

# DEN SVENSKSPRÅKIGA UNGDOMSBAROMETERN

# 2024

Lia Markelin, Veronica Salovaara  
och Matilda Wrede-Jäntti

Med forskarkommentarer av  
Jacob Strandell och Kristian Wahlbeck

magma

**Magmas svenskspråkiga ungdomsbarometer** belyser hur svenskspråkiga unga ser på sitt liv, sitt mående och sin framtid. Våren 2024 utfördes mätningen för fjärde gången. Liksom tidigare år – 2018, 2020 och 2022 – utfördes materialinsamlingen av Taloustutkimus. Materialet baseras på svar från 1666 svenskregistrerade unga i åldern 15–19 år. Alla svar inkom via nätet. Närmare information om undersökningen och dess tillvägagångssätt samt två forskarkommentarer hittas i en längre version av rapporten på webbplatsen [www.magma.fi](http://www.magma.fi).

## Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024

**UTGIVARE** Tankesmedjan Magma, [magma.fi](http://magma.fi), 2024

**TRYCK** Oy Nord Print Ab



**UTGIVEN MED STÖD AV** Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr

**FORM OCH DATAVISUALISERINGAR**  
Informationsdesignbyrån KRUT, [krut.fi](http://krut.fi)

ISBN, print: 978-952-7328-46-0  
ISBN, online: 978-952-7328-47-7

Magma:  
ISSN-L: 1798-4629  
ISSN: 1798-4629 (print)  
ISSN: 1798-4610 (online)

Det är tillåtet att kopiera, citera och återge avsnitt ur denna publikation förutsatt att källan anges samt att innehållet inte förändras eller förvrängs. Arbetsfiler för återpublicering av datavisualiseringarna i rapporten finns att ladda ner på [magma.fi](http://magma.fi)

# INNEHÅLL

## DEN SVENSKSPRÅKIGA UNGDOMSBAROMETERN 2024: STATISTISK ÖVERSIKT

Pojkars och flickors värderingar drar åt olika håll.....	4
Njuggare inställning till invandring .....	7
Minskad oro för klimatet?.....	8
Fyra av fem upplever utbildning viktigt för ett bra liv .....	9
Uppsving i det psykiska välbefinnandet? .....	10
Färre känner ångest inför framtiden, men flickor oroar sig mer..	13
Svenskspråkiga unga finns på TikTok och Instagram.....	15
95 % av de unga uppger att de använder sig av sociala medier för att bli roade .....	17
Engelskans närvaro stark i vardagen .....	18
Mindre minoritetsgrupper behandlas sämre.....	19

## I DEN DIGITALA UPPLAGAN:

### **Kommentar 1 - Jacob Strandell, Ungdomsbarometern AB:**

Från idealism till konservativa attityder i en otrygg omvärld ....

### **Kommentar 2 - Kristian Wahlbeck, MIELI rf:**

Pandemirestriktionernas negativa effekter avtar men digitala medier belastar ungas psykiska hälsa.....

**Bilaga 1.** Om studien: tillvägagångssätt och urval.....

**Bilaga 2.** Enkätformulär för den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024.....

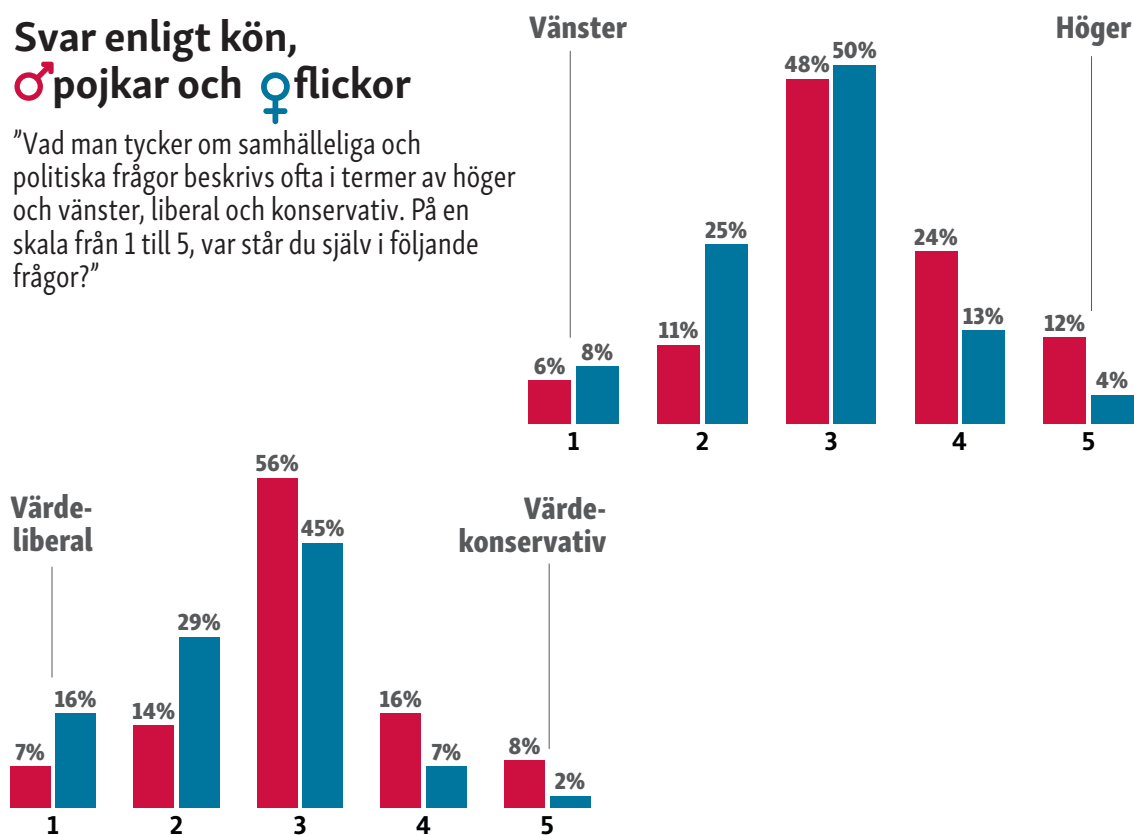
# Pojkars och flickors värderingar drar åt olika håll

