkeissa			
	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

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Huomautukset

Mielenkiintoinen mietintö, jossa on tieteellisiä viittauksia joihinkin alaviitteisiin.

On hieman sääli, että kuvien kuvatekstit ovat niin pieniä (joskus 5.4 tai 6.2), mutta on hyvä, että ne on kuvatekstitetty käyttäen asianmukaisia tekstijonoja.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

8. Kyselylomake

Haastattelutila: Online-tilassa (CAWI)

Kohderyhmä: Nuoret (13-18-vuotiaat) ja vanhemmat, joilla on huollettavia lapsia

Kattavuus: 27 EU:n jäsenvaltiota

kenttätyön päivämäärät: 30. maaliskuuta - 16. huhtikuuta 2026

Näytteen koko: 39 047 haastattelua: 26 297 nuorta (noin 1 000 per maa) ja 12 750 vanhempaa (noin 500 per maa)

Sosiodemografiset kysymykset: ikä, sukupuoli, asuinalue, koulutustaso, kaupungistuminen, kotitalouden kokoonpano.

KYSYMYSNÄIRE A – Nuoriso (13–18-vuotiaat)

Kokemukset psyykkisistä tai fyysisistä häiriöistä

Kysymys 1. Mitä seuraavista tilanteista, jos mitään, on tapahtunut sinulle viimeisten 30 päivän aikana?

(Hyväksytään kaikki, mitä sovelletaan.)

(Kirjoitusohjeet: MULTIPLE – RANDOMIZED – None of the above & DK = EXCLUSIVE)

1. Ei ole tarpeeksi aikaa tavata ystäviä henkilökohtaisesti
2. Sinulla ei ole tarpeeksi aikaa viettää aikaa perheesi kanssa
3. Ei ole tarpeeksi aikaa harrastuksillesi (esim. urheilu, musiikki, lukeminen tai muu aktiviteetti, josta nautit)
4. Liikunnan harrastamiseen ei ole riittävästi aikaa
5. vaikea keskittyä tai pysyä keskittyneenä
6. Tunne hyvin väsynyt tai ylikuormitettu
7. Kipu selässä, kaulassa tai ranteissa
8. Väsyneet silmät
9. Päänsärky
10. Nukkumisvaikeudet (esim. nukahtamisvaikeudet tai nukahtamisvaikeudet)
11. Syö vähemmän terveellisesti kuin tavallisesti (esim. ohita ateriat tai syö enemmän epäterveellistä ruokaa)
12. Aineiden (kuten tupakka- tai nikotiinituotteiden, alkoholin tai huumeiden) käyttö
13. Ei mikään edellä mainituista
14. En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Use of displays

Q2a. Kuinka paljon aikaa keskimäärin vietät näytöillä (älypuhelin, tietokone, tabletti, TV, pelikonsoli mukaan lukien) yhteensä ...?

(Vain yksi vastaus)

Jos et käytä seiteitä, tyyppi 0 tuntia ja 0 minuuttia

Jos käytät seoksia alle tuntiin, tyyppi 0 tunteihin ja työminuuttien määrään

Jos et tiedä tyyppiä 99 tuntia ja minuuttia

Tuntimäärä

Minuuttien määrä

AIKA KÄYTTÖ KUVIA PÄIVÄSTÄ

1. Tyypillisenä koulupäivänä

2. Viikonloppuna (lauantai tai sunnuntai)

Time spent using displays for different purposes

Kysy JOS Q2 <> 0 TAI 99

Q3. Kuinka paljon aikaa vietät tyypillisenä päivänä (maanantaista perjantaihin) keskimäärin näytöillä kunkin seuraavan päivän aikana?

(yksi vastaus riviä kohti – ilmoitetaan tuntien lukumäärä)

Jos et käytä levyjä tähän tarkoitukseen, tyyppi 0 tuntia ja 0 minuuttia

Jos käytät seoksia alle tuntiin, tyyppi 0 tunteihin ja työminuuttien määrään

Jos et tiedä tyyppiä 99 tuntia ja minuuttia

(Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZE 2–5)

Tuntimäärä

Minuuttien määrä

Koulutehtävät tai kotitehtävät

Sosiaalisen median käyttö

Viestisovellusten käyttö

Television katselu / videot / suoratoisto

Pelaaminen

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Itsearviointi

Q4. Ja kaiken kaikkiaan, sanoisitko, että päivittäin käyttämäsi aika [näytöillä / sosiaalisessa mediassa] on ...?

