

FLASH EUROBAROMETER 579

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

EUROBAROMETER-rapport
april 2026



Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Undersökning utförd av Demoscopy på begäran av Europeiska kommissionen, generaldirektoratet för hälsa och livsmedelssäkerhet (GD Hälsa och livsmedelssäkerhet)

Enkät som samordnas av Europeiska kommissionen, generaldirektoratet för kommunikation (GD COMM, enheten för den allmänna opinionen och medborgarnas engagemang)

Detta dokument representerar inte Europeiska kommissionens ståndpunkt. Tolkningarna och åsikterna i den är endast författarnas.

Projektets benämning

Flash Eurobarometer 579 – Effekterna av överdriven skärmtid och sociala medier på ungdomars psykiska hälsa

Rapportera

SV

Katalognummer

EW-01-26-076-SV-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Europeiska unionen, 2026

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eüropo
Demokratio
Esperanto*

Dokument utarbetat av Pierre Dieumegard för [Europokune](#) - Europa tillsammans - och [Europa-demokrati-Esperanto](#).

Syftet med detta "preliminära" dokument är att göra det möjligt för fler människor i Europeiska unionen att få kännedom om dokument som produceras av Europeiska unionen (och finansieras genom deras skatter).

Om det inte finns några översättningar utesluts medborgarna från debatten.

Dokumentet "Eurobarometer" [fanns endast på engelska](#) i en pdf-fil. Från den första filen skapade vi en odt-fil, utarbetad av Libre Office-programvaran, för maskinöversättning till andra språk. Resultaten finns nu [tillgängliga på alla officiella språk](#).

Det är önskvärt att EU-förvaltningen tar över översättningen av viktiga dokument. "Viktiga handlingar" är inte bara lagar och andra författningar, utan också den viktiga information som behövs för att fatta välgrundade beslut tillsammans.

För att diskutera vår gemensamma framtid tillsammans, och för att möjliggöra tillförlitliga översättningar, skulle det internationella språket esperanto vara mycket användbart på grund av dess enkelhet, regelbundenhet och noggrannhet.

Kontakta oss:

[Kontaktu nin - Ek ! Eüropo kune !](#)

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

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Innehållsförteckning

Inledning.....	4
1. De viktigaste resultaten.....	6
2. Tid som spenderas på skärmar och digitala aktiviteter.....	9
2.1 Daglig skärmtid.....	9
2.2 Fördelning över digitala aktiviteter.....	11
2.3 Ungdomars självrapporter jämfört med föräldrarnas uppskattningar.....	13
3. Uppfattningar om skärmar och sociala medier.....	14
3.1 Ungdomars uppfattningar.....	14
3.2 Föräldrauppfattningar.....	16
3.3 Landsvariationer och generationsklyftan.....	17
4. Påverkan på ungdomars välbefinnande.....	20
4.1 - Rapporterade symtom bland ungdomar.....	20
4.2 – Skärmtid och rapporterade välbefinnandeindikatorer.....	22
4.3 - Mönster för användning av sociala medier och symtom.....	23
5. Online-risker och skadliga upplevelser.....	26
5.1 - Ungdomars exponering för online-risker.....	26
5.2 - Variation efter ålder för första användningen av sociala medier.....	28
5.3 - Föräldrars oro och medvetenhet om incidenter.....	28
6. Skyddsstrategier och regleringsförväntningar.....	31
6.1 - Föräldrarespons efter online-incidenter.....	31
6.2 - Skyddsstrategier och aktörernas uppfattning.....	32
6.3 - Ett generationsöverskridande mandat för åtgärder.....	36
7. Tekniska specifikationer.....	37
Anmärkningar.....	39
8. Frågeformulär.....	40

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Inledning

Enligt ett policydokument från Europeiska kommissionens gemensamma forskningscentrum 2025 är 15-åringar som tillbringar mer än tre timmar per dag på sociala medier omkring 10 procentenheter mer benägna att rapportera depression eller ångest än de som tillbringar mindre än en timme per dag.¹ Psykisk hälsa och användning av sociala medier behandlas därför i allt högre grad som en prioritering på EU-nivå, särskilt när det gäller barns säkerhet på nätet och den bredare digitala miljön. Mot denna bakgrund är den aktuella Flash Eurobarometer-undersökningen avsedd att ligga till grund för EU:s politiska debatt i skärningspunkten mellan folkhälsa, säkerhet på nätet och digital lagstiftning.

Undersökningen är utformad för att ge strukturerade och jämförbara bevis på förekomsten, intensiteten och sammanhangen för skärmanvändning och användning av sociala medier bland ungdomar i åldern 13–18 år i hela Europeiska unionen. Det ser bortom den totala tid som spenderas online för att undersöka användningsmönster efter syfte och sammanhang, samtidigt som man utforskar självrapporterade effekter på psykiskt välbefinnande, inklusive både positiva dimensioner som samhörighet och självuttryck och negativa erfarenheter som stress, ångest, social jämförelse, rädsla för att missa och koncentrationssvårigheter. Studien undersöker också exponering för viktiga onlinerisker, inklusive nätmobbning, hatpropaganda, skadliga standarder eller kroppsuppfattningstryck och felaktig information eller AI-genererat innehåll.

Ett centralt inslag i studien är dess dubbla perspektiv: Vid sidan av ungdomsundersökningen genomfördes en separat undersökning bland föräldrar till hemmaboende underhållsberättigade barn. Denna tvådelade utformning gör det möjligt att

jämföra ungdomars rapporterade erfarenheter med föräldrars uppfattningar, förväntningar och farhågor, vilket ger en rikare och mer politiskt relevant faktabas om både sårbarheter och skyddsfaktorer.

På uppdrag av Europeiska kommissionen intervjuade generaldirektoratet för hälsa och livsmedelssäkerhet (GD SANTE) ungdomar (13–18 år) och föräldrar med underhållsberättigade barn i alla 27 EU-medlemsstater.

Mellan den 30 mars och den 16 april 2026 genomfördes 39 047 intervjuer med hjälp av datainsamlingsläget CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): 26 297 ungdomar och 12 750 föräldrar intervjuades, och omkring 1 000 ungdomar och 500 föräldrar intervjuades i varje medlemsstat, utom i Luxemburg, Cypern och Malta, där motsvarande urvalsstorlekar var cirka 500 och 250 intervjuer.

¹ Europeiska kommissionen, gemensamma forskningscentrumet, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media usage and adolescents' mental health in the EU, Ispra, Europeiska kommissionen, 2025, JRC141047.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Anmärkningar

Undersökningsdata viktas

Resultaten av undersökningen omfattas av urvalstoleranser, vilket innebär att inte alla uppenbara skillnader mellan länder eller grupper kan vara statistiskt signifikanta.

Resultat beskriver statistiska samband som observerats i självrapporterade tvärsnittsdata och bör inte tolkas som bevis på direkta orsakssamband.

När de svarande kan välja mer än ett svar kan summan av svarsprocenten överstiga 100 %.

I denna rapport hänvisas länderna till genom deras officiella förkortning enligt nedan.

BE	Belgien	FR	Frankrike	NL	Nederländerna
BG	Bulgarien	HR	Kroatien	AT	Österrike
CZ	Tjeckien	IT	Italien	PL	Polen
DK	Danmark	CY	Republiken Cypern*	PT	Portugal
DE	Tyskland	LV	Lettland	RO	Rumänien
EE	Estland	LT	Litauen	SI	Slovenien
IE	Irland	LU	Luxemburg	SK	Slovakien
EL	Grekland	HU	Ungern	fi	finland
ES	Spanien	MT	Malta	SE	Sverige

Cypern som helhet är en av EU:s 27 medlemsstater. Av praktiska skäl genomfördes intervjuer endast i den del av landet som kontrolleras av Republiken Cyperns regering.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

1. De viktigaste resultaten

Skärmtid är en stor del av ungdomars dagliga liv, i genomsnitt 4,5 timmar på en skoldag och 6,1 timmar på en helgdag, med en av fyra som redan överstiger sex timmar mitt i veckan.

- Under en typisk skoldag överskrider 25 % av de europeiska ungdomarna redan sex timmars skärmtid, en siffra som stiger till 46 % på helgdagar, då 14 % till och med passerar tiotimmarsgränsen. Landsvariationen är stor, från 4,3 timmar på Cypern till 7,3 timmar i Sverige på en helgdag. Detta visar att ungdomars skärmanvändning skiljer sig avsevärt åt mellan medlemsstaterna.

Inom den tid som spenderas per dag är sociala medier den ledande onlineaktiviteten på 2,6 timmar, före spel, skolarbete och streaming (2,2 timmar vardera) och meddelanden (2,0 timmar). 30% av ungdomar som använder sociala medier överstiger tre timmar per dag på denna aktivitet ensam, och motivation domineras av underhållning (57%) och kontakt med vänner eller familj (53%), långt före nyheter (35%) eller statusdrivna användningsområden som gillar (26%).

Föräldrar underskattar systematiskt sitt barns skärmtid, med ett gap på 1,1 timmar på en skoldag

- På en skoldag uppskattar föräldrarna 3,4 timmars skärmtid jämfört med 4,5 timmar som ungdomarna själva deklarerar. På helgdagen, 5,3 timmar mot 6,1 timmar. Missuppfattningen är skarpast i den övre änden: Endast 10 % av föräldrarna identifierar sitt barn som en tung användare (mer än sex timmar) jämfört med 25 % av ungdomarna som uppger det, en skillnad på 15 procentenheter som minskar till 10 poäng på helgerna (36 % jämfört med 46 %).
- Åldern för den första användningen av sociala medier framträder som den starkaste individuella förstärkaren av exponering:

De som började före 10 års ålder rapporterar 7,5 timmars skärmtid på helgdagen jämfört med 5,7 timmar bland dem som började efter 14 års ålder, en skillnad på 1,8 timmar vars effekter sträcker sig flera år bortom tidpunkten för första användningen och förblir synliga i efterföljande sociodemografiska jämförelser.

Det finns ett strukturellt generationsgap mellan ungdomar och föräldrar när det gäller skärmarnas upplevda inverkan, som är enhetligt i alla 27 medlemsstater.

- Ungdomar har en mycket mer positiv syn än föräldrar på effekterna av skärmar och sociala medier. De är mer än dubbelt så sannolika som föräldrar att se skärmar positivt (40 % jämfört med 17 %) och mer än dubbelt så sannolika att se sociala mediers inverkan på det psykiska välbefinnandet positivt (48 % jämfört med 21 %). 48% av ungdomarna ser sociala medier som en positiv inverkan på deras välbefinnande jämfört med endast 18% som ser en negativ, den högsta bedömningen som registrerats i hela undersökningen.

- Föräldrarnas oro är koncentrerad på externa risker snarare än interna effekter, det vill säga skärmarnas inverkan på barnets egen hälsa och funktion: 72 % oroar sig för exponering för skadligt innehåll och 61 % för kontakt med främlingar, mot 54 % för sömn och 51 % för skolresultat. Föräldrakritiken toppar i Grekland (66 % negativ), Portugal (62 %), Tjeckien (60 %) och Polen (62 %) och är som lägst i Malta, Luxemburg, Danmark och Irland.

En tredjedel av de europeiska ungdomarna rapporterar huvudvärk (33 %) eller koncentrationsproblem (32 %) under den senaste månaden, medan liknande höga andelar rapporterar trötta ögon (34 %) eller trötthet (33 %). Totalt rapporterade endast 11 % inget av de tolv symtom som mättes.

- Beteende- och livsstilsindikatorer utgör en andra nivå: 27% av ungdomarna

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

rapporterar att de äter mindre hälsosamt, 24% smärta i rygg, nacke eller handleder, 21% brist på tid för hobbyer, 19% brist på fysisk träning, 19% brist på tid att träffa vänner personligen, 15% brist på familjetid och 13% användning av ämnen som tobak, nikotin, alkohol eller droger.

- Föräldrar underskattar systematiskt alla symptom, med de största absoluta klyftorna som observerats på trötta ögon (34 % mot 18 %), huvudvärk (33 % mot 17 %), rygg-, nack- eller handledssmärta (24 % mot 10 %) och sömnproblem (30 % mot 16 %). 21% av föräldrarna rapporterar att de inte har märkt något symptom mot 11% av ungdomarna själva.

Ett tydligt och stabilt dos-responsförhållande kopplar skärmtid till symptom, med sociala medier som driver den brantaste lutningen på sömn och känslomässiga indikatorer medan skolarbetet inte visar någon

- Under helgen skärmtid parenteser, de fyra fysiologiska och kognitiva symptom mer än fördubblas mellan lätta och tunga användare: trötta ögon stiger från 17% till 46%, trötthet från 19% till 46%, koncentrationssvårigheter från 18% till 45% och sömnproblem från 18% till 44%, utan platå eller inversion vid någon punkt längs kurvan upp till tolv timmar.
- Aktivitet efter aktivitet, sociala medier driver den brantaste lutningen: Svårighet att somna ökar från 28% till 48% med daglig exponering, social jämförelse från 36% till 52%, koncentrationssvårigheter från 30% till 47%, stress och ångest från 25% till 39%. Tid som spenderas på skolarbete visar däremot ingen gradient alls (31% till 30% på sömnproblem), vilket bekräftar det specifika bidraget från underhållningsdriven användning.

Nio av tio europeiska ungdomar har stött på minst ett skadligt eller plågsamt innehåll online under de senaste tre månaderna, lett av AI-genererat innehåll (39 %) och felaktig information (35 %).

- En andra exponeringsnivå gäller kommersiella och normativa påfrestningar: främjande av hasardspel (28 %), hatpropaganda (25 %), främjande av ohälsosamma produkter (25 %), press på hur man ska se ut eller vad man ska köpa (24 %) och press på att följa kroppsnormer (21 %). Allvarliga interpersonella skador når 19 % på oönskat våldsamt innehåll, 18 % på sexualiserat innehåll, 17 % på nätmobbning eller trakasserier och 10 % på påtryckningar för att dela intima bilder.
- Tunga helganvändare och tidiga sociala medier är systematiskt mer utsatta för alla allvarliga interpersonella skador (oönskat våldsamt eller sexualiserat innehåll, nätmobbning, press att dela intima bilder), med en fördubbling av förekomsten av hatpropaganda, sexualiserat innehåll, våld och nätmobbning mellan lätta och tunga användare. 55 % av föräldrarna blir medvetna om en incident, främst genom sitt barns eget avslöjande (32 %), och underskattar varje kategori av onlinerisk med 4–9 procentenheter.

När det gäller att skydda sina barn på nätet domineras föräldrarnas svar av dialog (47 % proaktivt, 63 % efter en incident), långt före mer tvingande åtgärder, medan professionell hjälp fortfarande är en marginell resurs (9 %).

- Utöver dialog begränsar föräldrar sitt barns tid online (41 %), uppmuntrar avbrott från sociala medier (40 %), använder föräldrakontroll eller skärmtidsverktyg (33 %), tar bort appar (20 %) eller rapporterar skadligt innehåll (18 %). 74 % av föräldrarna samtalar varje vecka med sitt barn på sociala medier, varav 20 % dagligen. Den dagliga dialogen är vanligare bland mödrar (24 % jämfört med 15 % bland fäderna) och varierar kraftigt mellan länderna, från 33 % i Rumänien och 29 % i Bulgarien till 12 % i Finland och 7 % i Danmark. Rapportering av incidenter till plattformar (22 %) och kontakt med en offentlig myndighet (9 %) är fortfarande minoritetssvar.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

- Ungdomar är betydligt mindre benägna än föräldrar att förlita sig på dialog (26 % jämfört med 47 %), men mer benägna att begränsa antalet anmälningar (26 % jämfört med 17 %), att rapportera skadligt innehåll (25 % jämfört med 18 %) och att söka professionell hjälp (14 % jämfört med 9 %). Tillgången till den senare varierar fyrfaldigt i hela EU, från 8 % i Bulgarien och Tjeckien, 25 % i Cypern, 28 % i Malta och 30 % i Luxemburg.
- Båda populationerna rangordnar skyddsaktörer på samma sätt (familjen 71-75 % anser att de gör tillräckligt, skolorna 56-61 %, offentliga myndigheter 42-53 %, sociala medieplattformar 37-52

%), men föräldrarna är systematiskt mer kritiska, och klyftan på 15 procentenheter på plattformarna är som störst. När det gäller de åtgärder som skulle vara till störst hjälp samlas de två populationerna kring en gemensam prioritering: 47 % av föräldrarna och 48 % av ungdomarna efterlyser ett bättre genomförande av befintliga plattformsregler, före åldersgränsen (föräldrar 54 % jämfört med ungdomar 45 %) och bättre tillgång till stöd för psykisk hälsa (ungdomar 42 % jämfört med föräldrar 26 %, den största skillnaden).