För första gången frågade Magma hur svenskspråkiga unga ser på sig själv i förhållande till en vänster–höger och en värdeliberal–värdekonserverativ skala.

Omkring hälften valde det neutrala mittenalternativet, vilket inte är konstigt med tanke på svararnas unga ålder. Bland de övriga svaren ses en nästan spegelvänd fördelning mellan könen: medan en tredjedel av pojkarna befinner sig på högersidan, befinner sig en tredjedel av flickorna på vänstersidan. I frågan om liberal–konserverativ väljer betydligt fler flickor än pojkar de liberalare alternativen. Samma två frågor ställdes av den nationella ungdomsbarometern (Nuorisobarometri 2023), som visade på ett liknande mönster: flickor upplever sig betydligt mer värdeliberala än vad pojkar gör. Den nationella barometern visade också att skillnaderna mellan könen ökat betydligt de senaste 10–15 åren.

## Svar enligt kön, ♂ pojkar och ♀ flickor

”Vad man tycker om samhälleliga och politiska frågor beskrivs ofta i termer av höger och vänster, liberal och konserverativ. På en skala från 1 till 5, var står du själv i följande frågor?”



Andelen värdeliberala unga är störst i de stora städerna, medan högern har mer stöd bland unga på landsbygden. Ju yngre svararen är desto vanligare är det att välja mittenalternativet, medan i synnerhet andelen värdeliberala växer med åldern. Av 15-åringarna väljer 24 % siffran 1 eller 2, vilket indikerar en värdeliberal syn. Motsvarande siffra bland 19-åringarna är 48 %.

## Svar enligt typ av boningsort

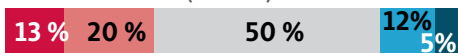
På en skala från 1 till 5, var står du själv i följande frågor?

### Värdeliberal - Värdekonserverativ

Storstad (N=266)



Mellanstor stad (N=332)



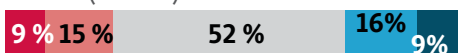
Liten stad (N=411)



By (N=453)

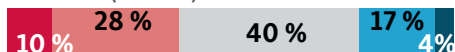


Landet (N=204)

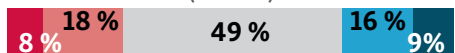


### Vänster - höger

Storstad (N=266)



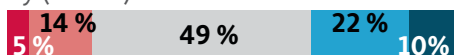
Mellanstor stad (N=332)



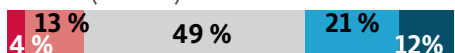
Liten stad (N=411)



By (N=453)



Landet (N=204)