(Vain yksi vastaus per linja)

(Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE – RANDOMIZE 1 ja 2)

- Liikaa
- Tietoja oikeasta määrästä
- Liian vähän
- En tiedä

1. Näytöillä

2. Sosiaalisessa mediassa

Näyttöjen vaikutus

KYSY KAIKKI

Q5. Vaikuttavatko näytöt mielestäsi kaiken kaikkiaan myönteisesti tai kielteisesti ikäisesi nuorten elämään?

(Vain yksi vastaus)

(Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Erittäin myönteinen vaikutus
2. Melko myönteinen vaikutus
3. Ei myönteisiä eikä kielteisiä vaikutuksia
4. Melko kielteinen vaikutus
5. Erittäin kielteinen vaikutus
6. En tiedä

Sosiaalisen median käytön syyt

Kysy JOS Q3.2 <> 0 TAI 99

K6. Mitkä ovat tärkeimmät syyt, miksi käytät sosiaalista mediaa? Mistä muista syistä käytät sosiaalista mediaa?

(Useat vastaukset mahdollisia) - (Skriptio-ohjeet: FIRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Yhteydenpito ystäviin tai perheeseen
- Viihde
- Vaikuttajien tai tekijöiden sisällön seuraaminen
- Uutisten seuraaminen tai tietojen kerääminen
- Ilmaisen itseäni tai jaan sisältöä
- Osallistuminen online-ryhmäkeskusteluihin
- Tykkäysten, kommenttien tai seuraajien saaminen
- Uusien ihmisten tapaaminen
- Minulla ei ole muuta tekemistä
- En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

1. Ensinnäkin
2. Ja mistä muista syistä?

Yleisarvio sosiaalisen median vaikutuksesta mielenterveyteen

Kysy JOS Q3.2 <> 0 TAI 99

Q7. Sanoisitko yleisesti, että sosiaalisella medialla on myönteinen tai kielteinen vaikutus henkiseen hyvinvointiisi (esimerkiksi mielialaasi, stressitasoosi tai siihen, mitä tunnet itsestäsi)?

(Vain yksi vastaus)

(Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Erittäin myönteinen
2. Melko myönteinen
3. Ei positiivinen eikä negatiivinen
4. Melko negatiivinen
5. Erittäin kielteinen
6. En tiedä

Asenteet positiivisiin kokemuksiin sosiaalisessa mediassa

(KUVAUSOHJEET: RANDOMIZE Q8 ja Q9)

Kysy JOS Q3.2 <> 0 TAI 99

Q8. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väittämistä, jotka koskevat sosiaalisen median käyttöäsi?

(Yksi vastaus per linja)

(Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED) Näytä tarkat tiedot

Täysin samaa mieltä	Tend suostua	Yritetään olla eri mieltä	Täysin eri mieltä	DK
---------------------	--------------	---------------------------	-------------------	----

Sosiaalinen media auttaa minua tuntemaan yhteyttä muihin

Sosiaalinen media saa minut paremmalle tuulelle

Sosiaalinen media auttaa minua ilmaisemaan itseäni

Sosiaalinen media auttaa minua tuntemaan oloni itsevarmemmaksi

Opin paljon sosiaalisessa mediassa

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Asenteet sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen kohtaan

Kysy JOS Q3.2 <> 0 TAI 99

Q9. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista sosiaalisen median käyttöä koskevista väittämistä?

(Yksi vastaus per linja)

(Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED) Näytä tarkat tiedot

	Täysin samaa mieltä	Tend suostua	Yritetään olla eri mieltä	Täysin eri mieltä	DK
Olen usein stressaantunut tai ahdistunut sosiaalisen median takia.					
Sosiaalista mediaa käyttäessäni vertailen itseäni muihin.					
Olen huolissani, että jään paitsi, jos en ole verkossa					
Keskittyminen on vaikeaa sosiaalisen median takia					
Tunnen usein jääväni pois, kun osallistun verkkokeskusteluihin					
Minun on vaikea nukahtaa sosiaalisen median takia.					
Tunnen itseni usein surulliseksi sosiaalisen median takia.					