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

2. Tid som spenderas på skärmar och digitala aktiviteter

2.1 Daglig skärmtid

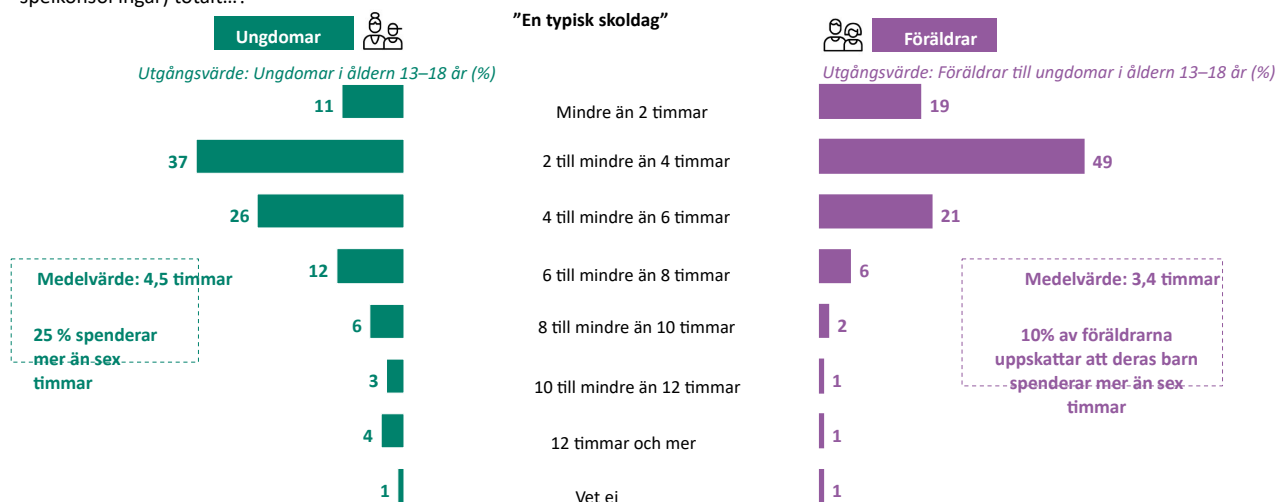
Ungdomar deklarerar i genomsnitt 4,5 timmars skärmtid på en typisk skoldag, stiger till 6,1 timmar på en helgdag

Under en typisk skoldag deklarerar ungdomar i åldern 13–18 år i Europa att de spenderar i genomsnitt 4,5 timmar på skärmar, alla enheter kombinerade (smarttelefon, dator, surfplatta, tv, spelkonsol). Fördelningen är spridd över hela skalan: 11 % rapporterar mindre än två timmar, 37 % mellan två och fyra, 26 % mellan fyra och sex, 12 % mellan sex och åtta, 6 % mellan åtta och tio, 3 % mellan tio och tolv och 4 % tolv timmar eller mer. Sammantaget överstiger 25% av ungdomarna (en av fyra) redan sex timmars skärmtid på en vanlig skoldag. Kombinerat med cirka sju timmar i skolan och de rekommenderade nio timmars sömn, lämnar detta knappt två timmar för allt annat: läxor, måltider, idrott och personlig sällskaplighet.

och åtta, 13% mellan åtta och tio, 7% mellan tio och tolv och 7% tolv timmar eller mer.

Sammanlagt överstiger 46% av ungdomarna sex timmars skärmtid på en helgdag (nära en av två) och 14% överstiger tio timmar, en exponering som förbrukar mer än hälften av vakna timmar. Helgens skärmtid, mindre begränsad av skolscheman, avslöjar därför den övre gränsen för ungdomars digitala exponering när institutionella strukturer tas bort, även om föräldraregler och tillsyn fortfarande är en viktig moderatorfaktor.

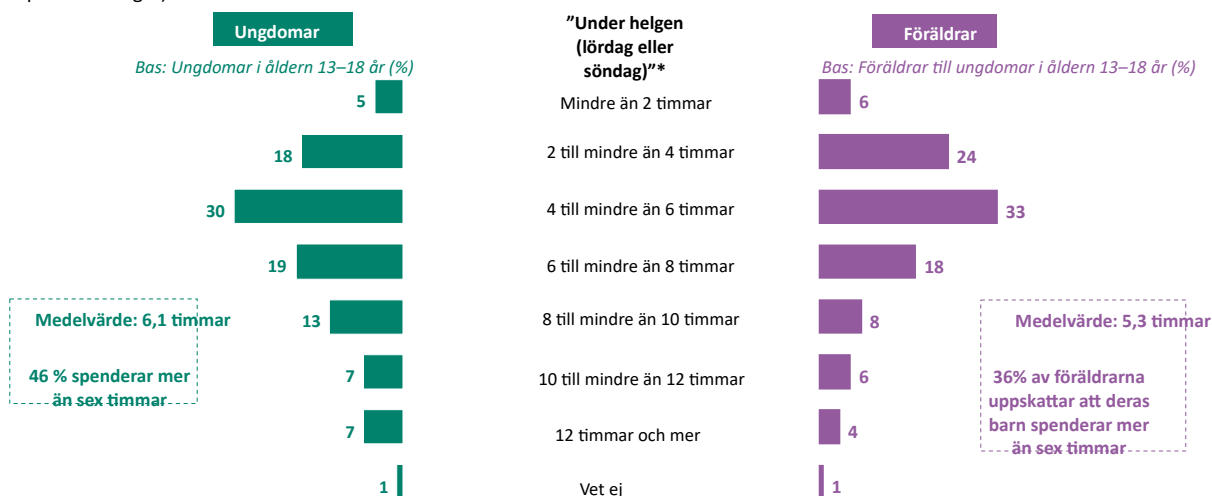
Q2a/Q2 Hur mycket tid uppskattar du [du spenderar] / [ditt barn spenderar] på skärmar (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol ingår) totalt...?



På helgen stiger volymen kraftigt. På en lördag eller söndag når genomsnittlig ungdomsskärmtid 6,1 timmar, en ökning med 1,6 timmar jämfört med en skoldag. Fördelningen skiftar uppåt över alla kategorier: 5% rapporterar mindre än två timmar (jämfört med 11% på en skoldag), 18% mellan två och fyra, 30% mellan fyra och sex, 19% mellan sex

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

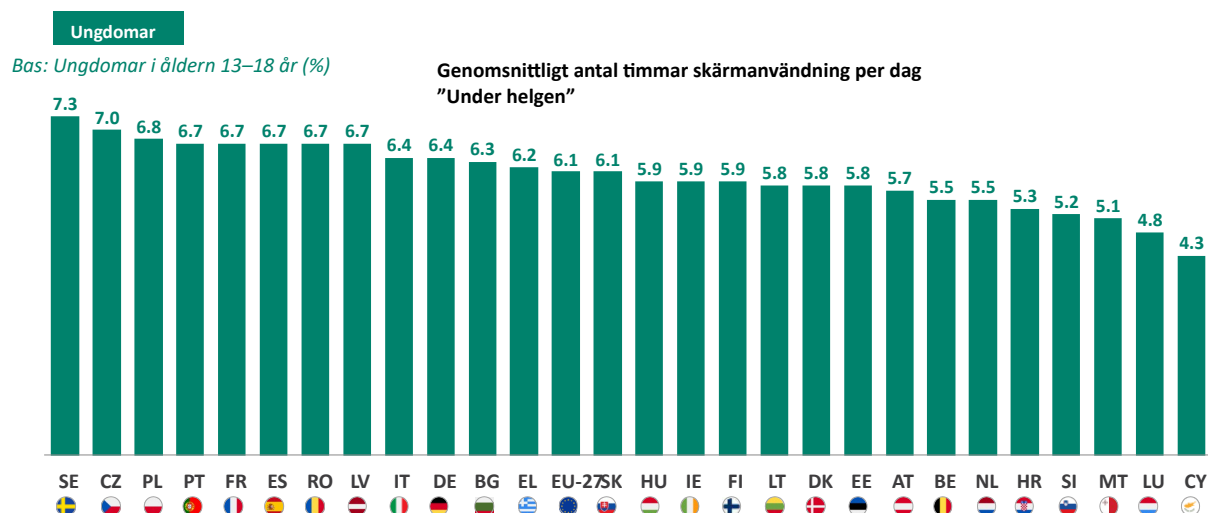
Q2b/Q2 Hur mycket tid uppskattar du [du spenderar] / [ditt barn spenderar] på skärmar (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol ingår) totalt...?



(*) Objekten avser skärmtid per dag.

Landsvariationen i helgens skärmtid är betydande. Det rapporterade medelvärdet sträcker sig från 4,3 timmar i Cypern till 7,3 timmar i Sverige, runt ett EU27-genomsnitt på 6,1 timmar, en skillnad på tre timmar mellan det lägsta och det högsta landet. En geografiskt diversifierad grupp av länder (Sverige, Tjeckien, Polen, Portugal, Frankrike, Spanien, Rumänien och Lettland) ligger högst upp i rangordningen,

Q2b Hur mycket tid uppskattar du att du spenderar på skärmar (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol ingår) totalt ...?



med medel över 6,5 timmar. Cypern, Malta, Luxemburg, Slovenien, Kroatien och Nederländerna ligger under genomsnittet för EU-27.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Två sociodemografiska gradienter strukturerar dessa medelvärden. Ålder först: Skärmtiden på helger ökar från 5,5 timmar bland 13–14-åringar till 7,1 timmar bland 17–18-åringar, en skillnad på 1,6 timmar som speglar åldersskillnaden mellan skoldags- och helgexponering för de yngsta. Kön tvåa: Flickor rapporterar i genomsnitt 6,3 timmar på en helgdag, jämfört med 5,9 timmar för pojkar, en skillnad på 0,4 timmar som är blygsam men konsekvent. Utbildningsnivå, urbanisering och hushållens sammansättning visar ingen jämförbar effekt. Den starkaste individuella prediktorn för helgens skärmtid är dock varken ålder eller kön utan den ålder då ungdomarna först började använda sociala medier, en variabel som analyseras i detalj i avsnitt 2.3.

2.2 Fördelning över digitala aktiviteter

Över digitala aktiviteter fördelar ungdomar liknande dagliga tidsbudgetar, med sociala medier som leder hierarkin på 2,6 timmar per skoldag, före spel, skolarbete, streaming och meddelanden.

När ungdomar uppmanas att bryta ner sin dagliga skärmtid efter aktivitet är den resulterande hierarkin relativt platt. Genomsnittlig tid som spenderas på en typisk skoldag når 2,6 timmar på sociala medier, mot 2,2 timmar vardera för spel, skolarbete eller

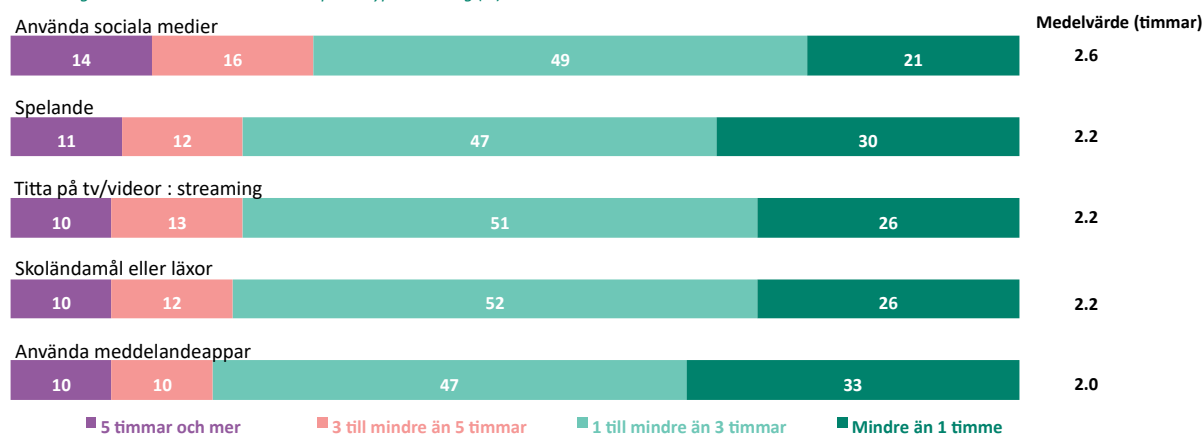
och 2,0 timmar för att använda meddelandeappar. Sociala medier är därför den enskilt största digitala aktiviteten i ungdomars dagliga liv, men bara med en marginal på en halvtimme, och den kumulativa vikten av alla fyra andra aktiviteter överstiger den vida.

Inom varje verksamhet är fördelningen kraftigt skev. På sociala medier rapporterar 21% av ungdomarna mindre än en timmes användning per skoldag, 49% mellan en och tre timmar, 16% mellan tre och fem timmar och 14% fem timmar eller mer. Den sammanlagda andelen av dem som spenderar tre timmar eller mer, med 30 % av ungdomarna som använder sociala medier på en typisk skoldag, är den högsta av alla fem aktiviteter som testats, och signalerar att tung användning av sociala medier inte är ett marginellt fenomen utan ett utbrett mönster över hela den europeiska ungdomarna.

Q3 På en typisk dag (från måndag till fredag), hur mycket tid i genomsnitt tror du att du spenderar på skärmar, för vart och ett av följande?

Ungdomar

Bas: 25775 Ungdomar som använder skärmar på en typisk skoldag (%)



läxor och tittar på TV eller videor via streaming

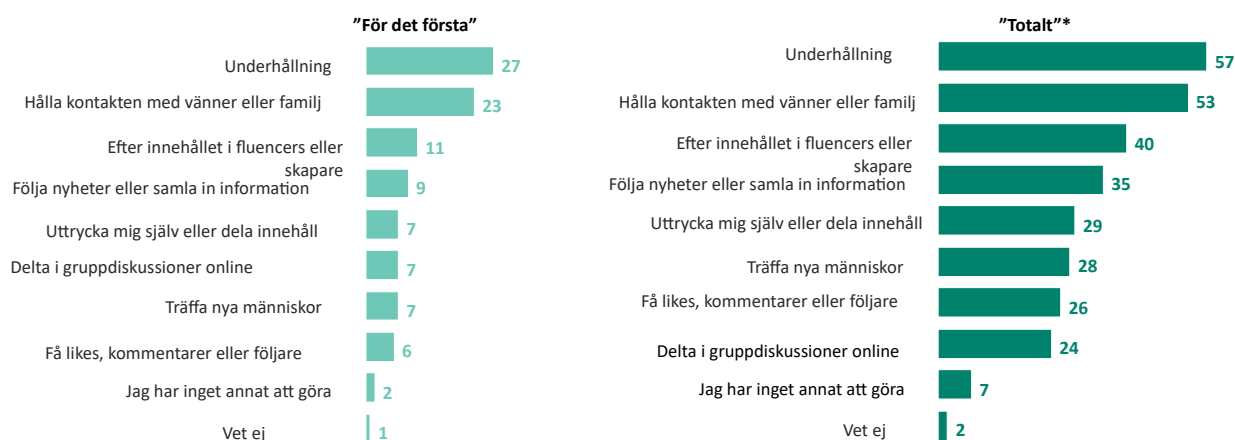
Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Motiven bakom användningen av sociala medier domineras av två syften. Underhållning är den främsta orsaken, citerad av 57% av ungdomarna (och rankad först med 27%), följt av att hålla kontakten med vänner eller familj på 53% (första orsaken för 23%). En andra nivå består av att följa innehåll från influencers eller innehållsskapare (40 %), följa nyheter eller samla in information (35 %), uttrycka sig eller dela innehåll (29 %) och träffa nya människor (28 %). En tredje nivå omfattar mer transaktions- eller statusdrivna motiv: få gillamarkeringar, kommentarer eller följare (26 %) och delta i gruppdiskussioner online (24 %). Endast 7% av ungdomarna säger att de använder sociala medier eftersom de inte har något annat att göra, vilket tyder på att de dominerande användningsområdena är avsiktliga snarare än kvarvarande.

Fråga 1 Vilka är de främsta anledningarna till att du använder sociala medier? För det första? Och av vilka andra skäl använder du sociala medier?

Ungdomar

Utgångsvärde: 23702 Ungdomar som använder sociala medier en typisk skoldag (%)



(*) Totalt överstiger 100%, eftersom respondents fick ge två svar.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

2.3 Ungdomars självrapporter jämfört med föräldrarnas uppskattningar

Föräldrar underskattar systematiskt sitt barns skärmtid, med ett gap på 1,1 timmar på en skoldag och 0,8 timmar på en helgdag och en femtonprocentig missuppfattning om tung användning.

Spegelfrågan som ställs till föräldrar avslöjar ett mönster av systematisk underskattning som håller över alla mått på skärmtid. På en typisk skoldag uppskattar föräldrarna att deras barn spenderar i genomsnitt 3,4 timmar på skärmar, jämfört med 4,5 timmar som ungdomarna själva deklarerar, ett gap på 1,1 timmar. På en helgdag uppskattar föräldrarna 5,3 timmar mot 6,1 timmars ungdomsrapport, ett smalare men fortfarande betydande gap på 0,8 timmar. Det faktum att helggapet är mindre återspeglar sannolikt den enkla synligheten av helgskärmsanvändning inom hushållet, medan skoldagsexponering sker delvis utanför

föräldrar som erkänner att deras barn tillhör den tyngsta användargruppen är markant lägre än andelen ungdomar som rapporterar att de gör det.