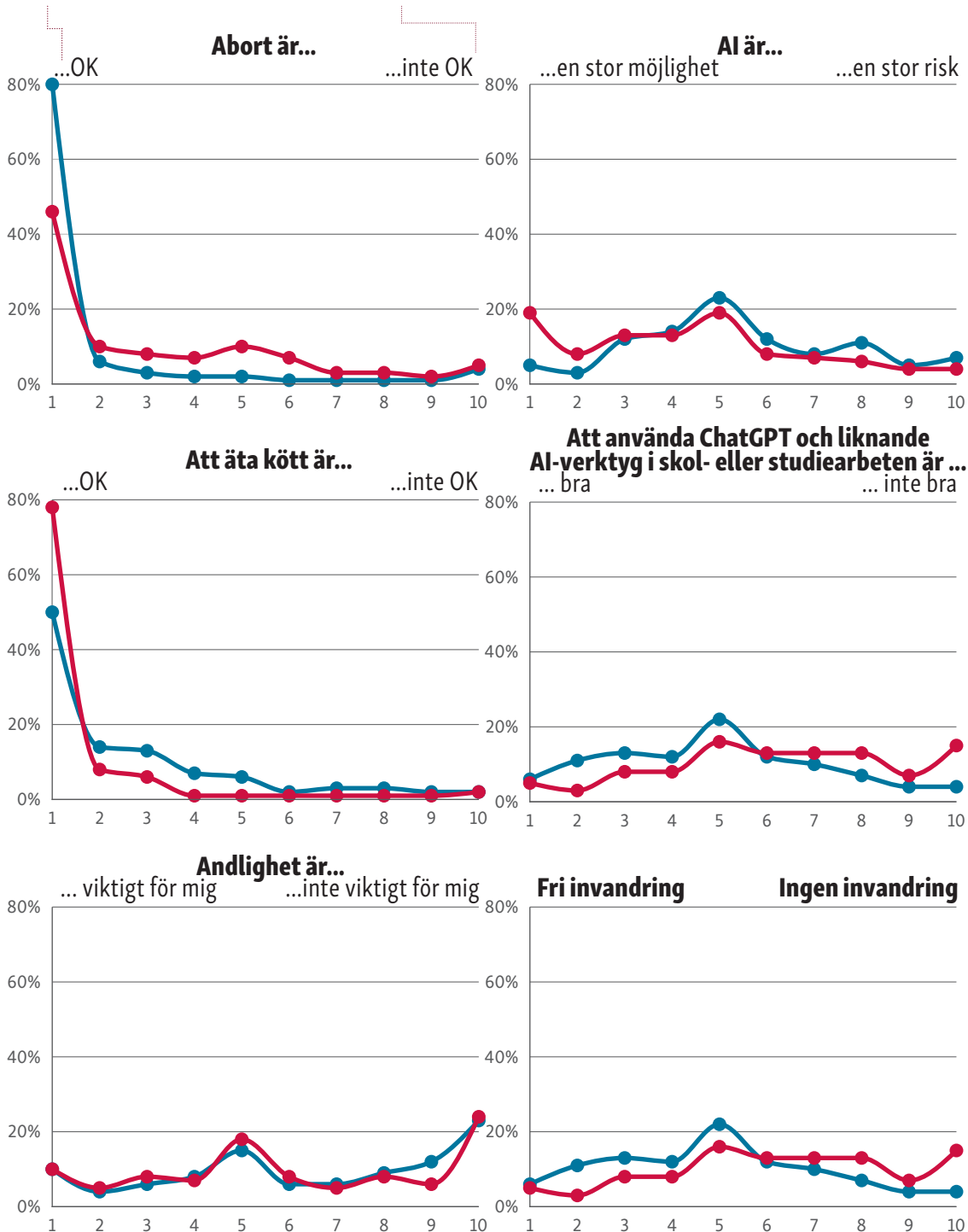
## Skarpa könsskillnader i vissa frågor

Skillnader i pojkars och flickors värderingar märks tydligt i vissa frågor. De unga ombads tydliggöra sin ståndpunkt i en rad frågor där 1 stod för den ena ytterligheten och 10 för den andra (se följande sida). Medan 80 % av flickorna valde det tydligaste alternativet för abort gjorde 46 % av pojkarna samma sak. Gällande köttätande blev svaren så gott som det spegelvända: 78 % av pojkarna

mot 50 % av flickorna valde siffran ett. Skillnaderna mellan könen minskar om man räknar med alla som valde en siffra mellan 1-4, dvs indikerade att de var "för". Betydligt fler pojkar än flickor är också emot invandring. I andra frågor är pojkar och flickor mer samspelade, t.ex. i vilken mån andlighet är viktigt.

# Så svarade pojkar och flickor på följande påståenden

Var står du i följande frågor? Välj en siffra mellan 1 och 10, där 1 = starkt för det första alternativet och 10 = starkt för det andra alternativet



# Njuggare inställning till invandring

Under hälften (40 %) av de svenskspråkiga unga stöder idag mer invandring till Finland. För sex år sedan var stödet 70%. I synnerhet pojkarnas åsikter har förändrats drastiskt: stödet för mer invandring har sjunkit från 63 % till 28 %.

Likaså upplever 39 % att rasismen bland svenskspråkiga unga har ökat. Motsvarande siffra för sex år sedan var 24 %. Notera att andelen som valt varken av samma eller av annan åsikt, dvs kanske känner sig osäkra, är mer än en fjärdedel i båda fallen.

Inställningen till invandring är positivare i städerna än på mindre orter eller på landsbygden. Inställningen är också positivare bland de äldre än bland de yngre som svarat: Av 15-åringarna är 34 % helt eller delvis av den åsikten att fler invandrare är välkomna till Finland, medan motsvarande siffra för 19-åringarna är 52 %.

**50%**  
i Helsingforsregionen ...

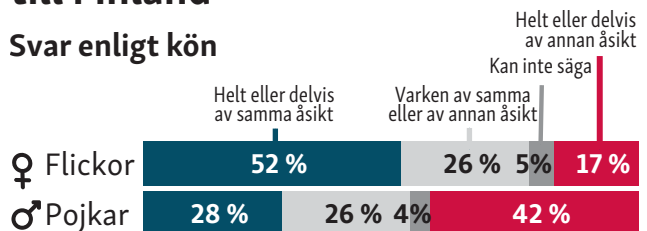
**31%**  
i Norra Svenska Österbotten ...

... håller helt eller delvis med påståendet "fler invandrare är välkomna till Finland".