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Altistuminen riskeille sosiaalisessa mediassa

Kysy JOS Q3.2 <> 0 TAI 99

Kysymys 10. Oletko viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana nähnyt tai kokenut jotain seuraavista käyttäessäsi sosiaalista mediaa?

(Hyväksytään kaikki, mitä sovelletaan.)

(Kirjoitusohjeet: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EXCLUSIVE)

1. Verkkokiusaaminen tai -häirintä
2. Paine noudattaa tiettyjä kehon standardeja
3. Painostus siitä, miten katsoa tai mitä ostaa
4. Paine jakaa intiimejä kuvia
5. Ei-toivottu seksualisoitu sisältö
6. Ei-toivottu väkivaltainen sisältö
7. Vihapuhe
8. Väärät tai harhaanjohtavat tiedot
9. Tekoälyn tuottama sisältö, jota oli vaikea tunnistaa
10. Rahapelien edistäminen
11. Epäterveellisten tuotteiden (kuten alkoholin ja epäterveellisten elintarvikkeiden) edistäminen
12. Ei mikään näistä
13. En tiedä

Selviytymisstrategiat

Kysy JOS Q3.2 <> 0 TAI 99

Kysymys 11. Teetkö jotain seuraavista suojellaksesi henkistä hyvinvointiasi käyttäessäsi sosiaalista mediaa?

(Hyväksytään kaikki, mitä sovelletaan.)

(Kirjoitusohjeet: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Nothing in particular" & "DK" = EXCLUSIVE)

1. Rajoita aikaa verkossa
2. Pidä taukoja sosiaalisesta mediasta
3. Ilmoita haitallisesta sisällöstä tai tileistä
4. Keskustele vanhemman, opettajan tai muun aikuisen kanssa
5. Hae ammattiapua, kuten kouluneuvojaa tai psykologia
6. Sovellusten poistaminen käytöstä tai poistaminen
7. Ilmoitusten rajoittaminen
8. Näyttöaikatyökalujen käyttö
9. Muuta
10. Ei, en tee mitään
11. En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Aikuisten rooli

KYSY KAIKKI

Q12. Tekevätkö seuraavat toimet mielestäsi riittävästi nuorten henkisen hyvinvoinnin suojelemiseksi verkossa?

(Yksi vastaus per linja)

(Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE - RANDOMIZED) Näytä tarkat tiedot

- Kyllä, ehdottomasti
- Kyllä, jossain määrin
- Ei, ei oikeastaan
- Ei, ei lainkaan
- En osaa sanoa / En halua sanoa

1. Vanhemmat tai sukulaiset
2. Koulut tai opettajat
3. Sosiaalisen median alustat
4. Viranomaiset

Tehokkain toimenpide nuorten suojelemiseksi

Q13. Mitkä seuraavista toimista ovat mielestäsi tehokkaimpia nuorten henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi verkossa? Entä sitten?

(Kirjoitusohjeet: "Ja sitten: MAX 2" – RANDOMIZED – ensin = EXCLUSIVE / Ei mitään näistä / DK =

yksinoikeudella)

- Lisää koulutusta kouluissa
- Nykyisten sääntöjen parempi täytäntöönpano sosiaalisen median alustoilla
- Ylimääräiset ikärajat tai rajoitukset
- Lisätietoja vanhemmille
- Parannetaan mielenterveystuen saatavuutta
- Kohdennetut tiedotuskampanjat nuorille
- Ei mitään näistä
- En tiedä

1. Ensinnäkin
2. Entä sitten?

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Mahdolliset muut asiayhteyteen liittyvät kysymykset

Ikä, jolloin alettiin käyttää sosiaalista mediaa

DX1. Missä iässä aloit käyttää sosiaalista mediaa?

(Vain yksi vastaus)

(Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Ennen 10 vuoden ikää
2. 10-vuotiaat
3. 11 vuotta
4. 12-vuotiaat
5. 13-vuotias
6. 14 vuotta
7. 15 vuotta
8. 16 vuotta
9. 17 vuotta
10. 18-vuotias
11. En käytä sosiaalista mediaa
12. En tiedä

KYSYMYSNÄYTÄNTÖ B – 13–18-vuotiaiden teini-ikäisten vanhemmat

Näyttöjen käyttö

KYSY KAIKKI

Kokemukset psyykkisistä tai fyysisistä häiriöistä

Kysymys 1. Mitä seuraavista tilanteista, jos mitään, olet huomannut tapahtuvan lapsellesi viimeisten 30 päivän aikana?