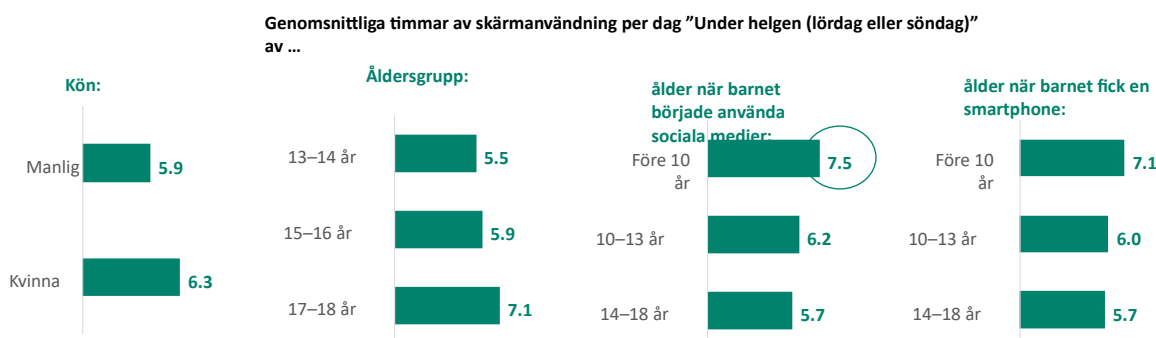
Den enda variabeln som skiljer mest åt ungdomars skärmtid är den ålder då ungdomarna först började använda sociala medier. De som började före 10 års ålder rapporterar i genomsnitt 7,5 timmars skärmtid på en helgdag, jämfört med 6,2 timmar bland dem som började mellan 10 och 13, och 5,7 timmar bland dem som började mellan 14 och 18, ett gap på 1,8 timmar mellan tidiga och sena starter. Motsvarande gradient på åldern vid vilken ungdomen först fick en smartphone är liknande men något svagare, vid 7,1 timmar, 6,0 timmar respektive 5,7 timmar. Tidigt inträde i sociala medier fungerar därför som en strukturell förstärkare av digital exponering, med effekter som sträcker sig flera år bortom det första användningstillfället.

Q2b Hur mycket tid uppskattar du att du spenderar på skärmar (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol ingår) totalt ...?



Ungdomar

Bas: Ungdomar i åldern 13–18 år (%)



föräldraobservation.

Missuppfattningen är skarpast i den övre delen av distributionen. På en skoldag deklarerar 25% av ungdomarna mer än sex timmars skärmtid, mot endast 10% av föräldrarna som uppskattar att deras barn spenderar så mycket, ett 15-punkts gap. På en helgdag överstiger 46% av ungdomarna sex timmar, jämfört med 36% av föräldrarna, ett 10-punkts gap. Med andra ord tenderar föräldrar att förankra sin uppskattning på den genomsnittliga tonåringen snarare än på den övre delen av fördelningen, och andelen

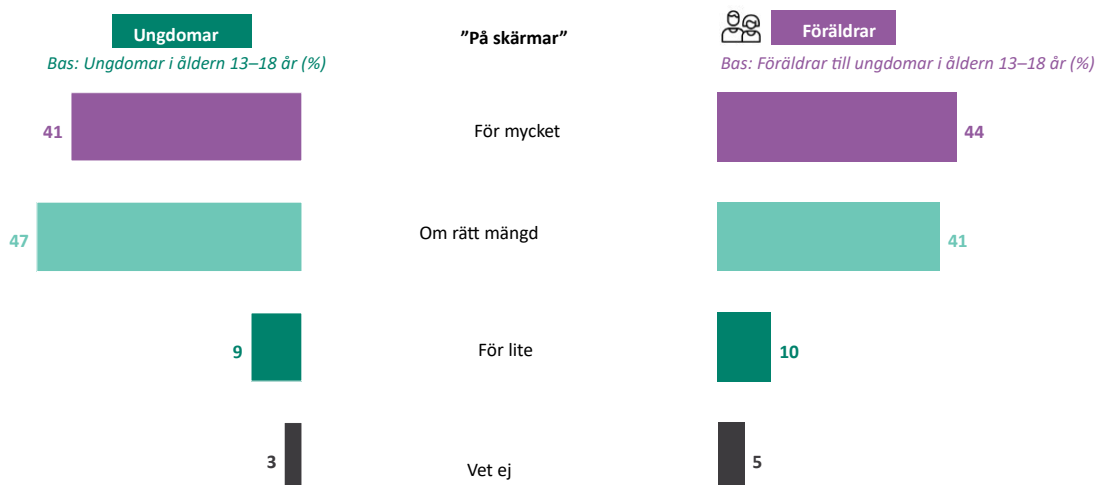
3. Uppfattningar om skärmar och sociala medier

3.1 Ungdomars uppfattningar

Ungdomar är jämnt fördelade på sin egen skärmanvändning: 41 % anser att det är överdrivet jämfört med 47 % som ser det som om det vore rätt, men deras kvalitativa bedömning av sociala mediers inverkan på deras välbefinnande är fortfarande övervägande positiv (48 % mot 18 %).

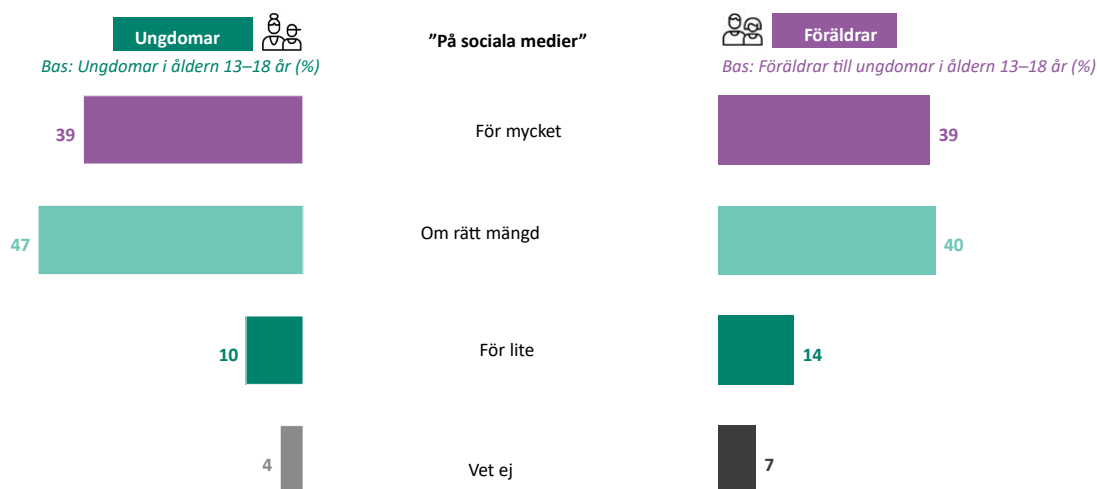
När europeiska ungdomar ombeds att utvärdera volymen av sin egen skärmtid delas de upp i två nästan lika stora halvor. På skärmar totalt sett uppger 41% att den tid de spenderar per dag är för mycket, 47% anser att det är rätt, 9% skulle till och med vilja ha mer tid och 3% kan inte säga. Samma fråga på sociala medier ger 39% för mycket, 47% om rätt och 10% för lite. Avståndet mellan ungdomars beskrivande förklaring om användning av tunga skärmar och deras normativa bedömning av denna användning är därför betydande: En stor andel ungdomar som överskrider sex timmars skärmtid på en skoldag anser fortfarande att deras volym är ungefär rätt, vilket tyder på att tung användning delvis normaliseras bland ungdomarna.

Q4/Q3 Och totalt sett, skulle du säga hur mycket tid [du spenderar] / [ditt barn spenderar] [på skärmar / på sociala medier] per dag är...?



Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

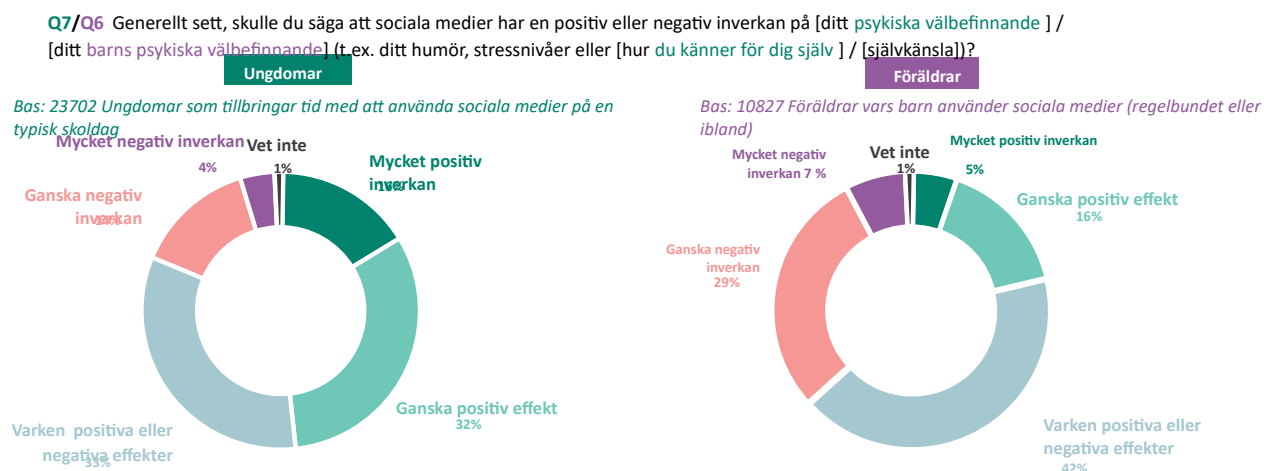
Q4/Q3 Och totalt sett, skulle du säga hur mycket tid [du spenderar] / [ditt barn spenderar] [på skärmar / på sociala medier] per dag är...?



Den kvalitativa bedömningen av skärmanvändning är mer nyanserad. När det gäller skärmarnas inverkan på unga människors liv i deras ålder ser 14 % av ungdomarna en mycket positiv inverkan och 26 % en ganska positiv inverkan, totalt 40 % positiv, jämfört med 24 % ganska negativ och 5 % mycket negativ, totalt 29 % negativ. Återstående 30 % ser varken positiva eller negativa effekter. Ungdomar är därför globalt mer positiva än negativa om skärmar, men en märkbar minoritet erkänner negativa effekter.

På sociala mediers inverkan på deras egen mentala välbefinnande blir balansen ännu mer positiv: 16 % mycket positivt, 32 % ganska positivt (totalt 48 %), jämfört med 14 % ganska negativt och 4 % mycket negativt (totalt 18 %), och 33 % ingetdera. Ungdomar, med andra ord, skiljer tydligt mellan skärmar i allmänhet, uppfattas genom linsen av generisk tidsmättnad, och sociala medier specifikt, uppfattas genom linsen av personlig erfarenhet och omedelbar tillfredsställelse. **48% positiv siffra på sociala mediers inverkan på psykiskt välbefinnande är den högsta bedömningen som registrerats i hela undersökningen.**

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa



3.2 Föräldrauppfattningar

Föräldrarnas åsikter är betydligt mer kritiska: 51 % av föräldrarna anser att skärmar har en negativ inverkan på ungdomar, jämfört med endast 17 % positiva, och farhågorna är mer inriktade på externa risker än på interna effekter.

Föräldrabedömningen av skärmanvändning och användning av sociala medier är markant mer negativ än för ungdomar. På volymen av skärmtid anser 44% av föräldrar vars barn använder skärmar att det är för mycket, 41% om rätt, 10% för lite och 5% vet inte, ett mönster som i stort sett kan jämföras med ungdomars självrapporter, med en något högre andel med tanke på överdriven användning. På sociala medier anser 39% av föräldrarna att deras barns volym är överdriven, 40% om rätt, 14% för lite, och andelen föräldrar som skulle välkomna mer användning av sociala medier (14%) är betydligt högre än bland ungdomarna själva (10%), ett resultat som kan återspegla föräldrarnas syn på sociala medier som en legitim kanal för social tillhörighet och kommunikation.

Den kvalitativa bedömningen skiljer sig mer markant från ungdomars åsikter. När det gäller skärmarnas inverkan på livet för ungdomar i deras barns ålder ser endast 4 % av föräldrarna en mycket positiv inverkan och 13 % en ganska

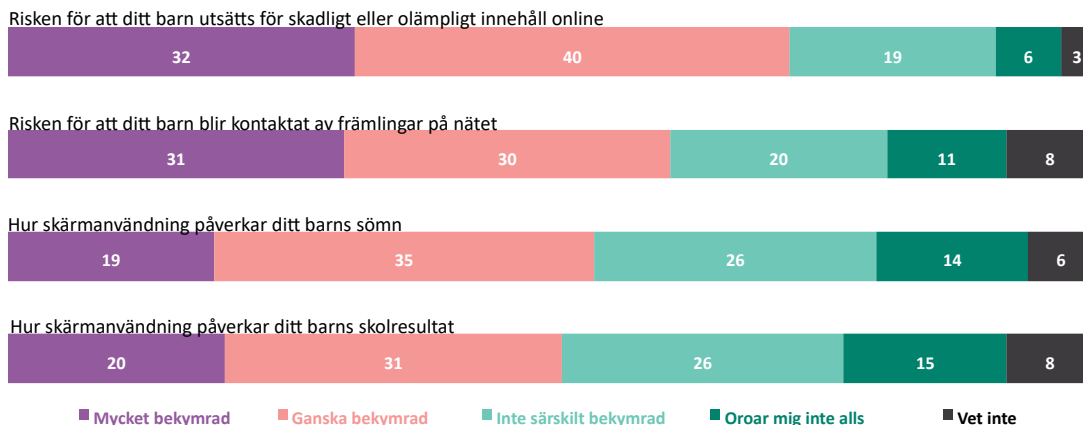
positiv inverkan (17 % totalt sett), jämfört med 41 % ganska negativ och 10 % mycket negativ (51 % negativ), varav 31 % inte alls. Föräldrar är därför tre gånger mer kritiska än positiva till skärmar, och andelen starkt negativa bedömningar (10%) är dubbelt så stor som ungdomar (5%). På sociala mediers inverkan på deras barns mentala välbefinnande är mönstret mindre allvarligt men lutar fortfarande negativt: 21 % positiva mot 36 % negativa, med 42 % neutrala.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Fråga 5 Är du oroad eller inte oroad över var och en av följande aspekter av ditt barns skärmanvändning?

Föräldrar

Bas: Föräldrar till ungdomar i åldern 13–18 år (%)



Föräldrarnas oro är dock inte jämnt fördelad över skärmanvändningens dimensioner. På frågan specifikt om fyra källor till oro placerar föräldrar externa risker över interna effekter. Risken för att utsättas för skadligt eller olämpligt innehåll på nätet koncentrerar 72 % av farhågorna (32 % mycket, 40 % rättvist) och risken för att bli kontaktad av främlingar på nätet 61 % (31 % mycket, 30 % rättvist). De interna effekterna av skärmanvändning ligger tydligt bakom: Inverkan på sömnen berör 54 % av föräldrarna (19 % mycket, 35 % rättvist) och inverkan på skolresultaten 51 % (20 % mycket, 31 % rättvist).

Föräldrar är mer oroade över synliga externa risker, såsom skadligt innehåll och kontakt med främlingar, än över mindre direkt observerbara problem som sömn eller skolprestanda. De variabler som är starkast förknippade med ungdomars psykiska hälsosymptom i undersökningen, nämligen daglig volym skärmtid, tung användning av sociala medier och ålder för första användning, genererar ackumulativa effekter som är svåra att upptäcka utifrån. Omvänt är de yttre hot som föräldrar prioriterar (skadligt innehåll, främlingar) mer synliga, mer medierade och lättare mobiliserade av kollektiv ångest. Risken är att föräldrauppmärksamheten fokuserar på det senare medan man underskattar det förra, en avvikelse som avsnitt 4 i denna rapport utvecklar i detalj.

3.3 Landsvariationer och generationsklyftan

Föräldrakritiken mot skärmar är utbredd i EU-27 men når sin topp i Grekland och Portugal (66 % och 62 % negativ) och den lägsta nivån i Malta och Irland, medan generationsklyftan mellan ungdomar och föräldrar är strukturell och ihållande i alla medlemsstater.

Landsfördelningen av föräldravyer på skärmar är bred och strukturerad av geografi. I alla EU-27-länder anser minst en av tre föräldrar att skärmar har en negativ inverkan på ungdomars liv, men andelen varierar stort. Grekland (66 % negativa), Portugal och Polen (62 % vardera) och Frankrike, Spanien och Tjeckien (59 % vardera) ligger högst upp i den kritiska hierarkin. I andra änden uppvisar Malta, Luxemburg, Danmark och Irland de mest positiva föräldraperspektiven, med en sammanlagd positiv andel på över 30 %.