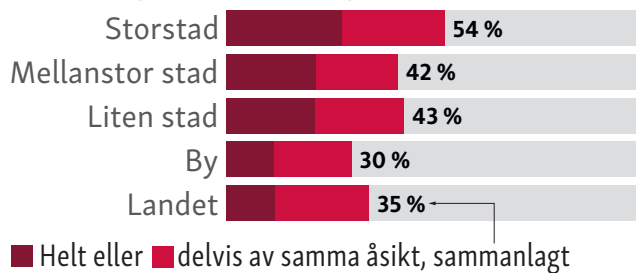
Så svarade de unga på påståendena:

## "Fler invandrare är välkomna till Finland"

### Svar enligt kön

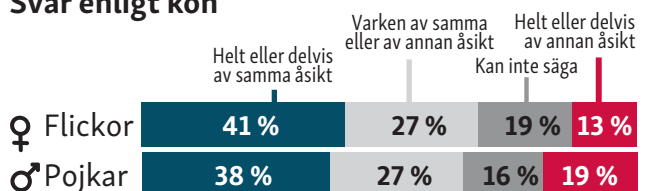


### Svar enligt typ av boningsort



## "Rasismen bland svenskspråkiga unga har ökat de senaste åren"

### Svar enligt kön



# Minskad oro för klimatet?

Det har skett en märkbar minskning i andelen unga som uttrycker oro för klimatet; andelen har sjunkit med hela 20 procentenheter på två år. Utvecklingen gäller både pojkar och flickor.

År 2018 höll 79 % av de svenskspråkiga unga med om påståendet "Jag känner oro för miljön/klimatet". År 2022 var siffran ännu 64 % för att i dag ligga på 43 %. Likaså verkar klimatmedvetenhet styra val i vardagen för allt färre: andelen som helt eller delvis håller med om påståendet har sjunkit från 44 % år 2020 till 26 % år 2024. Andelen svenskspråkiga unga pojkar som idag ser ut att låta klimatmedvetenhet styra val i vardagen är 18 %.

# 46%

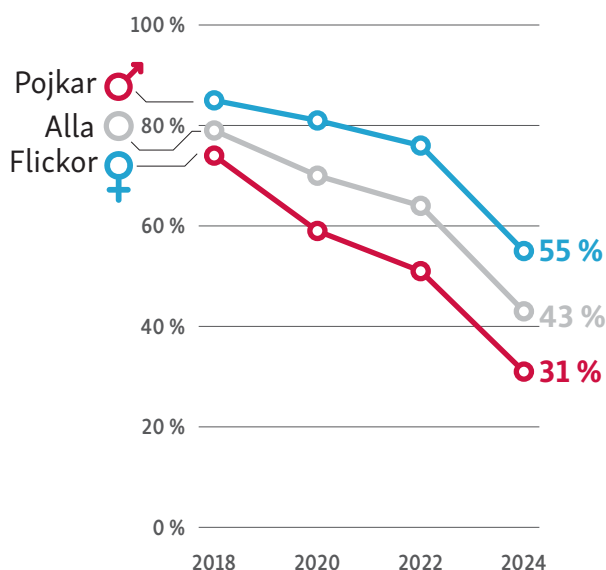
av pojkarna upplever att Finland gör tillräckligt för klimatet, jämfört med

# 19%

av flickorna.

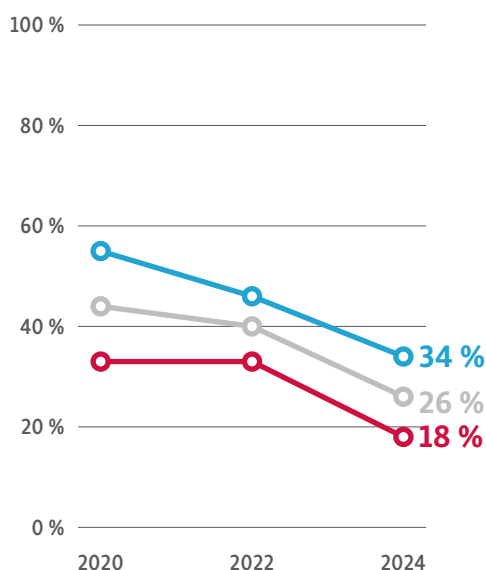
## Jag känner oro för miljön/klimatet

Andel som svarade "Helt eller delvis av samma åsikt" åren 2018–2024



## "Klimatmedvetenhet styr, i alla fall till viss del, mina dagliga val (t.ex. gällande mat, resor, kläder)

Andel som svarade "Helt eller delvis av samma åsikt" åren 2020–2024





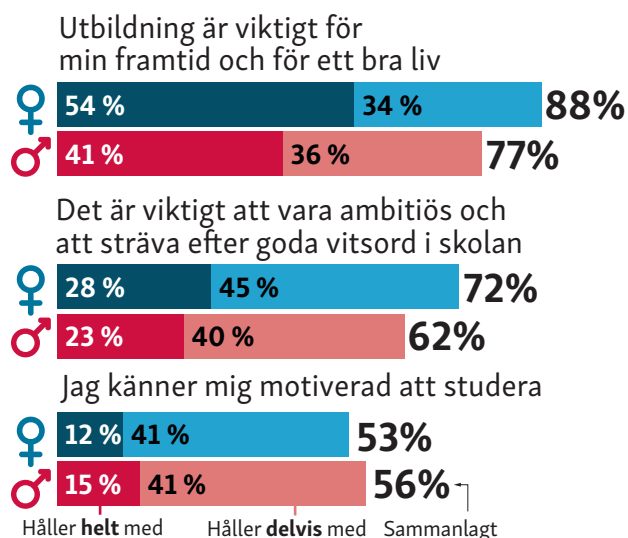
# Fyra av fem upplever utbildning viktigt för ett bra liv

Flickorna värderar utbildning och studieambition högre än pojkarna gör. Däremot verkar flickorna känna en snäppet lägre studiemotivation än pojkarna. Studiemotivationen och -ambitionen ser också ut att vara högre i de större städerna än den är på landsbygden.