(VALITSE KAIKKI TÄMÄ SOVELTAMINEN) (Skriptio-ohjeet: MULTIPLE – RANDOMIZED – "None of the above" & "Don't know" = EXCLUSIVE)

1. Ei ole tarpeeksi aikaa tavata ystäviä henkilökohtaisesti
2. Ei ole tarpeeksi aikaa viettää perheen kanssa
3. Ei ole tarpeeksi aikaa harrastuksiin (esimerkiksi urheiluun, musiikkiin, lukemiseen tai muihin aktiviteetteihin, joista he nauttivat)
4. Liikunnan harrastamiseen ei ole riittävästi aikaa
5. vaikea keskittyä tai pysyä keskittyneenä
6. Tunne hyvin väsynyt tai ylikuormitettu
7. Kipu selässä, kaulassa tai ranteissa
8. Väsyneet silmät
9. Päänsärky
10. Nukkumisvaikeudet (esim. nukahtamisvaikeudet tai nukahtamisvaikeudet)
11. Syö vähemmän terveellisesti kuin tavallisesti (esim. ohita ateriat tai syö enemmän epäterveellistä ruokaa)
12. Aineiden (kuten tupakka- tai nikotiinituotteiden, alkoholin tai huumeiden) käyttö
13. Ei mikään edellä mainituista
14. En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Kysymys 2. Kuinka paljon aikaa arvioit lapsesi viettävän näytöillä (älypuhelin, tietokone, tabletti, TV, pelikonsoli mukaan lukien) yhteensä ...?

(Vain yksi vastaus per linja)

Jos lapsesi ei käytä seteleitä, tyyppi 0 tuntia ja 0 minuuttia

Jos lapsesi käyttää serttejä alle tunnin ajan, tyyppi 0 tuntia ja työtuntien määrä

Jos et tiedä tyyppiä 99 tuntia ja minuuttia

Tuntimäärä

Minuuttien määrä

AIKA KÄYTTÖ KUVIA PÄIVÄSTÄ

1. Tyypillisenä koulupäivänä
2. Viikonloppuna (lauantai tai sunnuntai)

Itsearviointi

Q3. Ja kaiken kaikkiaan, sanoisitko, että aika, jonka lapsesi viettää [näytöillä / sosiaalisessa mediassa] päivässä, on ...?

(Vain yksi vastaus per linja) (Skriptio-ohjeet: EXCLUSIVE – RANDOMIZE 1 ja 2)

- Liikaa
- Tietoja oikeasta määrästä
- Liian vähän
- En tiedä

1. Näytöillä
2. Sosiaalisessa mediassa

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Näyttöjen kokonaisvaikutus

KYSY KAIKKI

Q4. Vaikuttavatko näytöt mielestäsi yleisesti ottaen myönteisesti tai kielteisesti lapsesi ikäisten nuorten elämään?

(Vain yksi vastaus) (Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Erittäin myönteinen vaikutus
2. Melko myönteinen vaikutus
3. Ei myönteisiä eikä kielteisiä vaikutuksia
4. Melko kielteinen vaikutus
5. Erittäin kielteinen vaikutus
6. En tiedä

Huolen taso

KYSY KAIKKI

Q5. Oletko huolissasi tai etkö ole huolissasi seuraavista lapsesi näytön käyttöön liittyvistä näkökohdista?

(ONE ANSWER PER LINE) (Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Erittäin huolestunut	Melko huolissaan	Ei kovinkaan huolissaan	Ei lainkaan huolissaan	DK
Riski, että lapsesi altistuu haitalliselle tai sopimattomalle verkkosisällölle					
Näytön käytön vaikutus lapsen uneen					
Näytön käytön vaikutus lapsesi koulumenestykseen					
Riski siitä, että muukalaiset ottavat yhteyttä lapseesi verkossa					

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Sosiaalisen median käyttö

KYSY KAIKKI

Puhutaan nyt erityisesti sosiaalisesta mediasta.

DX1. Käyttääkö lapsesi parhaan tietosi mukaan sosiaalista mediaa?