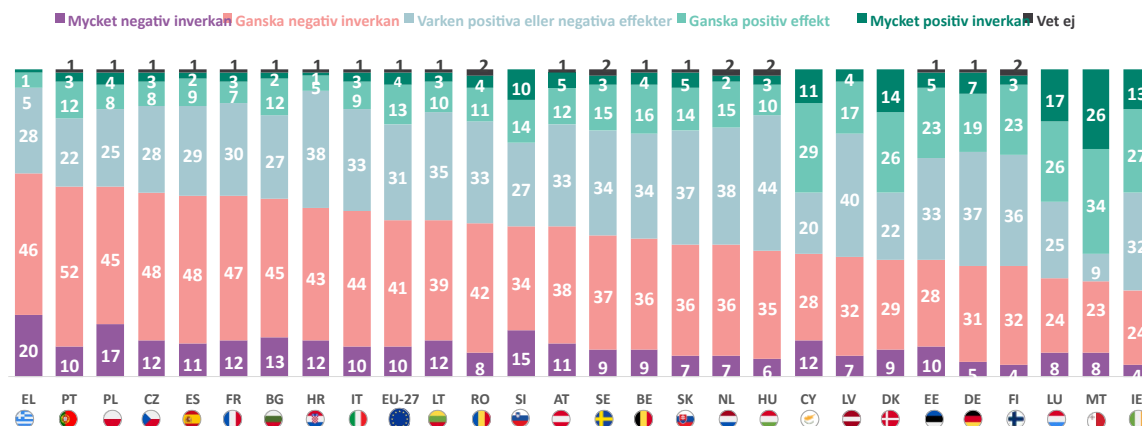
Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

F4 Anser du att skärmar generellt sett har en positiv eller negativ inverkan på livet för ungdomar i ditt barns ålder?



Föräldrar

Bas: Föräldrar till ungdomar i åldern 13–18 år (%)



Generationsklyftan mellan ungdomar och föräldrar är konsekvent i medlemsstaterna, vilket tyder på ett brett och återkommande mönster snarare än en landsspecifik effekt. När det gäller skärmarnas inverkan är ungdomar 23 procentenheter mer positiva än föräldrar i EU-27 (40 % jämfört med 17 %) och 22 procentenheter mindre negativa (29 % jämfört med 51 %). När det gäller sociala mediers inverkan på det psykiska välbefinnandet minskar klyftan, men den är fortfarande betydande: 27 procentenheter mer positiva bland ungdomar (48 % jämfört med 21 %) och 18 procentenheter mindre negativa (18 % jämfört med 36 %). Skillnadens riktning är enhetlig i alla EU27-länder, även om dess storlek varierar. I länder där föräldrar är mindre kritiska till skärmar, som Irland, Malta och Luxemburg, verkar generationsskillnaderna mer måttliga. Omvänt tenderar klyftan att vara större i länder där föräldrarnas negativa bedömningar är som störst, särskilt Grekland, Portugal och Polen, följt av Frankrike, Spanien och Tjeckien. Mönstret återspeglar ett långvarigt resultat i mediasocialiseringsforskning: Varje nytt dominerande medium tenderar att värderas mer positivt av den generation som växer upp med det än av den som observerar dess ankomst.²

Vad som är specifikt för skärmarna och ögonblicket i sociala medier är dock kombinationen av en stark ungdomspositiv syn med redan betydande ungdomsigenkänning av negativa effekter (29% på skärmar, 18% på sociala medier). Generationsgapet är med andra ord inte en binär motsättning mellan ett positivt ungdomsblock och ett kritiskt föräldrablock. Båda populationerna innehåller en betydande minoritet av internt kritiska röster, och det generationsöverskridande mandat för åtgärder som framgår av undersökningen bygger på denna delade, om asymmetriskt fördelade, medvetenhet.

² Se Drotner, K. (1999), "Farliga medier? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, som dokumenterar det återkommande mönster genom vilket varje nytt dominerande medium (roman, film, tv, internet) välkomnas av den

generation som växer upp med det och ses med misstänksamhet av den generation som observerar dess framväxt.

Flash Eurobarometer

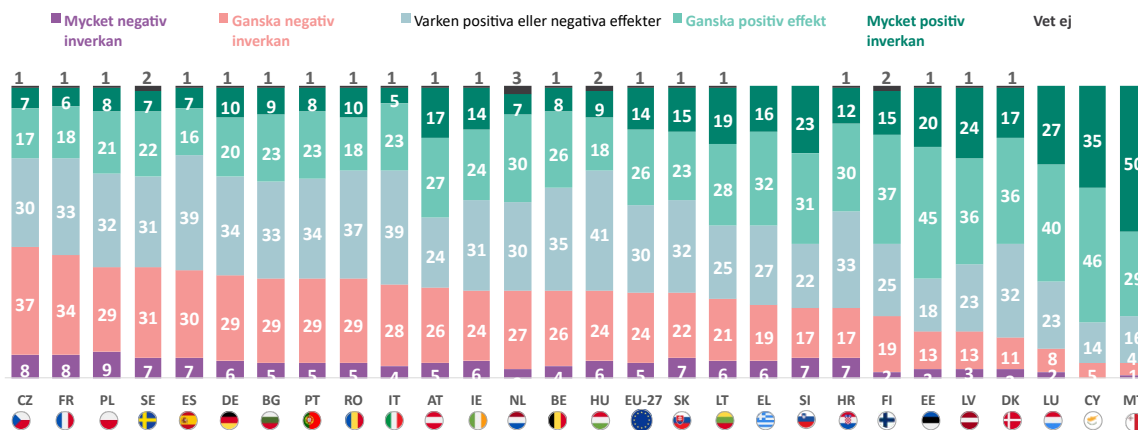
Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Q5 Generellt sett, tror du att skärmar har en positiv eller negativ inverkan på livet för unga människor i din ålder ?



Ungdomar

Bas: Ungdomar i åldern 13–18 år (%)



Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

4. Påverkan på ungdomars välbefinnande

4.1 - Rapporterade symtom bland ungdomar

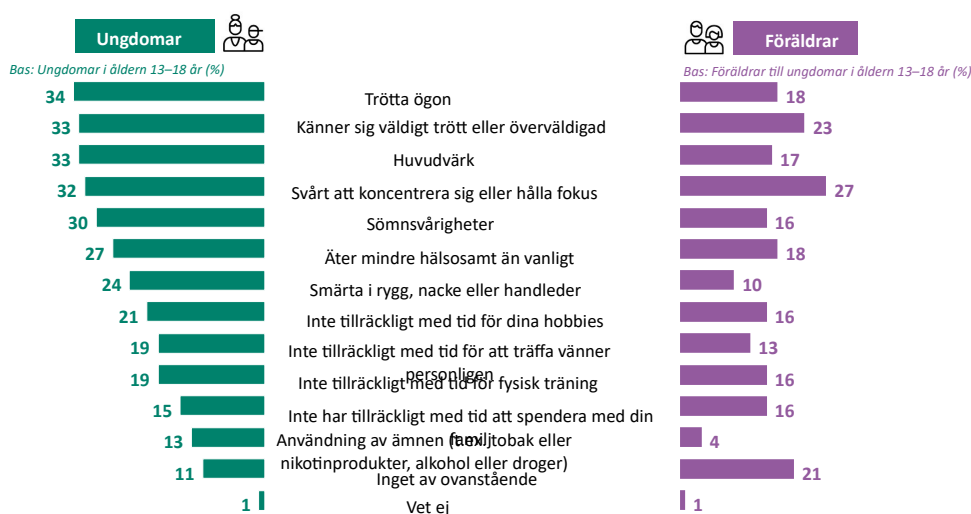
En tredjedel av de europeiska ungdomarna rapporterar trötta ögon (34 %), trötthet (33 %), huvudvärk (33 %) eller koncentrationsproblem (32 %) under den senaste månaden, och föräldrarna underskattar systematiskt vart och ett av dessa symtom.

Undersökningen registrerar ungdomars mentala och fysiska hälsa genom tolv självrapporterade situationer som upplevts under de senaste 30 dagarna, frågade i spegelformat till ungdomar och föräldrar om deras barn. Hierarkin av ungdomars självrapporter leds av fyra fysiologiska och kognitiva indikatorer, alla grupperade mellan 30% och 35%. Trötta ögon är den mest citerade indikatorn, rapporterad av 34% av ungdomarna. Att känna sig väldigt trött eller överväldigad och huvudvärk når både 33% och att ha svårt att koncentrera sig eller hålla fokus når 32%. Något bakom, sömnproblem påverkar 30% av ungdomarna. Sammanlagt rapporterar omkring nio av tio ungdomar minst en av de tolv situationer som testats under den senaste månaden, och endast 11 % uppger ingen. I detta skede bör dessa resultat förstås

som breda självrapporterade välbefinnande- och livsstilsindikatorer, oberoende av någon specifik tillskrivning till skärmanvändning eller användning av sociala medier. Deras förhållande till mönster för digital exponering undersöks i följande avsnitt.

En andra nivå omfattar beteende- och livsstilsindikatorer. Att äta mindre hälsosamt än vanligt rapporteras av 27% av ungdomarna, smärta i rygg, nacke eller handleder med 24%, brist på tid för hobbyer med 21%, brist på tid att träffa vänner personligen och brist på fysisk träning med 19% vardera och brist på familjetid med 15%. Användningen av ämnen som tobak, nikotin, alkohol eller droger rapporteras med 13 procent. Spegelfrågan som ställs till föräldrar avslöjar en systematisk underskattning som håller över alla testade symtom. Medan 11% av ungdomarna förklarar inga symptom, rapporterar 21% av föräldrarna att de inte har märkt något i sitt barn, ett gap på tio procentenheter. På de flesta punkter förblir föräldrarnas uppskattningar konsekvent under ungdomars självrapporter, med de största absoluta luckorna som observerats på trötta ögon (34% mot 18%, ett 16-punktsgap), huvudvärk (33% mot 17%, också 16 poäng),

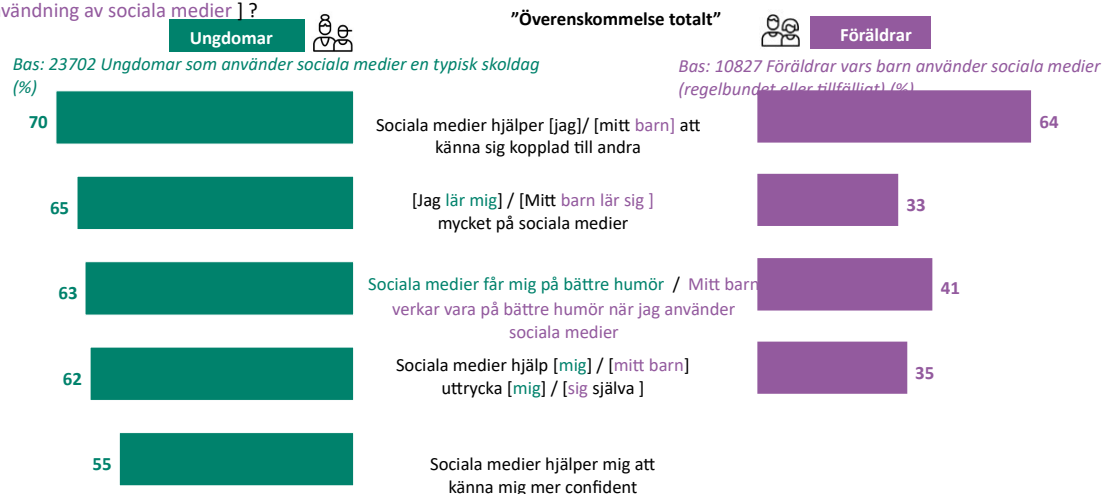
Fråga 1: Vilken av följande situationer, om någon, [har hänt dig] / [har du märkt att det hänt ditt barn] under de senaste 30 dagarna?



Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

smärta i rygg, nacke eller handleder (24% mot 10%, 14 poäng) och sömnproblem (30% mot 16%, 14 poäng). Föräldrar är närmast ungdomars självrapporter om brist på familjetid (15 % jämfört med 16 %) och om koncentrationssvårigheter (32 % jämfört med 27 %), två indikatorer som kan observeras direkt i hushållet.

Fråga 8/fråga 7 I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om [din användning av sociala medier] / [ditt barns användning av sociala medier] ?

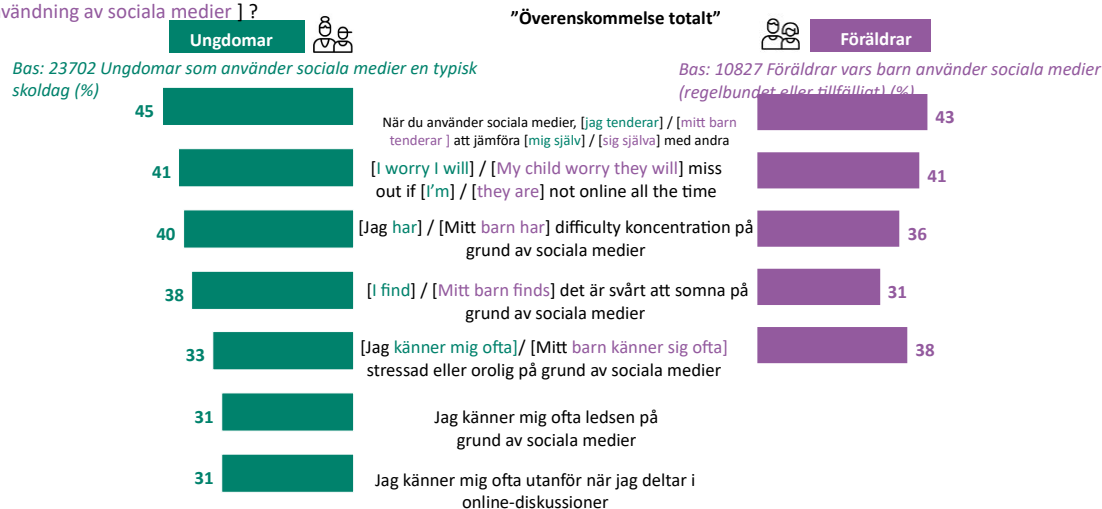


Den kvalitativa bedömningen av ungdomarna själva av sociala mediers effekter blandar erkända fördelar och erkända negativa. På den positiva sidan är 70% av ungdomar som använder sociala medier överens om att det hjälper dem att känna sig kopplade till andra, 65% att de lär sig mycket genom det, 63% att det sätter dem på bättre humör, 62% att det hjälper dem att uttrycka sig och 55% att det hjälper dem att känna sig mer självsäkra.

På den negativa sidan erkänner 45% att de tenderar att jämföra sig med andra när de använder sociala medier, 41% oroar sig för att de kommer att missa om de inte är online hela tiden, 40% har svårt att koncentrera sig på grund av det, 38% har svårt att somna, 33% känner sig stressade eller oroliga, 31% känner sig ledsna och 31% känner sig utelämnade i onlinediskussioner. Nästan en av tre ungdomar erkänner därför uttryckligen att de känner sig stressade, ledsna eller socialt utestängda på grund av sociala medier.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Fråga 9/Fråga 8 I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om [din användning av sociala medier] / [ditt barns användning av sociala medier]?



4.2 – Skärmtid och rapporterade välbefinnandeindikatorer

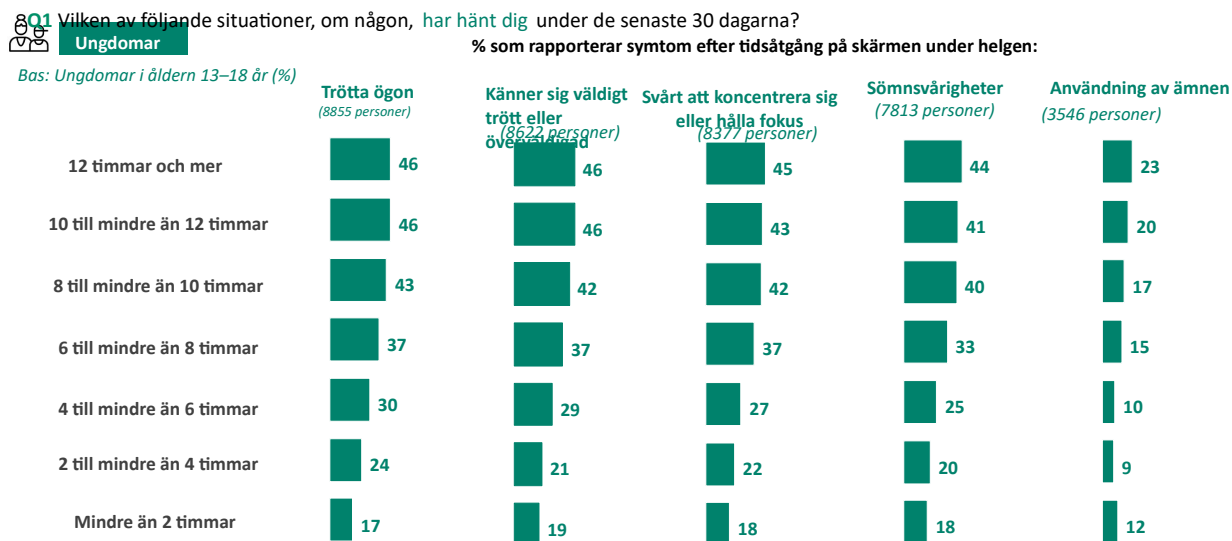
prevalensen mellan de lättaste och tyngsta kategorierna.