De som inte upplevde utbildning som viktigt nämnde som orsak bland annat att utbildning inte behövs för alla yrken, att man kan nå lycka och framgång även utan utbildning, att det finns andra sätt att lära sig, eller att det finns viktigare saker i livet (som hälsa, familj, religion).

Medan 89 % av de som bor i en storstad uppfattar utbildning som viktigt för ett gott liv, och 64 % känner sig motiverade att studera, är motsvarande siffror för dem som bor på landsbygden 79 respektive 48 procent.

Andel ♀ flickor och ♂ pojkar som håller helt + delvis med följande påståenden



Andel som helt eller delvis håller med om följande påståenden:  
**"Jag upplever att min skolväg är för lång"**  
**26 %**

**"Jag deltar hellre i distansundervisning än i närundervisning"**  
**23 %**

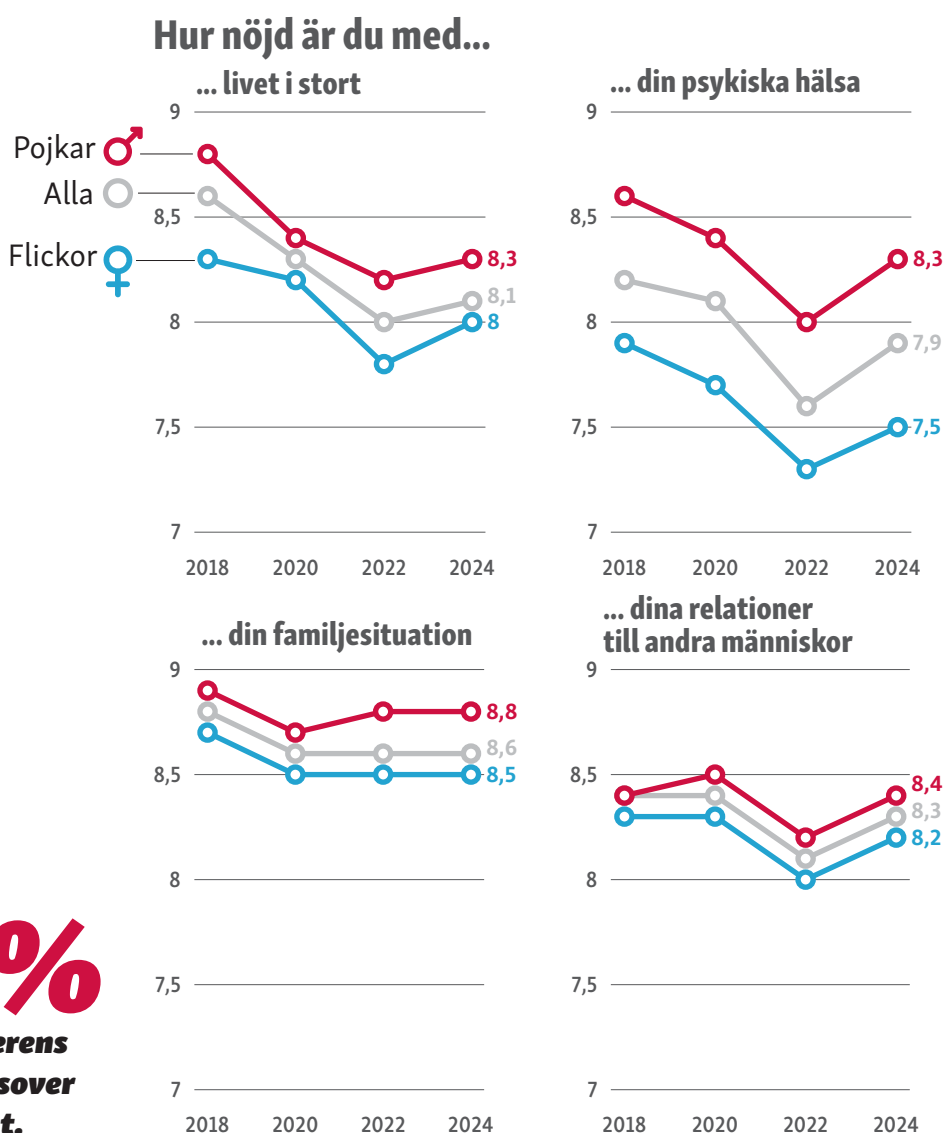
**"Jag upplever distansundervisning som ett bra komplement till närundervisning"**  
**40 %**

**Distansundervisning upplevs som ett bra komplement till närundervisning**

Omkring 40 % av de unga upplever distansundervisning som ett bra komplement till närundervisning. Omkring en fjärdedel deltar rentav hellre i distansundervisning än i närundervisning. I de större städerna är andelen däremot betydligt lägre (14 %).