(Vain yksi vastaus) (Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Kyllä, säännöllisesti
2. Kyllä, joskus
3. Ei
4. En tiedä

Kontekstuaalinen – suodatinkysymys sosiaalisen median osiolle

KYSYMYS Q6 JOS DX1 = 1 TAI 2

Yleisarvio sosiaalisen median vaikutuksesta mielenterveyteen

K6. Sanoisitko yleisesti, että sosiaalisella medalla on myönteinen tai kielteinen vaikutus lapsesi hyvinvointiin (esimerkiksi mielialaan, stressitasoon tai itsetuntoon)?

(Vain yksi vastaus) (Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Erittäin myönteinen
2. Melko myönteinen
3. Ei positiivinen eikä negatiivinen
4. Melko negatiivinen
5. Erittäin kielteinen
6. En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen**(KUVAUSSOHJEET: RANDOMIZE Q7 ja Q8)****KYSYMYS Q7 JOS DX1 = 1 TAI 2*****Positiivisia kokemuksia sosiaalisessa mediassa*****Q7. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väittämistä, jotka koskevat lapsesi sosiaalisen median käyttöä?***(ONE ANSWER PER LINE) (Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)*

	Täysin samaa mieltä	Tend suostua	Yritetään olla eri mieltä	Täysin eri mieltä	DK
--	---------------------	--------------	---------------------------	-------------------	----

Sosiaalinen media auttaa lasta tuntemaan
olevansa yhteydessä muihin

Lapseni tuntuu olevan paremmalla tuulella,
kun hän käyttää sosiaalista mediaa.

Sosiaalinen media auttaa lasta
ilmaisemaan itseään

Lapsi oppii paljon sosiaalisessa mediassa

Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset mielenterveyteen**ASK Q8 JOS DX1 = 1 TAI 2****Q8. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väittämistä, jotka koskevat lapsesi sosiaalisen median käyttöä?***(ONE ANSWER PER LINE) (Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)*

	Täysin samaa mieltä	Tend suostua	Yritetään olla eri mieltä	Täysin eri mieltä	DK
--	---------------------	--------------	---------------------------	-------------------	----

Lapseni on usein stressaantunut tai
ahdistunut sosiaalisen median takia.

Kun käytät sosiaalista mediaa,
lapsellani on tapana verrata itseään
muihin.

Lapseni pelkää, että he menettävät,
jos he eivät ole verkossa koko ajan

Lapsen keskittymisvaikeudet johtuvat
sosiaalisesta mediasta

Lapsen on vaikea nukahtaa
sosiaalisen median takia.

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Kokemus lapsen negatiivisesta verkkokokemuksesta

ASK Q9a JOS DX1 = 1 TAI 2

Q9a. Onko lapsesi koskaan tullut luoksesi tai oletko koskaan huomannut, että lapsellasi oli negatiivinen kokemus verkossa?

(Useat vastaukset mahdollisia) (Skriptio-ohjeet: MULTIPLE - NO / DK = EXCLUSIVE)

1. Kyllä, lapseni kertoi minulle siitä
2. Kyllä, joku muu kertoi minulle siitä.
3. Kyllä, löysin sen itse
4. Ei
5. En tiedä

ASK Q9b JOS Q9a = 1, 2 TAI 3

Q9b. Mitä teit, kun sait tietää, että lapsellasi oli negatiivinen kokemus verkossa?

(HYVÄKSY KAIKKI SOVELTAMINEN) (Skriptio-ohjeet: MULTIPLE – "Don't know" = EXCLUSIVE)

1. Keskustelin tilanteesta lapseni kanssa.
2. Mukautin verkkotoiminnan sääntöjä tai valvontaa
3. Ilmoitin ongelmasta alustalle tai verkkosivustolle
4. Otin yhteyttä viranomaiseen
5. Pyysin neuvoja ystäviltä, perheeltä tai ammattilaisilta.
6. En tehnyt mitään erityisesti
7. Muuta
8. En tiedä

Altistuminen riskeille sosiaalisessa mediassa

ASK Q9c JOS DX1 = 1 TAI 2

Q9c. Onko lapsesi viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana nähnyt tai kokenut jotain seuraavista käyttäessään sosiaalista mediaa?