En tydlig koppling mellan skärmtid och rapporterade välbefinnandeindikatorer

De beskrivande resultaten visar en tydlig koppling mellan helgens skärmtid och flera rapporterade välbefinnande- och livsstilsindikatorer bland ungdomar. Eftersom denna undersökning bygger på självrapporterade tvärsnittsdata bör dessa resultat tolkas som statistiska samband snarare än bevis på ett direkt orsakssamband mellan skärmtid och de rapporterade resultaten.

Över de fem indikatorerna som testas av skärmtidsfästet ökar prevalensen i allmänhet med helgens skärmtid. Mönstret är dock inte helt linjärt för varje indikator: trötta ögon och känner sig mycket trött eller överväldigad platå i de två senaste skärmtidsfästena, medan substansanvändningen visar en liten inversion mellan den första och andra fästena. Trötta ögon ökar från 17% bland ungdomar med mindre än två timmars helgskärmtid, till 24% i två till fyra timmars parentes, 30% i fyra till sex timmar, 37% i sex till åtta timmar, 43% i åtta till tio timmar, 46% i tio till tolv timmar och 46% i tolv timmar eller mer, en ökning med 29 procentenheter och en nästan tredubbling av

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa



Samma gradient gäller, med jämförbar amplitud, för trötthet (19% till 46%), koncentrationssvårigheter (18% till 45%) och sömnproblem (18% till 44%). Användningen av ämnen som tobak, nikotin, alkohol eller droger följer samma mönster med en mindre absolut skillnad men en brant relativ ökning, från 12 % bland de lättaste användarna till 23 % bland de tyngsta, nästan fördubbling.

De fyra fysiologiska och kognitiva indikatorerna, med andra ord, mer än fördubblas mellan de nedre och övre ytterligheterna i helgens exponeringsskala, medan substansanvändningen också ökar avsevärt. Gradienten plattas något över tio timmar per dag, vilket tyder på en mättnadseffekt högst upp i distributionen, särskilt för trötta ögon och känner sig mycket trött eller överväldigad.

Den materiella innebörden är dock anmärkningsvärd. Den dimension som föräldraansvaret visade sig fokusera minst på i avsnitt 3.2, nämligen interna effekter på sömn, trötthet och koncentration, är också den dimension där de starkaste statistiska sambanden med skärmtid observeras i undersökningen, jämfört med känslan av att bli utelämnad eller rädslan för att missa. Omvänt fångar föräldrarnas oro över skadligt innehåll och online-rovdjur inte den ackumulativa dynamiken som symptomdata pekar på.

4.3 - Mönster för användning av sociala medier och symptom

Bland digitala aktiviteter är användningen av sociala medier starkast förknippad med sömn och känslomässiga symptom.

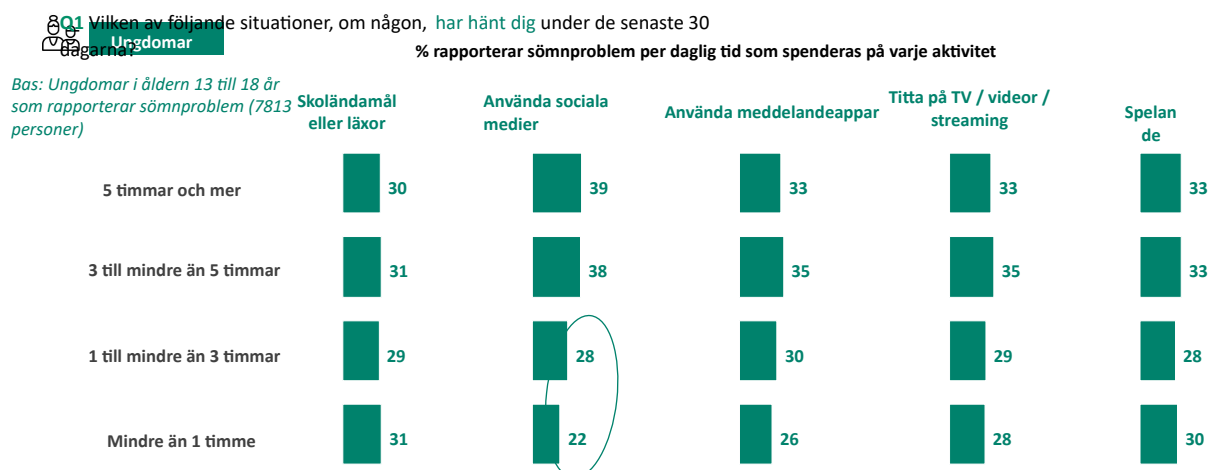
När dos-responsanalysen bryts ned efter typ av digital aktivitet, skiljer sig mönstren i samband med varje aktivitet kraftigt. När det gäller sömnproblem är lutningen brantast för sociala medier: 22% av ungdomar som använder sociala medier mindre än en timme om dagen rapporterar sömnproblem, mot 28% i en till tre timmars parentes, 38% i tre till fem timmar och 39% över fem timmar, en 17-punkts ökning. Meddelandeappar följer en mildare men ändå märkbar gradient (26%, 30%, 35%, 33%), liksom att titta på TV eller videor genom streaming (28%, 29%, 35%, 33%). Spel visar en blygsam gradient (30%, 28%, 33%, 33%) och tid som spenderas på skolarbete eller läxor, däremot, visar ingen gradient alls (31%, 29%, 31%, 30%): Varaktigheten av den dagliga skolrelaterade skärmtiden visar inte samma statistiska samband med ungdomars sömnproblem, i stark kontrast till underhållningsdriven användning. Liksom i hela denna rapport beskriver dessa resultat statistiska samband som observerats i

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

självrapporterade tvärsnittsdata och bör inte tolkas som bevis på direkta orsakssamband mellan specifika digitala aktiviteter och välbefinnanderesultat.

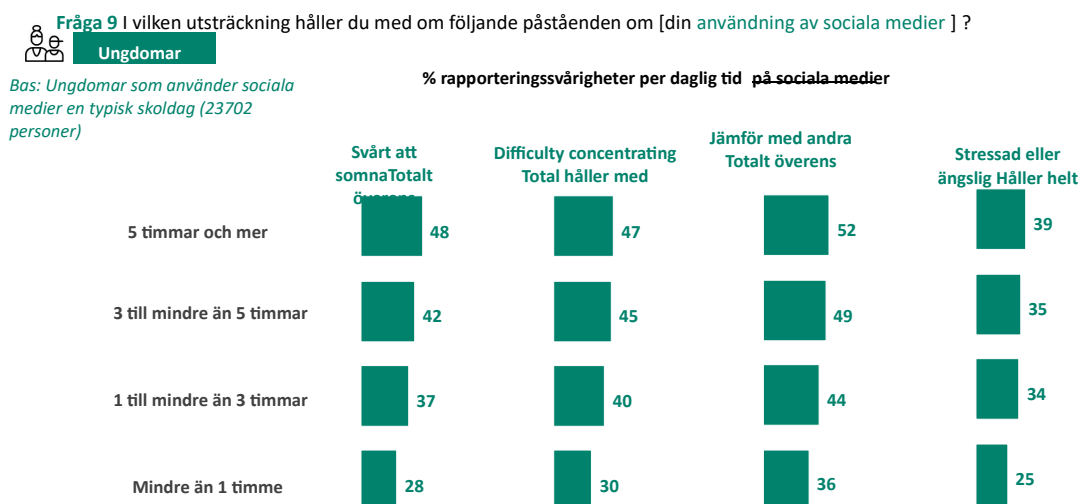
dimension av välbefinnande. Det berör sömn, kognition, social jämförelse och känslomässig reglering samtidigt, och de fyra indikatorerna stiger tillsammans när exponeringen växer.

Dessa mönster bekräftar det specifika bidraget



Samma hierarki håller över de symtom som är mest direkt kopplade till sociala medier. När det gäller svårigheter att somna ökar andelen ungdomar som håller med från 28% bland dem som spenderar mindre än en timme om dagen på sociala medier till 48% bland dem som överstiger fem timmar, ett tjugopunkts gap. När det gäller koncentrationssvårigheter på grund av sociala medier går lutningen från 30% till 47%. Om man jämför sig med andra, från 36% till 52%. Om du känner dig stressad eller orolig, från 25% till 39%. Dos-responsförhållandet är med andra ord inte begränsat till en enda

från sociala medier inom den bredare kategorin skärmaktiviteter. Ungdomarna själva erkänner underförstått denna distinktion: Som framgår av avsnitt 2.1 är deras kvalitativa bedömning av sociala medier mer positiv än av skärmar totalt sett, men deras självrapporterade symtom på användning av sociala medier är betydande. 31% känner sig ledsna på grund av det, 33% stressade eller oroliga, 38% har svårt att somna, 40% har svårt att koncentrera sig. Klyftan mellan den dominerande positiva inramningen och förekomsten av negativa självrapporter är en av de centrala spänningar som identifierats i undersökningen: Ungdomar



Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

värdesätter sociala medier som en vektor för anslutning och självuttryck samtidigt som de erkänner dess känslomässiga och kognitiva kostnader i sitt eget dagliga liv.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

5. Online-risker och skadliga upplevelser

5.1 - Ungdomars exponering för online-risker

Under de senaste tre månaderna har nio av tio ungdomar rapporterat att de stöter på minst en del potentiellt skadligt, vilseledande eller störande onlineinnehåll.

Frågan ställdes medvetet i spegelformat och på ett kort tremånadersfönster, för att fånga senaste och konkreta exponeringar snarare än livstidsupplevelser. Endast 10% av ungdomar som använder sociala medier på en typisk skoldagsrapport har sett eller upplevt ingen av de elva kategorierna som testats. Det innebär att nio av tio europeiska ungdomar har stött på minst en del potentiellt problematiskt innehåll bara under de senaste tre månaderna. Exponeringshierarkin leds av två relativt nya kategorier. AI-genererat innehåll som var svårt att känna igen kommer först, som nämns av 39% av ungdomarna. Falsk eller vilseledande information följer vid 35%. Även om inte allt AI-genererat innehåll är skadligt i sig, visar förekomsten av dessa två kategorier att ungdomarnas onlinemiljö är mättad med innehåll vars äkthet är svår att bedöma. En andra nivå av exponering, mellan en av fem och en av fyra ungdomar, inkluderar främjande av spel (28%), hatpropaganda (25%), främjande av ohälsosamma produkter som alkohol eller ohälsosam mat (25%), tryck på hur man ser ut eller vad man ska köpa (24%) och tryck att följa vissa kroppsnormer (21%). Var och en av dessa ensam berör en betydande andel av den unga befolkningen, och aggregerade de utgör en nästan systematisk exponering för kommersiella, normativa eller fientliga påtryckningar under regelbunden användning av sociala medier.

En tredje nivå täcker de kliniskt allvarligaste interpersonella skadorna. Önskat våldsam innehåll når 19% av ungdomarna, önskat sexualiserat innehåll 18%, nätmobbning eller trakasserier 17% och press att dela intima bilder 10%. Även i den nedre delen av skalan

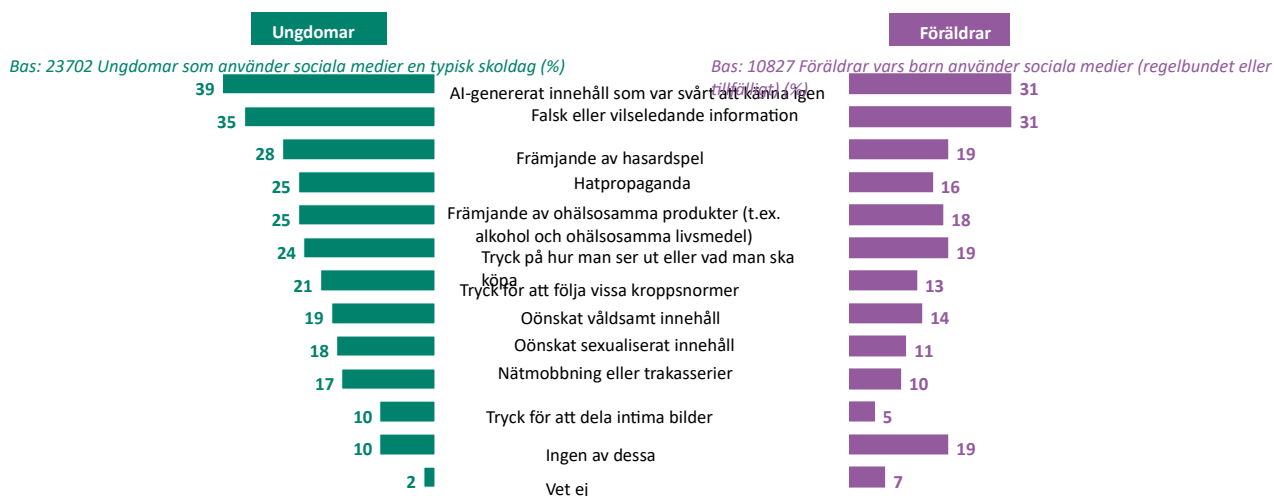
representerar tio procent av de europeiska ungdomar som använder sociala medier flera miljoner individer, vilket innebär att ingen av dessa exponeringar är marginella, särskilt med tanke på tidsramen på tre månader.

Spegelfrågan som ställs till föräldrar avslöjar en systematisk underskattning som håller över alla elva kategorier. Nitton procent av föräldrar vars barn använder sociala medier rapporterar att deras barn inte har utsatts för något av dessa innehåll, jämfört med 10 procent av ungdomarna själva. Ytterligare 7% av föräldrarna säger att de inte vet, jämfört med 2% av ungdomarna. Föräldrappskattningar förblir konsekvent under ungdomars självrapporter, med absoluta luckor som sträcker sig mellan fyra och nio procentenheter. De största bristerna gäller främjande av spel och exponering för hatpropaganda (9 poäng vardera), AI-genererat innehåll och påtryckningar för att följa kroppsnormer (8 poäng vardera). Föräldrar är närmast ungdomars självrapporter om spridningen av falsk information (4 poäng), och på saker som tryck på hur man ser eller vad man ska köpa, exponering för våldsam innehåll eller tryck att dela intima bilder (5 poäng vardera). Det som utmärker sig är mindre variationen mellan posterna än underskattningens regelbundenhet: Oavsett vilken typ av innehåll som testas uppfattar föräldrar en mindre utbredd riskmiljö på nätet än den som deras barn faktiskt rapporterar.

Flash Eurobarometer

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Q10/Q9c Under de senaste 3 månaderna, [har du] / [har ditt barn] sett eller upplevt något av följande när du använder sociala medier?

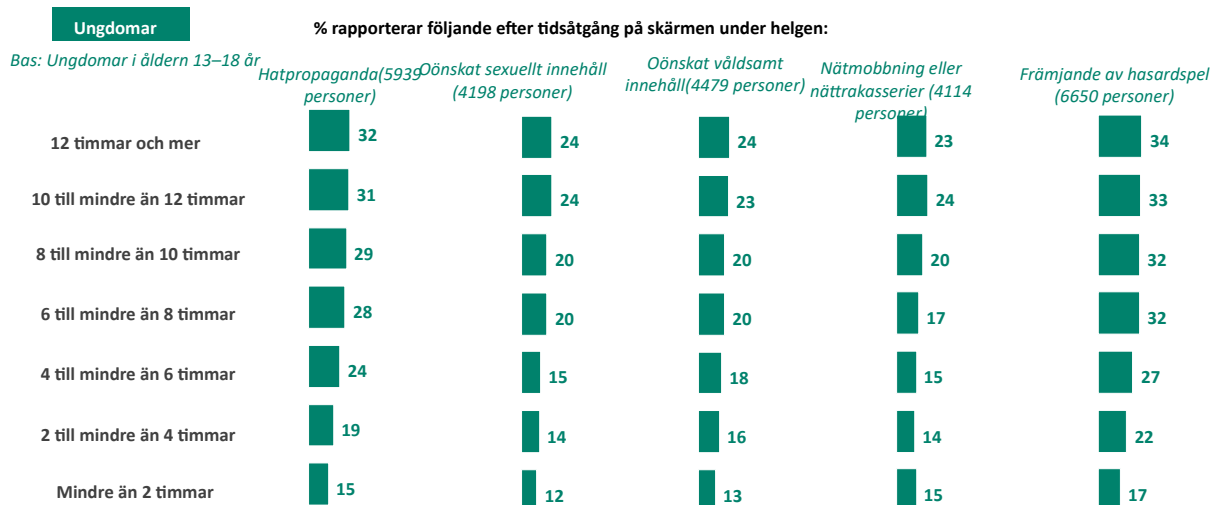


Förhållandet mellan helgens skärmtid och exponering för skadligt innehåll är monotont och kontinuerligt över de fyra mest kliniskt allvarliga kategorierna. Exponering för hatpropaganda ökar från 15% bland ungdomar som spenderar mindre än två timmar på skärmar under en helgdag, till 32% bland dem som spenderar tolv timmar eller mer, vilket mer än fördubblar förekomsten. Oönskat sexuellt innehåll stiger från 12% till 24% över samma intervall, en exakt fördubbling. Oönskat våldsamt innehåll följer samma mönster, från 13% till 24%. Nätmobbing eller trakasserier ökar från 15% till 23%, med lutningsplattan i nedre änden och brantare över sex timmar per dag.