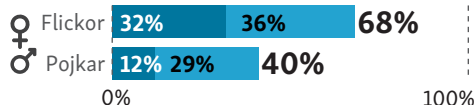
# Uppsving i det psykiska välbefinnandet?

Efter en negativ utveckling de senaste sex åren uppvisar de svenskspråkiga unga en lite mer positiv syn på sitt psykiska välbefinnande än de gjorde för två år sedan. Likaså har andra faktorerens negativa utveckling avstannat. Pojkar ger fortfarande något högre vitsord än flickor.

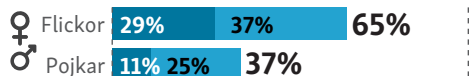


**17%**  
är helt överens  
om att de sover  
tillräckligt.

## Jag känner mig ofta stressad



## Jag känner ofta prestationsångest



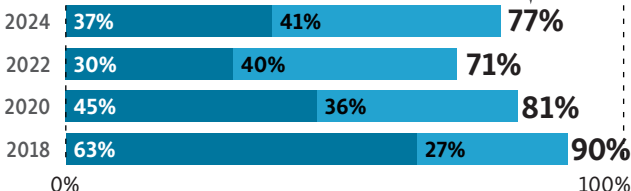
På grund av avrundning kan summan se missvisande ut. Den baserar sig ändå på de exakta siffrorna.

**Flickorna stressar betydligt mer än vad pojkarna gör.** Skillnaderna mellan pojkar och flickor är mest markanta då det gäller stress: flickorna känner sig betydligt oftare stressade och upplever mer prestationsångest.

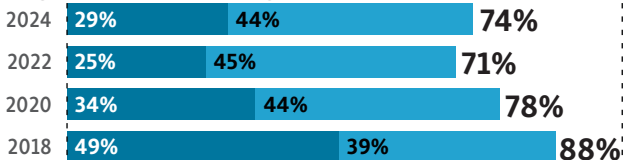
Andel av alla som svarade

■ helt av samma åsikt och  
■ delvis av samma åsikt, sammanlagt

## Jag känner att mitt liv har ett mål och en mening



## Jag upplever att jag har kontroll över mitt liv



# Majoriteten känner sig beroende av eller lider av sin skärmanvändning

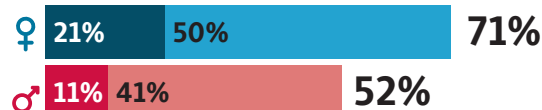
Majoriteten av de svenskspråkiga unga upplever skärmar (61 %) och sociala medier (55 %) som problematiska eller beroendeframkallande (mycket eller ganska mycket). Ca 1/5 upplever också spel (22 %) och energidrycker (19 %) som problematiska eller beroendeframkallande.

Andelen flickor som upplever att de lider av eller känner sig beroende av skärm och sociala medier är betydligt högre än andelen pojkar. Bara då det gäller spel (på dator/telefon) upplever fler pojkar än flickor att de känner sig beroende eller lider av det.

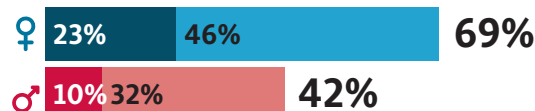
## Tycker du att du är beroende av eller lider av följande:

Andel ♀ flickor och ♂ pojkar som svarat mycket eller ganska mycket

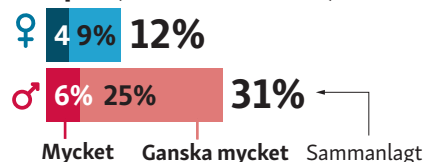
### Telefon / skärm



### Sociala medier



### Spel (dator / telefon)

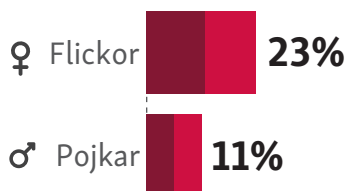


## 17 % har haft svårt att gå till skolan

Närmare en fjärdedel (23 %) av flickorna håller helt eller delvis med om påståendet om att de varit frånvarande från skolan under en längre tid, trots att de inte varit fysiskt sjuka. Bland pojkar är detta ovanligare men har förekommit bland 11 % av de som svarat.

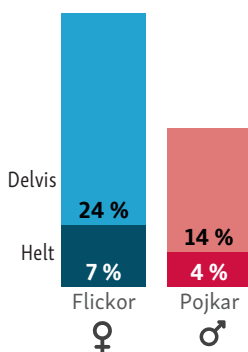
”Det har hänt att jag inte klarat av att gå till skolan under en längre tid trots att jag inte fysiskt har varit sjuk”

■ Helt eller ■ delvis av samma åsikt



”Jag känner mig ofta ensam i sociala situationer”

Helt eller delvis av samma åsikt



## Något färre känner sig ofta ensamma

Andelen som helt eller delvis håller med om påståendet om att de ofta känner sig ensamma har sjunkit från 27% för två år sedan till 24 % i år. Flickor känner sig oftare ensamma än pojkar.