(HYVÄKSY KAIKKI SOVELTAMINEN) (Skriptio-ohjeet: MULTIPLE – RANDOMIZED – "None of these" & "Don't know" = EXCLUSIVE)

1. Verkkokiusaaminen tai -häirintä
2. Paine noudattaa tiettyjä kehon standardeja
3. Painostus siitä, miten katsoa tai mitä ostaa
4. Paine jakaa intiimejä kuvia
5. Ei-toivottu seksualisoitu sisältö
6. Ei-toivottu väkivaltainen sisältö
7. Vihapuhe
8. Väärät tai harhaanjohtavat tiedot
9. Tekoälyn tuottama sisältö, jota oli vaikea tunnistaa
10. Rahapelien edistäminen
11. Epäterveellisten tuotteiden (kuten alkoholin ja epäterveellisten elintarvikkeiden) edistäminen
12. Ei mikään näistä
13. En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Vanhempien sovittelu- ja selviytymisstrategiat

ASK Q10 JOS DX1 = 1 TAI 2

Kysymys 10. Suojeletko lapsesi henkistä hyvinvointia sosiaalisessa mediassa jollakin seuraavista tavoista?

(HYVÄKSY KAIKKI SOVELTAMINEN) (Skriptio-ohjeet: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Nothing in particular" & "Don't know" = EXCLUSIVE)

- a. Rajoita aikaa verkossa
- b. Kannusta heitä pitämään taukoja sosiaalisesta mediasta
- c. Ilmoita haitallisesta sisällöstä tai tileistä
- d. Keskustele heidän kanssaan kokemuksistaan verkossa
- e. Ilmoita haitallisesta sisällöstä tai tileistä
- f. Hae ammattiapua esimerkiksi kouluneuvojalta tai psykologilta
- g. Poista sovellukset käytöstä tai poista ne käytöstä
- h. Rajoita ilmoituksia laitteillaan
- i. Käytä näytön aika- tai lapsilukkotyökaluja
- j. Muu
- K. Ei mitään erityistä
- I. En tiedä

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Viestintä verkkokokemuksista

KYSYMYS Q11 JOS DX1 = 1 TAI 2

Kysymys 11. Kuinka usein puhut lapsesi kanssa siitä, mitä he tekevät tai kokevat sosiaalisessa mediassa?

(Vain yksi vastaus) (Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Joka päivä tai melkein joka päivä
2. Useita kertoja viikossa
3. Kerran tai kahdesti viikossa
4. Kerran tai kahdesti kuukaudessa
5. Harvemmin
6. Ei koskaan
7. En tiedä

Toimijoiden rooli

KYSY KAIKKI

Q12. Tekevätkö seuraavat toimet mielestäsi riittävästi nuorten henkisen hyvinvoinnin suojelemiseksi verkossa?

(ONE ANSWER PER LINE) (Kirjoitusohjeet: EXCLUSIVE ANSWER PER LINE – RANDOMIZED)

	Kyllä, ehdottomast i	Kyllä, jossain määrin	Ei, ei oikeastaa n	Ei, ei lainkaan	DK
--	----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------	----

Vanhemmat tai sukulaiset

Koulut tai opettajat

Sosiaalisen median alustat

Viranomaiset

Tehokkaimmat toimenpiteet nuorten suojelemiseksi

Q13. Mitkä seuraavista toimista ovat mielestäsi tehokkaimpia nuorten henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi verkossa? Entä sitten?

Liiallisen näyttöajan ja sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

Kirjoitusohjeet: "Ja sitten: MAX 2" – RANDOMIZED – firstly = EXCLUSIVE / DK = EXCLUSIVE)

- Lisää koulutusta kouluissa
- Nykyisten sääntöjen parempi täytäntöönpano sosiaalisen median alustoilla
- Ylimääräiset ikärajat tai rajoitukset
- Lisätietoja vanhemmille
- Parannetaan mielenterveystuen saatavuutta
- Kohdennetut tiedotuskampanjat nuorille
- Ei mitään näistä
- En tiedä

1. Ensinnäkin
2. Entä sitten?

Kontekstuaaliset lisäkysymykset

KYSY KAIKKI

DX2. Missä iässä lapsesi on alkanut käyttää sosiaalista mediaa?

(Vain yksi vastaus) (Kirjoitusohjeet: yksinoikeudella)

1. Ennen 10 vuoden ikää
2. 10-vuotiaat
3. 11 vuotta
4. 12-vuotiaat
5. 13-vuotias
6. 14 vuotta
7. 15 vuotta
8. 16 vuotta
9. 17 vuotta
10. 18-vuotias
11. Lapsi ei käytä sosiaalista mediaa
12. En tiedä