Mekanismen är intuitiv: Mer tid som spenderas på skärmar ökar mekaniskt sannolikheten för att stöta på en viss typ av innehåll, inklusive skadliga. Den variabel som tidigare avsnitt i denna rapport har visat sig vara starkast förknippad med ungdomars psykiska hälsosymtom är också den variabel som är starkast förknippad med konkret riskexponering. Tung helg skärmtid bär därför en dubbel straff: Det är korrelerat med inre symtom (sömn, trötthet, koncentration) och med extern exponering för innehållsrisker (hatpropaganda, sexualiserat innehåll, våld, nätmobbing).

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Q10 Under de senaste 3 månaderna, [har du] sett eller upplevt något av följande när du använder sociala medier?



5.2 - Variation efter ålder för första användningen av sociala medier

En liknande korrelation observeras med åldern vid vilken ungdomar började använda sociala medier.

De som började före 10 års ålder är mer utsatta över alla fyra svåra kategorier än de som började efter 14 års ålder: 34 % mot 19 % för hatpropaganda, 28 % mot 17 % för påtryckningar för att följa kroppsnormer, 25 % mot 16 % för oönskat sexualiserat innehåll och 23 % mot 16 % för nätmobbing eller trakasserier. Dessa två variabler, helgens skärmtid och ålder för första användningen av sociala medier, är själva korrelerade: Tidiga starter spenderar i genomsnitt 7,5 timmar på skärmar under en helgdag, jämfört med 5,7 timmar för dem som började efter 14 års ålder.

Utöver skärmtid och ålder för första användning, förtjänar två sociodemografiska mönster uppmärksamhet. Trycket att följa vissa kroppsnormer är tydligt könsbestämt och når 25 % bland flickor jämfört med 17 % bland pojkar, en skillnad på åtta poäng. I de övriga tio testade kategorierna spelar kön en marginell roll. Åldern spelar också roll: 17–18-åringar är mer utsatta än 13–14-åringar i alla svåra kategorier, med de största bristerna som observerats när det gäller oönskat sexualiserat innehåll (23 % mot 14 %)

och påtryckningar för att följa kroppsnormer (26 % mot 18 %). Utbildningsnivå, urbanisering och hushållens sammansättning har däremot minimala effekter.

5.3 - Föräldrars oro och medvetenhet om incidenter

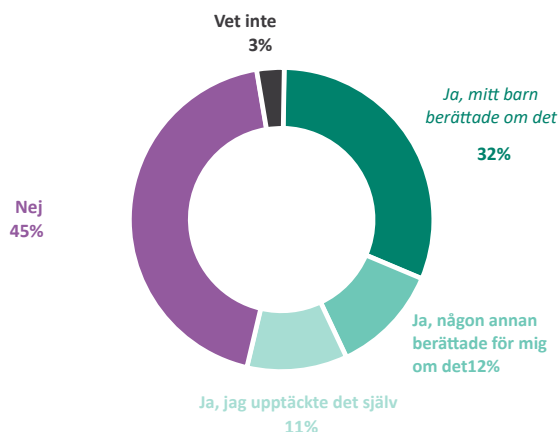
En majoritet av föräldrar vars barn använder sociala medier (55%) rapporterar att de har blivit medvetna om att deras barn hade en negativ upplevelse på nätet.

Upptäcktsmönstret är informativt: I 32% av fallen berättade barnet direkt för föräldern, i 12% kom upptäckten genom någon annan, och i 11% identifierade föräldern själva händelsen. Föräldramedvetenhet, när den existerar, beror därför främst på barnets egen vilja att avslöja, vilket återspeglar den systematiska underskattning som tidigare observerats för de elva innehållskategorierna: Föräldrar ser till stor del vad deras barn väljer att visa dem.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Q9a Har ditt barn någonsin kommit till dig, eller har du någonsin upptäckt, att ditt barn hade en negativ upplevelse på nätet? **Föräldrar**

Utgångsvärde: 10827 Föräldrar vars barn använder sociala medier (regelbundet eller ibland)



För det första ökar föräldrarnas medvetenhet om negativa erfarenheter med antalet barn under 15 år, från 45% bland föräldrar utan något annat barn under 15 år till 65% bland dem med tre eller fler. Denna gradient återspeglar sannolikt den mekaniska förökningen av möjligheter för incidenter att inträffa. För det andra, och mer kontraintuitivt, är föräldrar som har en positiv syn på sociala medier betydligt mer medvetna om incidenter (76 %) än de med en neutral eller negativ syn (46 % respektive 54 %). Detta mönster kan hypotetiskt förklaras av att ungdomar är mer benägna att anförtro sig till föräldrar som inte stigmatiserar användningen av sociala medier. Slutligen rapporterar föräldrar vars barn började använda sociala medier före 10 års ålder fler incidenter (69%) än de vars barn började mellan 10 och 13 (53%), ett resultat som överensstämmer med ungdomsdata, vilket tidigare visade att tidigt inträde i sociala medier är förknippat med en högre exponering för negativt innehåll.

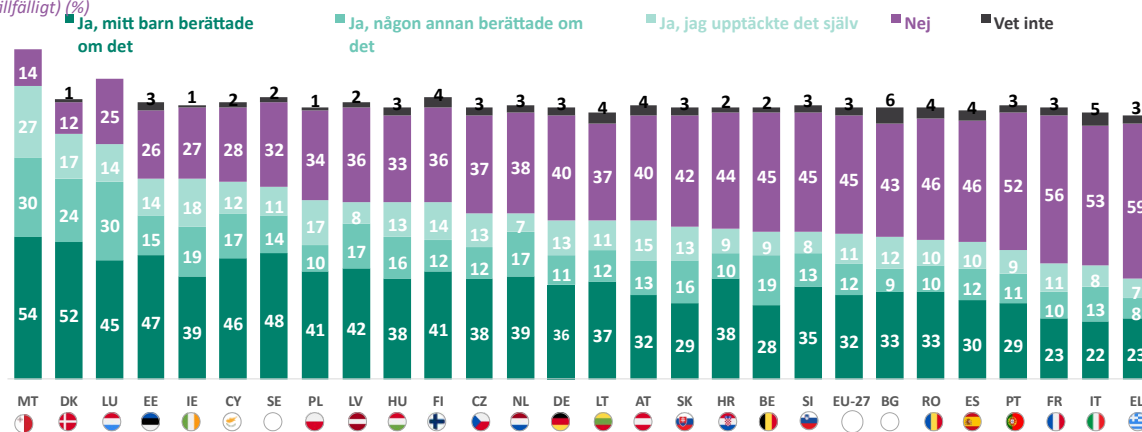
Uppgifter på landsnivå om föräldrars medvetenhet om incidenter visar på stora variationer. Malta, Danmark, Luxemburg, Estland, Irland, Cypern och Sverige ligger högst upp på listan, medan Grekland, Italien, Frankrike, Portugal och Spanien ligger längst ner. I alla medlemsstater är direkt offentliggörande från barnet det främsta sättet att upptäcka, även om dess andel varierar avsevärt mellan länderna.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Q9a Har ditt barn någonsin kommit till dig, eller har du någonsin upptäckt, att ditt barn hade en negativ upplevelse på nätet?

Föräldrar

Utgångsvärde: 10827 Föräldrar vars barn använder sociala medier (regelbundet eller tillfälligt) (%)



(*) Totalt överstiger 100 %, eftersom de svarande fick ge flera svar.

6. Skyddsstrategier och regleringsförväntningar

6.1 - Föräldrarespons efter online-incidenter

När föräldrar blir medvetna om en negativ onlineupplevelse som involverar deras barn är dialog det överlägset vanligaste svaret.

63% av föräldrarna som upptäckte en incidentrapport efter att ha diskuterat situationen med sitt barn, före någon annan åtgärd. Detta mönster återspeglar det dominerande läget för medvetenhet som identifierades i föregående avsnitt, där föräldrar främst lär sig om incidenter genom barnets eget avslöjande: De svarar först genom att öppna konversationskanalen igen. Anpassningen av reglerna eller övervakningen av online-verksamhet följer som den andra åtgärden, som citeras av 36 %, långt efter dialogen. Rapportering av incidenten till plattformen eller webbplatsen nämns av 22% av föräldrarna, söker råd från vänner, familj eller yrkesverksamma med 21% och kontaktar en offentlig myndighet med endast 9%. Institutionell och plattformsbaserad upptrappning förblir därför minoritetssvar bland föräldrar som blir medvetna om en incident.

Det finns vissa sociodemografiska skillnader. Dialog med barnet är något vanligare bland mödrar, bland äldre föräldrar (vars barn vanligtvis är äldre också) och bland föräldrar vars barn fick en smartphone före 10 års ålder. Omvänt är yngre föräldrar något mer benägna att anpassa reglerna för tillsyn eller att rapportera händelsen till plattformen. Dessa skillnader är fortfarande begränsade i omfattning, vilket tyder på att den övergripande hierarkin av svar (dialog först, regeljustering andra, institutionell upptrappning sista) gäller för de flesta sociodemografiska grupper.

Samma stabilitet råder på nationell nivå. Även om den exakta andelen av varje svar varierar från en medlemsstat till en annan, är diskussionen om situationen med barnet den mest citerade reaktionen i alla länder utom Malta, där anpassning av regler eller övervakning rankas först. I de flesta länder kommer anpassning av regler eller tillsyn på andra plats, medan rapportering av frågan till plattformen och kontakt med en offentlig myndighet fortfarande är minoritetssvar.

Q9b Vad gjorde du när du blev medveten om att ditt barn hade en negativ upplevelse på nätet?

Föräldrar

Utgångsvärde: 5665 Föräldrar som är medvetna om att deras barn har haft en negativ onlineupplevelse (%)



(*) Totalt överstiger 100 %, eftersom de svarande fick ge flera svar.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

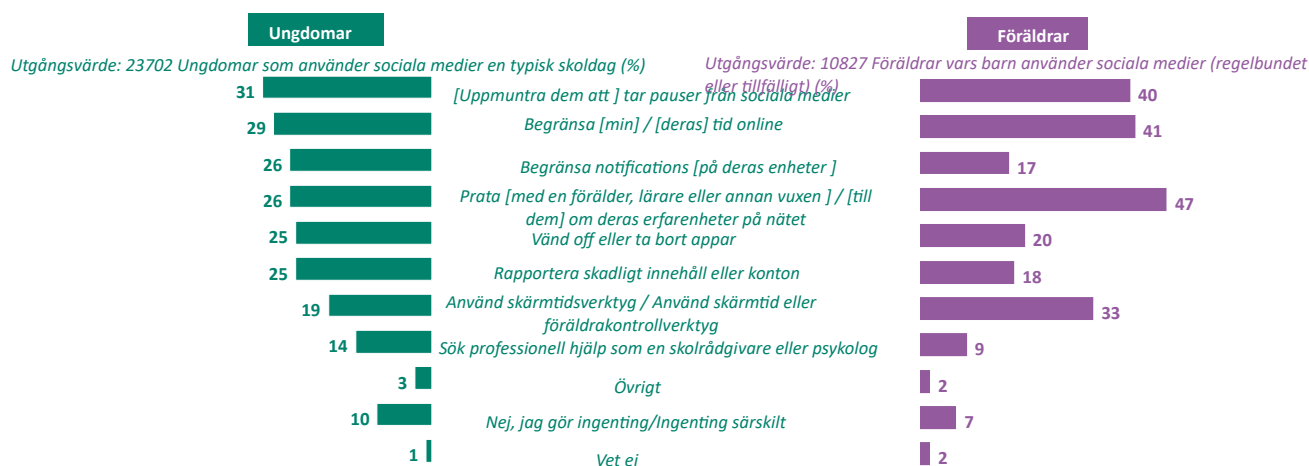
6.2 - Skyddsstrategier och aktörernas uppfattning

Mönster av skyddande åtgärder visar att föräldrar antar en diversifierad uppsättning strategier, dominerade av dialog och uppmuntran snarare än av strikt tvång.

Att prata med barnet om deras onlineupplevelse är den överlägset mest citerade åtgärden (47 %), följt av att begränsa tiden online (41 %) och uppmuntra avbrott från sociala medier (40 %). Mer tvångsåtgärder eller yttre åtgärder är betydligt mindre vanliga: Föräldrakontrollverktyg citeras av 33 % av föräldrarna, appar raderas med 20 %, skadligt innehåll rapporteras med 18 % och professionell hjälp söks med endast 9 %, vilket är den lägsta andelen av alla åtgärder. På ungdomssidan, och som rapporterats av ungdomar själva, är hierarkin markant mindre uttalad: De flesta åtgärder nämns av mellan en av fem och en av tre svarande, och endast 10 % säger att de inte gör något särskilt. En relativ asymmetri framträder dock i dialogen: Endast 26% av ungdomarna säger att de pratar med en förälder, en lärare eller en annan vuxen om vad de upplever på nätet, jämfört med 47% av föräldrarna som säger att de håller denna konversation. Ungdomar verkar också mer benägna än sina föräldrar att begränsa anmälningar (26 % mot 17 %), att rapportera

professionell hjälp (14 % mot 9 %), vilket pekar på en form av självskydd som kompletterar föräldrarnas åtgärder.

Q11/Q10 Gör du något av följande för att skydda ditt/ditt barns psykiska välbefinnande när de använder sociala medier?



(*) Totalt överstiger 100 %, eftersom de svarande fick ge flera svar.

skadligt innehåll (25 % mot 18 %) och att söka

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

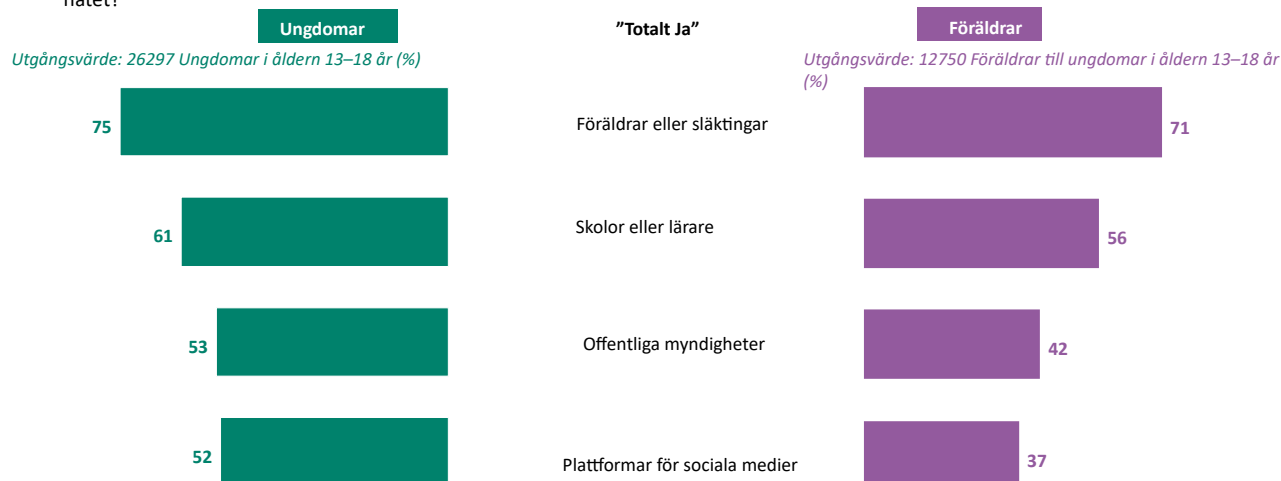
Två mönster skiljer sig från sociodemografisk analys på föräldrasidan. Föräldrar som har en positiv syn på skärmar är betydligt mindre ingripande när det gäller de flesta åtgärder, med luckor på cirka femton procentenheter jämfört med det europeiska genomsnittet när det gäller dialog, tidsbegränsning och pausuppmuntran. Omvänt prioriterar föräldrar vars barn började använda sociala medier före 10 års ålder dialog (52 %) och uppmuntran till raster (51 %) mer än genomsnittet, och förlitar sig något mindre på föräldrakontrollverktyg, vilket tyder på en erfarenhetsmässig anpassning till mjukare praxis över tiden.