Anmärkningsvärt är att andelen som känner sig ensamma i sociala sammanhang är ungefär lika stor (25%). **Här blir skillnaden ännu större mellan flickor (31%) och pojkar (18%).** Mest ensamma känner sig de unga som valt köns kategorin ”annat”. Det rör sig om endast 12 personer, varför inga långtgående slutsatser kan dras.

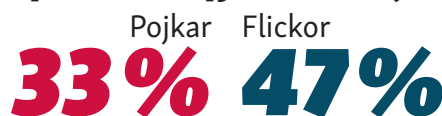
## Fysiska träffar den populäraste hjälpformen

40 % av de svenskspråkiga unga föredrar att få träffa en fysisk person, ifall de behöver stöd i vardagen (t.ex. pga. psykiska utmaningar).

Fysiska träffar är viktigare för flickor än för pojkar. Fysiska träffar blir också allt viktigare med åldern (15-åringar: 34 %, 19-åringar: 47 %). En fjärdedel (24 %) bryr sig ändå inte om i vilken form stödet ges bara de får hjälp.

Ifall du behöver stöd i vardagen, t.ex. med din psykiska hälsa, hurudana tjänster föredrar du?

### I första hand fysiska stödtjänster



### Ingen skillnad bara jag får hjälp



**8% föredrar digitala stödtjänster i första hand, endast 3% föredrar att ringa upp någon**

# Färre känner ångest inför framtiden, men flickor oroar sig mer

Andelen svenskspråkiga unga som känner ångest inför framtiden har sjunkit med 10 procentenheter sedan 2022.

**Trots det är andelen flickor med framtidsångest så gott som dubbelt så hög (58 %) som andelen pojkar (28 %).**

Av de öppna svaren framgår att många av de som känner framtidsångest oroar sig både för sin egen och för världens framtid. Särskilt flickorna oroar sig för klimatet, det geopolitiska läget och ekonomin. Också studier orsakar ångest för många flickor.

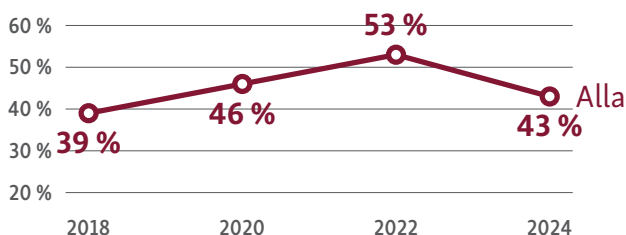
**Majoriteten av de unga (79 %) tänker ofta på framtiden** (andelen som håller helt eller delvis med om påståendet "Jag tänker ofta på framtiden"). Samtidigt uppger 60 % av pojkarna att de lever för dagen och inte tar så stor stress över morgondagen, medan detta gäller hälften färre flickor (30 %)

## Pojkar litar i högre grad än flickor på att det finns hjälp att få

Trots att flickorna ger sämre vitsord för sitt psykiska välbefinnande, håller 16% av flickorna inte med om att det nödvändigtvis finns hjälp tillgängligt vid psykisk ohälsa. 10% av pojkarna tänker så.

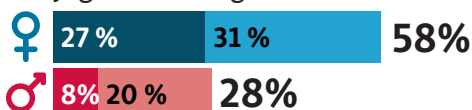
## Jag känner ångest inför framtiden

Andel som svarade "Helt eller delvis av samma åsikt" åren 2018–2024

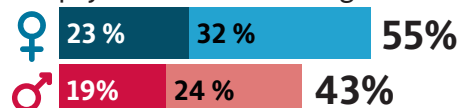


## Andel ♀ flickor och ♂ pojkar som håller med följande påståenden

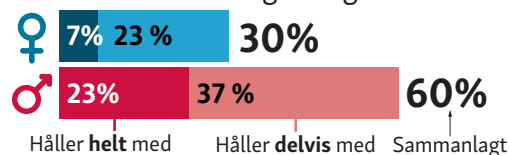
Jag känner ångest inför framtiden



Jag tror att jag om 10 år kommer att må psykiskt bättre än idag



Jag lever för dagen och tar inte så mycket stress över morgondagen.



Håller helt med    Håller delvis med    Sammanlagt

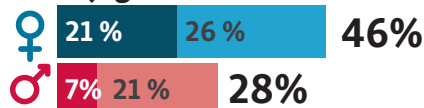
Flickorna oroar sig i högre grad än pojkarna över huruvida de ska få ett jobb, ifall de väljer fel bransch och huruvida de kommer att orka i arbetslivet.

Trots orosmoment håller 83 % av de unga helt eller delvis med om påståendet "Jag tror jag kommer att klara mig bra i livet". Bara 5 % av flickorna och 3 % av pojkarna är (helt eller delvis) av annan åsikt.

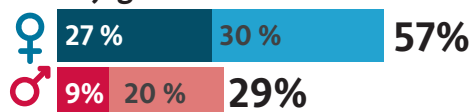
Andel ♀ flickor och ♂ pojkar som är helt eller delvis av samma åsikt:

## Jag oroar mig för...

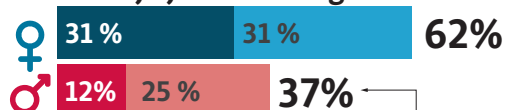
... om jag kommer att ha arbete i framtiden



... hur jag ska orka i arbetslivet i framtiden



... att börja jobba inom gel bransch



Helt av samma åsikt Delvis av samma åsikt Sammanlagt

**66% → 58%**

Unga kvinnors tro på att jämställdheten mellan män och kvinnor i Finland ökar i framtiden har sjunkit från 66 till 58 % sedan 2022.