Två mönster sticker ut bland ungdomarna själva. De som började använda sociala medier före 10 års ålder förlitar sig mindre på strukturerade verktyg (skärmtidsappar 14% mot 19% i genomsnitt) och på professionell hjälp (10% mot 14%) och är något mer benägna att inte göra något särskilt (13% mot 10%), vilket tyder på en form av tillvänjning som mjukar upp självskyddande reflexer över tiden. Yngre ungdomar (13-14 år) rapporterar högre dialog med en förälder, en lärare eller en annan vuxen (32%, jämfört med 26% i genomsnitt), vilket tyder på att de tidiga tonåren förblir en period av öppen kommunikation med vuxna som gradvis minskar med åldern.

familjen först, skolorna i andra hand, myndigheterna i tredje hand, plattformarna för sociala medier sist. Föräldrar och släktingar anses göra tillräckligt av 71% av föräldrarna och 75% av ungdomarna, den lilla överskjutningen från ungdomarnas sida återspeglar dialogen mellan de två. Skolor och lärare följer på en jämförbar nivå, med 56% av föräldrarna och 61% av ungdomarna som ger dem en klar majoritet av förtroende. Förtroendet faller märkbart för offentliga myndigheter (42 % av föräldrarna, 53 % av ungdomarna) och ytterligare för sociala medieplattformar (37 % av föräldrarna, 52 % av ungdomarna), den lägst rankade aktören av alla.

Ett konsekvent mönster löper över de fyra aktörerna: Föräldrar är systematiskt mer kritiska än ungdomar, och klyftan ökar när man går från närliggande aktörer (föräldrar, skolor) till institutionella aktörer (myndigheter, plattformar). Den största klyftan, som observerats på plattformarna med femton procentenheter, visar på en generationsskillnad när det gäller denna aktör.

Fråga 12 Anser du att vart och ett av följande gör tillräckligt för att skydda ungdomars psykiska välbefinnande på nätet?



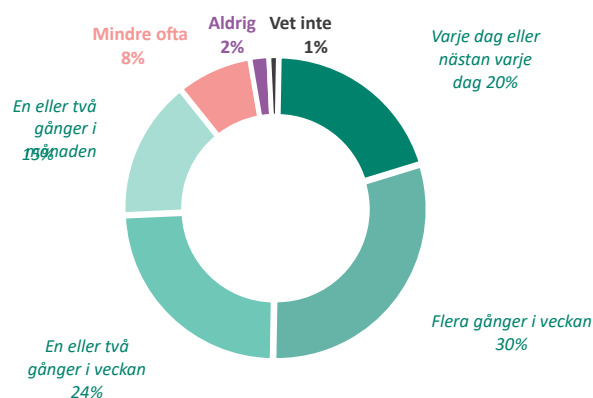
Uppfattningarna om de aktörer som skyddar ungdomars psykiska välbefinnande på nätet följer samma hierarki i båda populationerna:

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Dessa uppgifter bekräftar den centrala plats för dialog som identifierats tidigare. Tre fjärdedelar av föräldrarna (74%) rapporterar att de pratar med sitt barn om vad de gör eller upplever på sociala medier minst en gång i veckan, inklusive en förälder av fem (20%) som gör det varje dag eller nästan varje dag, 30% flera gånger i veckan och 24% en eller två gånger i veckan. Återstående kvartal (25%) rapporterar en mindre regelbunden rytm, med 15% pratar en eller två gånger i månaden, 8% mindre ofta och 2% aldrig. I hela EU framträder därför föräldradiologen om användningen av sociala medier som en rutin, inbyggd praxis för den stora majoriteten av hushåll vars ungdomar är på sociala medier.

Föräldrar

Utgångsvärde: 10827 Föräldrar vars barn använder sociala medier (regelbundet eller ibland)



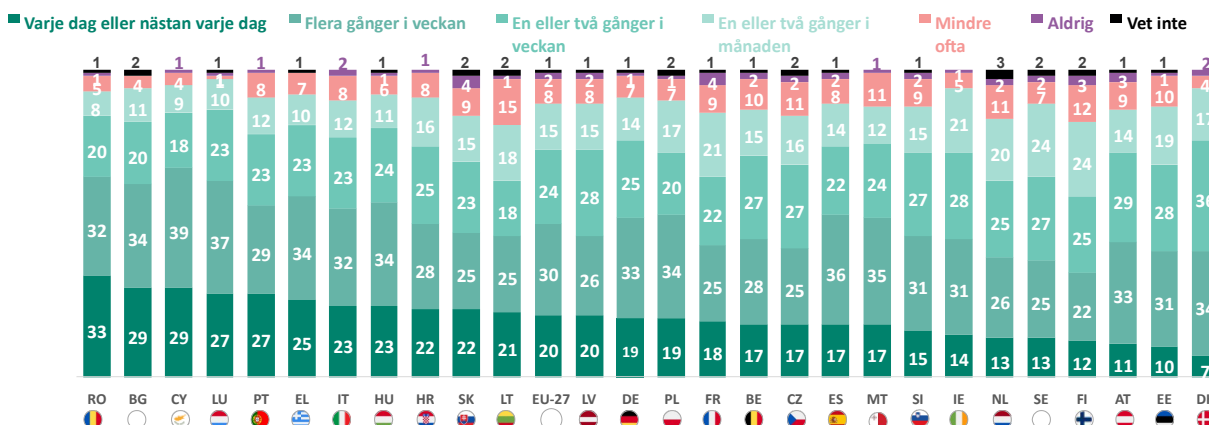
Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Några sociodemografiska skillnader uppstår i frekvensen av föräldra-barndialog. Dagliga samtal rapporteras oftare av mödrar än av fäder (24 % mot 15 %), av föräldrar i åldern 30–39 år än av äldre föräldrar (23 % mot 18 %) och av föräldrar med minst tre barn hemma än av dem som inte har några barn (24 % mot 16 %). Den tid barnet faktiskt spenderar på skärmar har dock liten betydelse för samtalsfrekvensen: föräldrar vars tonåring använder skärmar kraftigt och föräldrar vars tonåring använder dem lätt rapportera liknande rytmer. Uppgifter på landsnivå visar på stora variationer i frekvensen av dialog mellan föräldrar och barn om användningen av sociala medier. Dagliga samtal är vanligast i Rumänien och Bulgarien (33 % respektive 29 %), följt av Cypern, Luxemburg, Portugal och Grekland, alla mellan 25 % och 29 %. De är betydligt mindre vanliga i de nordiska länderna, med Danmark på 7 %, Finland på 12 % och Sverige på 13 %, och på liknande nivåer i Estland, Österrike och Irland. När det gäller det sammanlagda antalet samtal per vecka når klyftan nästan trettio punkter, från 87 % i Luxemburg och 86 % i Cypern till 59 % i Finland. Variationen följer inte noga landskillnader i ungdomars skärmtid, vilket tyder på att det speglar bredare mönster för familjekommunikation.

Q11 Hur ofta pratar du med ditt barn om vad de gör eller upplever på sociala medier?

Föräldrar

Utgångsvärde: 10827 Föräldrar vars barn använder sociala medier (regelbundet eller tillfälligt) (%)



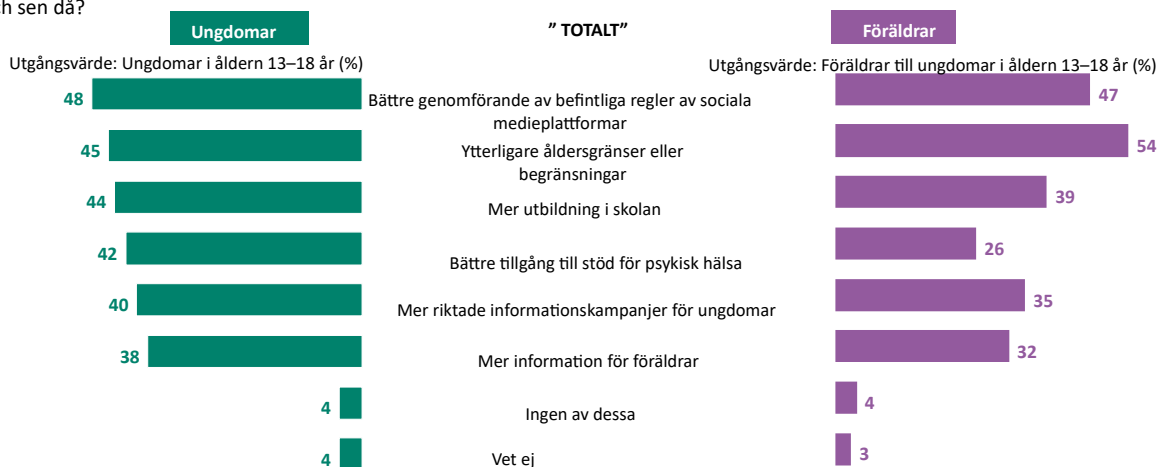
Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

6.3 - Ett generationsöverskridande mandat för åtgärder

När det gäller de åtgärder som mest skulle bidra till att förbättra ungdomars psykiska välbefinnande på nätet samlas båda befolkningsgrupperna kring en gemensam prioritering: 47 % av föräldrarna och 48 % av ungdomarna efterlyser ett bättre genomförande av befintliga plattformregler

Utöver denna konvergens utmärker sig två skillnader. Föräldrar driver hårdare för åldersgränser och begränsningar (54% mot 45% av ungdomarna), som utgör den mest citerade åtgärden på föräldrasidan. Ungdomar kräver i sin tur betydligt oftare bättre tillgång till stöd för psykisk hälsa (42 % mot 26 % av föräldrarna), den största skillnaden mellan de två populationerna i denna fråga. De återstående åtgärderna, bland annat mer utbildning i skolan, mer riktade informationskampanjer och mer information till föräldrar, stöds av 32–44 % på båda sidor utan större skillnader. Föräldraprioritetslistan pekar på en enda dominerande hävstång (åldersgränser), medan ungdomslistan är särskilt plattare, med fyra åtgärder mellan 42% och 48%, vilket tyder på att ungdomar själva kräver ett omfattande svar snarare än ett enda svar.

Fråga 13 För att förbättra ungdomars psykiska välbefinnande på nätet, vilken av följande åtgärder anser du är mest effektiv? För det första?
Och sen då?



(*) Totalt överstiger 100 %, eftersom de svarande fick ge flera svar.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

7. Tekniska specifikationer

Mellan den 30 mars och den 16 april 2026 genomförde Demoscopy denna Flash Eurobarometer 579 på begäran av Europeiska kommissionen, generaldirektoratet för hälsa och livsmedelssäkerhet (GD Hälsa och livsmedelssäkerhet). Det är en undersökning som samordnas av generaldirektoratet för kommunikation (GD COMM, enheten för den allmänna opinionen och medborgarnas engagemang).

Denna Flash Eurobarometer omfattar ungdomar (i åldern 13–18 år) och föräldrar med underhållsberättigade barn i alla 27 EU-länder. Totalt genomfördes 39 047 intervjuer (26 297 ungdomar och 12 750 föräldrar) via datorstödd webbintervju (CAWI).

Antal intervjuer per land

		Ungdomsfrågor	Föräldrar			Ungdomsfrågor	Föräldrar
EU	EU	26297	12750	LV	Lettland	1000	500
BE	Belgien	1016	500	LT	Litauen	1000	500
BG	Bulgarien	1000	500	LU	Luxemburg	500	250
CZ	Tjeckien	1000	500	HU	Ungern	1000	500
DK	Danmark	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Tyskland	1121	500	NL	Nederländerna	1029	500
EE	Estland	1000	500	AT	Österrike	1040	500
IE	Irland	1041	500	PL	Polen	1000	500
EL	Grekland	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Spanien	1052	500	RO	Rumänien	1042	500
FR	Frankrike	1043	500	SI	Slovenien	1033	500
HR	Kroatien	1000	500	SK	Slovakien	1000	500
IT	Italien	1051	500	fi	finland	1000	500
CY	Cypern	597	250	SE	Sverige	1137	500

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa**Felmarginal**

Undersökningsresultaten omfattas av provtagningstoleranser. Felmarginalen kvantifierar osäkerheten om (eller förtroendet för) ett undersökningsresultat. Som en allmän regel gäller att ju fler intervjuer som genomförs (urvalsstorlek), desto mindre är felmarginalen. Ett urval på 500 ger en felmarginal på högst 4,4 procentenheter och ett urval på 1 000 ger en felmarginal på högst 3,1 procentenheter.

Statistiska marginaler på grund av urvalstoleranser

(med en konfidensnivå på 95 %)

	olika provstorlekar finns i rader			olika observerade resultat finns i kolumner			
	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

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Anmärkningar

En intressant rapport, med vetenskapliga referenser i några av fotnoterna.

Det är lite synd att bildtexterna till illustrationerna är så små (ibland 5.4 eller 6.2), men det är bra att de är bildtextade med rätt textsträngar.

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

8. Frågeformulär

Intervjuläge: Online (CAWI)

Målgrupp: Ungdomar (13-18 år) och föräldrar med underhållsberättigade barn

Täckning: 27 EU-medlemsstater

Datum för fältarbete: 30 mars–16 april 2026

Urvalsstorlek: 39 047 intervjuer: 26 297 ungdomar (cirka 1 000 per land) och 12 750 föräldrar (cirka 500 per land)

Sociodemografiska frågor: ålder, kön, bostadsregion, utbildningsnivå, urbanisering, hushållets sammansättning.

FRÅGANAIRE A – Ungdom (13–18 år)

Upplevelser av psykiska eller fysiska störningar

Första kvartalet. Vilken av följande situationer, om någon, har hänt dig under de senaste 30 dagarna?

(välj allt som gäller)

(Skrivinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – Inget av ovanstående & DK = EXKLUSIVT)

1. Inte tillräckligt med tid för att träffa vänner personligen
2. Inte har tillräckligt med tid att spendera med din familj
3. Att inte ha tillräckligt med tid för dina hobbyer (till exempel sport, musik, läsning eller andra aktiviteter du tycker om)
4. Inte tillräckligt med tid för fysisk träning
5. finna det svårt att koncentrera sig eller hålla fokus
6. Känner sig väldigt trött eller överväldigad
7. Smärta i rygg, nacke eller handleder
8. Trötta ögon
9. Huvudvärk
10. Sömnproblem (t.ex. svårigheter att somna eller att sova dåligt)
11. Äta mindre hälsosamt än vanligt (till exempel hoppa över måltider eller äta mer ohälsosam mat)
12. Användning av ämnen (t.ex. tobak eller nikotinprodukter, alkohol eller droger)
13. Inget av ovanstående
14. Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

U se av skärmar

Fråga 2a. Hur mycket tid tror du i genomsnitt att du spenderar på skärmar (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol ingår) i total...?

(Endast ett svar)

Om du inte använder skärmar, typ 0 för timmar och 0 för minuter

Om du använder skärmar för mindre än en timme, typ 0 för timmar och antalet minuter

Om du inte känner till typ 99 under timmar och minuter

Antal timmar Antal minuter

Tidsintervall på skärmar per dag

1. En typisk skoldag

2. Under helgen (lördag eller söndag)

T ime spenderas på skärmar för olika ändamål

Fråga OM Q2 <> 0 ELLER 99

Fråga 3. På en typisk dag (från måndag till fredag), hur mycket tid i genomsnitt tror du att du spenderar på skärmar, för vart och ett av följande?

(Ett svar per linje – ange antalet timmar)

Om du inte använder skärmar för denna användning, typ 0 för timmar och 0 för minuter

Om du använder skärmar för mindre än en timme, typ 0 för timmar och antalet minuter

Om du inte känner till typ 99 under timmar och minuter

(Skrivinstruktioner: Exklusivt svar per linje – RANDOMIZE 2–5)

Antal timmar Antal minuter

Skoländamål eller läxor

Använda sociala medier

Använda meddelandeappar

Titta på TV / videor / streaming

Spelande

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Självbedömning

Fjärde kvartalet. Och totalt sett, skulle du säga att den tid du spenderar [på skärmar/på sociala medier] per dag är ...?

(Endast ett svar per linje)

(Skrivinstruktioner: EXKLUSIVT – RANDOMIZE 1 och 2)

- För mycket
- Om rätt mängd
- För lite
- Vet ej

1. På skärmar
2. På sociala medier

Jag impact av skärmar

Fråga alla

Fråga 5. På det hela taget, tror du att skärmar har en positiv eller negativ inverkan på livet för unga människor i din ålder?

(Endast ett svar)

(Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Mycket positiv inverkan
2. Ganska positiv effekt
3. Varken positiva eller negativa effekter
4. Ganska negativ inverkan
5. Mycket negativ inverkan
6. Vet ej

Anledning till att använda sociala medier

Fråga OM Q3.2 <> 0 ELLER 99

Fråga 6. Vilka är de främsta anledningarna till att du använder sociala medier? Och av vilka andra skäl använder du sociala medier?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) - (Skrivinstruktioner: FIRSTLY ÄR EXKLUSIV – 2 ÄR MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXKLUSIV)

- Hålla kontakten med vänner eller familj
- Underhållning
- Följa innehåll från influencers eller skapare
- Följa nyheter eller samla in information
- Uttrycka mig själv eller dela innehåll
- Deltagande i gruppdiskussioner online
- Få likes, kommentarer eller följare
- Träffa nya människor
- Jag har inget annat att göra
- Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

1. För det första
2. Och av vilka andra skäl?

Övergripande bedömning av sociala mediers inverkan på den psykiska hälsan

Fråga OM Q3.2 <> 0 ELLER 99

Fråga 7. Sammantaget skulle du säga att sociala medier har en positiv eller negativ inverkan på ditt mentala välbefinnande (till exempel ditt humör, stressnivåer eller hur du känner dig själv)?

(Endast ett svar)

(Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Mycket positiv
2. Ganska positivt
3. Varken positiv eller negativ
4. Ganska negativt
5. Mycket negativ
6. Vet ej

Attityder till positiva upplevelser på sociala medier

(Skriptad instruktion: RANDOMIZE Q8 och Q9)

Fråga OM Q3.2 <> 0 ELLER 99

Fråga 8. I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om din användning av sociala medier?

(Ett svar per linje)

(Skrivinstruktioner: Exklusivt svar per linje - RANDOMIZED)

Instämmer mer helt	Tenderar att komma överens	Tenderar att vara oense	Instämmer inte alls	DK
--------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------	----

Sociala medier hjälper mig att känna mig
kopplad till andra

Sociala medier får mig på bättre humör

Sociala medier hjälper mig att uttrycka mig

Sociala medier hjälper mig att känna mig
mer självsäker

Jag lär mig mycket på sociala medier

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Attityder till negativa effekter av sociala medier på psykisk hälsa

Fråga OM Q3.2 <> 0 ELLER 99

Fråga 9. I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om din användning av sociala medier?

(Ett svar per linje)

(Skrivinstruktioner: Exklusivt svar per linje - RANDOMIZED)

	Instämmer helt	Tenderar att komma överens	Tenderar att vara oense	Instämmer inte alls	DK
Jag känner mig ofta stressad eller orolig på grund av sociala medier					
När jag använder sociala medier tenderar jag att jämföra mig med andra.					
Jag är rädd att jag kommer att gå miste om jag inte är online					
Jag har svårt att koncentrera mig på grund av sociala medier					
Jag känner mig ofta utanför när jag deltar i online-diskussioner					
Jag har svårt att somna på grund av sociala medier					
Jag känner mig ofta ledsen på grund av sociala medier					

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Exponering för risker på sociala medier

Fråga OM Q3.2 <> 0 ELLER 99

Fråga 10. Under de senaste tre månaderna, har du sett eller upplevt något av följande när du använder sociala medier?

(välj allt som gäller)

(Skrivinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EXKLUSIVA)

1. Nätmobbning eller trakasserier
2. Tryck för att följa vissa kroppsnormer
3. Tryck på hur man ser ut eller vad man ska köpa
4. Tryck för att dela intima bilder
5. Oönskat sexualiserat innehåll
6. Oönskat våldsamt innehåll
7. Hatpropaganda
8. Falsk eller vilseledande information
9. AI-genererat innehåll som var svårt att känna igen
10. Främjande av hasardspel
11. Främjande av ohälsosamma produkter (t.ex. alkohol och ohälsosamma livsmedel)
12. Ingen av dessa
13. Vet ej

Hanteringsstrategier

Fråga OM Q3.2 <> 0 ELLER 99

Fråga 11. Gör du något av följande för att skydda ditt mentala välbefinnande när du använder sociala medier?

(välj allt som gäller)

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

1. Begränsa min tid online
2. Ta pauser från sociala medier
3. Rapportera skadligt innehåll eller konton
4. Prata med en förälder, lärare eller annan vuxen
5. Sök professionell hjälp som en skolrådgivare eller psykolog
6. Stänga av eller ta bort appar
7. Begränsa anmälningar
8. Använda skärmtidsverktyg
9. Övrigt
10. Nej, jag gör ingenting
11. Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Vuxnas roll

Fråga alla

Fråga 12. Anser du att vart och ett av följande gör tillräckligt för att skydda ungdomars psykiska välbefinnande på nätet?

(Ett svar per linje)

(Skrivinstruktioner: Exklusivt svar per linje - RANDOMIZED)

- Ja, definitivt
- Ja, till viss del
- Nej, inte riktigt
- Nej, inte alls
- Vet inte/föredrar att inte säga

1. Föräldrar eller släktingar
2. Skolor eller lärare
3. Plattformar för sociala medier
4. Offentliga myndigheter

Den mest effektiva åtgärden för att skydda ungdomar

Fråga 13. För att förbättra ungdomars psykiska välbefinnande på nätet, vilka av följande åtgärder anser du är mest effektiva? För det första? Och sen då?

(Skrivinstruktioner: "Och sedan: MAX 2" – RANDOMIZED – först = EXKLUSIV / Ingen av dessa / DK =

Exklusivt)

- Mer utbildning i skolan
- Bättre genomförande av befintliga regler genom sociala medieplattformar
- Ytterligare åldersgränser eller begränsningar
- Mer information till föräldrar
- Bättre tillgång till stöd för psykisk hälsa
- Mer riktade informationskampanjer för ungdomar
- Ingen av dessa
- Vet ej

1. För det första
2. Och sen då?

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Ytterligare möjliga kontextuella frågor

Ålder när man började använda sociala medier

DX1. Vid vilken ålder började du använda sociala medier?

(Endast ett svar)

(Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Före 10 års ålder
2. 10 år gammal
3. 11 år gammal
4. 12 år gammal
5. 13 år gammal
6. 14 år gammal
7. 15 år gammal
8. 16 år gammal
9. 17 år gammal
10. 18 år gammal
11. Jag använder inte sociala medier
12. Vet ej

FRÅGANAIRE B – Föräldrar till tonåringar i åldern 13–18 år

Användning av skärmar

Fråga alla

Upplevelser av psykiska eller fysiska störningar

Första kvartalet. Vilken av följande situationer, om någon, har du märkt att hända med ditt barn under de senaste 30 dagarna?

(Välj *allt som gäller*) (Skrivinstruktioner: *MULTIPLE – RANDOMIZED – "None of the above" & "Don't know" = EXCLUSIVE*)

1. Inte tillräckligt med tid för att träffa vänner personligen
2. Inte tillräckligt med tid att spendera med familjen
3. Att inte ha tillräckligt med tid för hobbyer (till exempel sport, musik, läsning eller andra aktiviteter som de tycker om)
4. Inte tillräckligt med tid för fysisk träning
5. finna det svårt att koncentrera sig eller hålla fokus
6. Känner sig väldigt trött eller överväldigad
7. Smärta i rygg, nacke eller handleder
8. Trötta ögon
9. Huvudvärk
10. Sömnproblem (t.ex. svårigheter att somna eller att sova dåligt)
11. Äta mindre hälsosamt än vanligt (till exempel hoppa över måltider eller äta mer ohälsosam mat)
12. Användning av ämnen (t.ex. tobak eller nikotinprodukter, alkohol eller droger)
13. Inget av ovanstående
14. Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Fråga 2. Hur mycket tid uppskattar du att ditt barn spenderar på skärmar (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol ingår) i total...?

(Endast ett svar per linje)

Om ditt barn inte använder skärmar, typ 0 för timmar och 0 för minuter

Om ditt barn använder skärmar för mindre än en timme, typ 0 för timmar och antalet minuter

Om du inte känner till typ 99 under timmar och minuter

Antal timmar

Antal minuter

Tidsintervall på skärmar per dag

1. En typisk skoldag
2. Under helgen (lördag eller söndag)

Självbedömning

Fråga 3. Och totalt sett, skulle du säga att den tid ditt barn spenderar [på skärmar/på sociala medier] per dag är ...?

(Endast ett svar per rad) (Skrivinstruktioner: EXKLUSIVT – RANDOMIZE 1 och 2)

- För mycket
- Om rätt mängd
- För lite
- Vet ej

1. På skärmar
2. På sociala medier

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Övergripande inverkan av skärmar

Fråga alla

Fjärde kvartalet. Anser du att skärmar har en positiv eller negativ inverkan på livet för unga i ditt barns ålder?

(Endast ett svar) (Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Mycket positiv inverkan
2. Ganska positiv effekt
3. Varken positiva eller negativa effekter
4. Ganska negativ inverkan
5. Mycket negativ inverkan
6. Vet ej

Betänklighetsgrad

Fråga alla

Fråga 5. Är du oroad eller inte oroad över var och en av följande aspekter av ditt barns skärmanvändning?

(Ett svar per linje) (Skrivinstruktioner: EXKLUSIVT SVAR PER LINE – RANDOMIZED)

	Mycket bekymrad	Ganska bekymrad	Inte särskilt bekymrad	Oroar mig inte alls	DK
Risken för att ditt barn utsätts för skadligt eller olämpligt innehåll online					
Hur skärmanvändning påverkar ditt barns sömn					
Hur skärmanvändning påverkar ditt barns skolresultat					
Risken för att ditt barn blir kontaktat av främlingar på nätet					

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Användning av sociala medier

Fråga alla

Låt oss nu tala specifikt om sociala medier.

DX1. Använder ditt barn sociala medier efter bästa förmåga?

(Endast ett svar) (Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Ja, regelbundet
2. Ja, ibland
3. Nej
4. Vet ej

Bakgrund – filterfråga för avsnittet om sociala medier

ASK Q6 OM DX1 = 1 ELLER 2

Övergripande bedömning av sociala mediers inverkan på den psykiska hälsan

Fråga 6. På det hela taget, skulle du säga att sociala medier har en positiv eller negativ inverkan på ditt barns välbefinnande (t.ex. humör, stressnivåer eller självkänsla)?

(Endast ett svar) (Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Mycket positiv
2. Ganska positivt
3. Varken positiv eller negativ
4. Ganska negativt
5. Mycket negativ
6. Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

(Skripta instruktioner: RANDOMIZE Q7 och Q8)

ASK Q7 OM DX1 = 1 ELLER 2***Upplevda positiva upplevelser på sociala medier*****Fråga 7. I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om ditt barns användning av sociala medier?***(Ett svar per linje) (Skrivinstruktioner: EXKLUSIVT SVAR PER LINE – RANDOMIZED)*

	Instämmer helt	Tenderar att komma överens	Tenderar att vara oense	Instämmer inte alls	DK
--	-------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------	----

Sociala medier hjälper mitt barn att känna sig sammankopplat med andra

Mitt barn verkar vara på bättre humör när man använder sociala medier

Sociala medier hjälper mitt barn att uttrycka sig

Mitt barn lär sig mycket på sociala medier

Uppfattade negativa effekter av sociala medier på psykisk hälsa**ASK Q8 OM DX1 = 1 ELLER 2****Fråga 8. I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden om ditt barns användning av sociala medier?***(Ett svar per linje) (Skrivinstruktioner: EXKLUSIVT SVAR PER LINE – RANDOMIZED)*

	Instämmer helt	Tenderar att komma överens	Tenderar att vara oense	Instämmer inte alls	DK
--	----------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------------	----

Mitt barn känner sig ofta stressad eller orolig på grund av sociala medier

När du använder sociala medier, tenderar mitt barn att jämföra sig med andra

Mitt barn oroar sig för att de kommer att missa om de inte är online hela tiden

Mitt barn har svårt att koncentrera sig på grund av sociala medier

Mitt barn har svårt att somna på grund av sociala medier

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Erfarenhet av barns negativa onlineupplevelse

ASK Q9a OM DX1 = 1 ELLER 2

Fråga 9a. Har ditt barn någonsin kommit till dig, eller har du någonsin upptäckt, att ditt barn hade en negativ upplevelse på nätet?

(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE) (Skrivinstruktioner: MULTIPLE - NEJ / DK = EXKLUSIVA)

1. Ja, mitt barn berättade om det
2. Ja, någon annan berättade om det
3. Ja, jag upptäckte det själv
4. Nej
5. Vet ej

ASK Q9b OM Q9a = 1, 2 ELLER 3

Fråga 9b. Vad gjorde du när du blev medveten om att ditt barn hade en negativ upplevelse på nätet?

(Välj allt som gäller) (Skrivinstruktioner: MULTIPLE – "Vet inte" = EXKLUSIVT)

1. Jag diskuterade situationen med mitt barn.
2. Jag anpassade reglerna eller tillsynen av onlineaktiviteter
3. Jag rapporterade problemet till plattformen eller webbplatsen
4. Jag kontaktade en myndighet
5. Jag sökte råd från vänner, familj eller yrkesverksamma
6. Jag gjorde inget särskilt
7. Övrigt
8. Vet ej

Exponering för risker på sociala medier

ASK Q9c OM DX1 = 1 ELLER 2

Fråga 9c. Under de senaste 3 månaderna, har ditt barn sett eller upplevt något av följande när du använder sociala medier?

(Välj allt som gäller) (Skrivinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – "None of these" & "Don't know" = EXCLUSIVE)

1. Nätmobbning eller trakasserier
2. Tryck för att följa vissa kroppsnormer
3. Tryck på hur man ser ut eller vad man ska köpa
4. Tryck för att dela intima bilder
5. Oönskat sexualiserat innehåll
6. Oönskat våldsamt innehåll
7. Hatpropaganda
8. Falsk eller vilseledande information
9. AI-genererat innehåll som var svårt att känna igen
10. Främjande av hasardspel
11. Främjande av ohälsosamma produkter (t.ex. alkohol och ohälsosamma livsmedel)
12. Ingen av dessa
13. Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Föräldramedling och copingstrategier

ASK Q10 OM DX1 = 1 ELLER 2

Fråga 10. Gör du något av följande för att skydda ditt barns psykiska välbefinnande när de använder sociala medier?

(Välj allt som gäller) (Skrivinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Nothing in particular" & "Don't know" = EXCLUSIVE)

- a. Begränsa sin tid online
- b. Uppmuntra dem att ta pauser från sociala medier
- c. Rapportera skadligt innehåll eller konton
- d. Prata med dem om deras erfarenheter på nätet
- e. Rapportera skadligt innehåll eller konton
- f. Sök professionell hjälp som en skolrådgivare eller psykolog
- g. Stäng av eller ta bort appar
- h. Begränsa meddelanden på sina enheter
- i. Använda skärmtid eller föräldrakontrollverktyg
- j. Övrigt
- k. Inget särskilt
- l. Vet ej

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Kommunikation om upplevelser på nätet

ASK Q11 OM DX1 = 1 ELLER 2

Fråga 11. Hur ofta pratar du med ditt barn om vad de gör eller upplever på sociala medier?

(Endast ett svar) (Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Varje dag eller nästan varje dag
2. Flera gånger i veckan
3. En eller två gånger i veckan
4. En eller två gånger i månaden
5. Mindre ofta
6. Aldrig
7. Vet ej

Skådespelarnas roll

Fråga alla

Fråga 12. Anser du att vart och ett av följande gör tillräckligt för att skydda ungdomars psykiska välbefinnande på nätet?

(Ett svar per linje) (Skrivinstruktioner: EXKLUSIVT SVAR PER LINE – RANDOMIZED)

	Ja, definitivt	Ja, till viss del	Nej, inte riktigt	Nej, inte alls	DK
Föräldrar eller släktingar					
Skolor eller lärare					
Plattformer för sociala medier					
Offentliga myndigheter					

De mest effektiva åtgärderna för att skydda ungdomar

Fråga 13. För att förbättra ungdomars psykiska välbefinnande på nätet, vilka av följande åtgärder anser du är mest effektiva? För det första? Och sen då?

Överdriven skärmtid och sociala mediers inverkan på ungdomars psykiska hälsa

Skriptinstruktioner: "Och sedan: MAX 2" – RANDOMIZED – först = EXKLUSIVA / DK = EXKLUSIVA)

- Mer utbildning i skolan
- Bättre genomförande av befintliga regler genom sociala medieplattformar
- Ytterligare åldersgränser eller begränsningar
- Mer information till föräldrar
- Bättre tillgång till stöd för psykisk hälsa
- Mer riktade informationskampanjer för ungdomar
- Ingen av dessa
- Vet ej

1. För det första
2. Och sen då?

Ytterligare kontextuella frågor

Fråga alla

DX2. Såvitt du vet, vid vilken ålder började ditt barn använda sociala medier?

(Endast ett svar) (Skrivinstruktioner: Exklusivt)

1. Före 10 års ålder
2. 10 år gammal
3. 11 år gammal
4. 12 år gammal
5. 13 år gammal
6. 14 år gammal
7. 15 år gammal
8. 16 år gammal
9. 17 år gammal
10. 18 år gammal
11. Mitt barn använder inte sociala medier
12. Vet ej