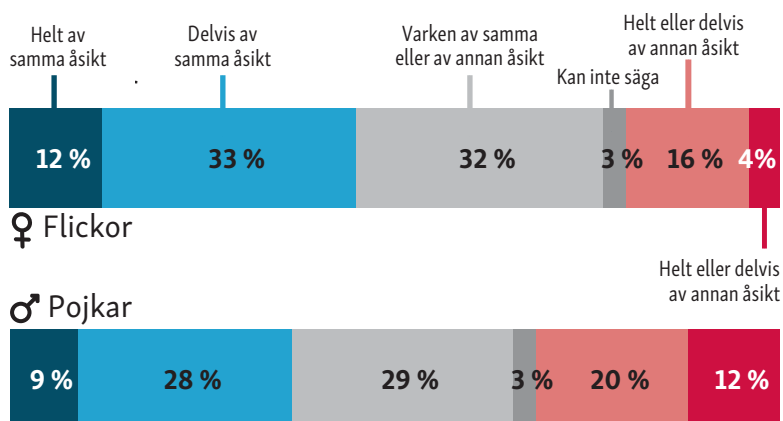
**83%**

tror de kommer att klara sig bra i livet.

## 41 % känner oro för Finlands framtida säkerhet

Även i denna fråga oroar sig flickorna (45 %) något mer än pojkarna (37 %), men skillnaden är betydligt mindre än i andra frågor. 19-åringarna oroar sig mest (54 %), och på Åland (N=178) oroar sig de unga minst (31 %).

### Jag oroar mig för Finlands framtida säkerhet



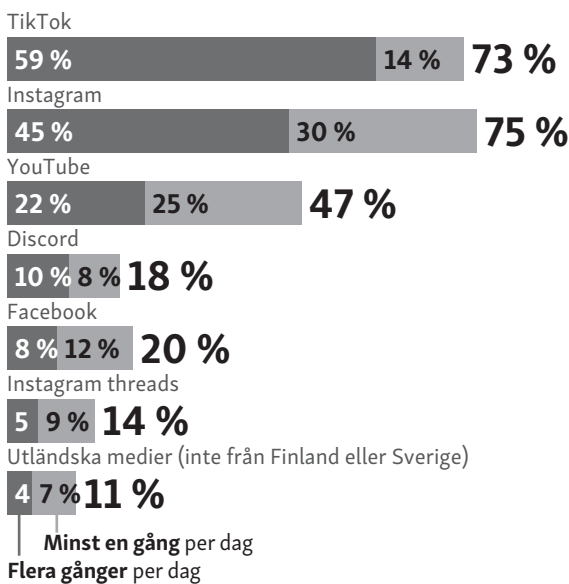
# Svenskspråkiga unga finns på TikTok och Instagram

För att få en bild av varifrån svenskspråkiga unga får sina intryck och sin information ställdes även frågor om mediebruk och mediekkanaler.

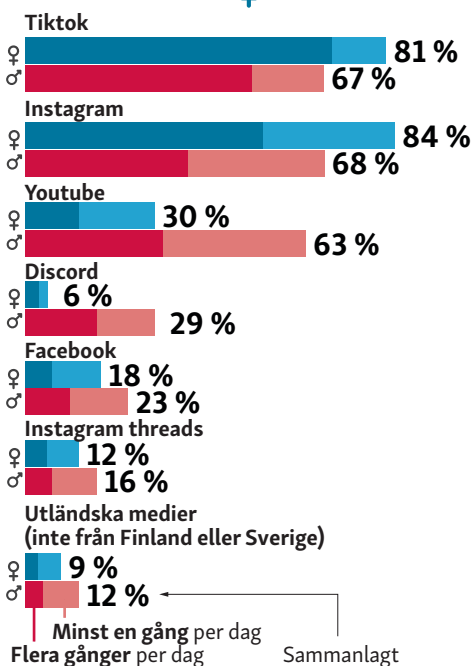
Nästan 60 % av de svenskspråkiga unga uppger att de är på TikTok flera gånger per dag. Lägger man till de som svarat att de använder kanalen minst en gång per dag ligger Instagram och TikTok på ungefär samma nivå (75 % respektive 73 %). De traditionella mediekkanalerna ligger långt efter: Populärast av dem är utländska medier (här definierat som medier som varken är från Finland eller Sverige), något som 11 % uppger sig använda dagligen. Samtidigt uppger 17 % att de aldrig är på TikTok, medan 7 % uppger att de aldrig är på Instagram. YouTube är ändå den kanal där de flesta är i alla fall någon gång: bara 5 % uppger att de aldrig använder sig av den kanalen.

## Kanaler som används varje dag

Andel som använder en eller flera gånger per dag (N=1 666)



Andel ♂pojkar och ♀ flickor



Tar del av **YouTube** en eller flera gånger per dag

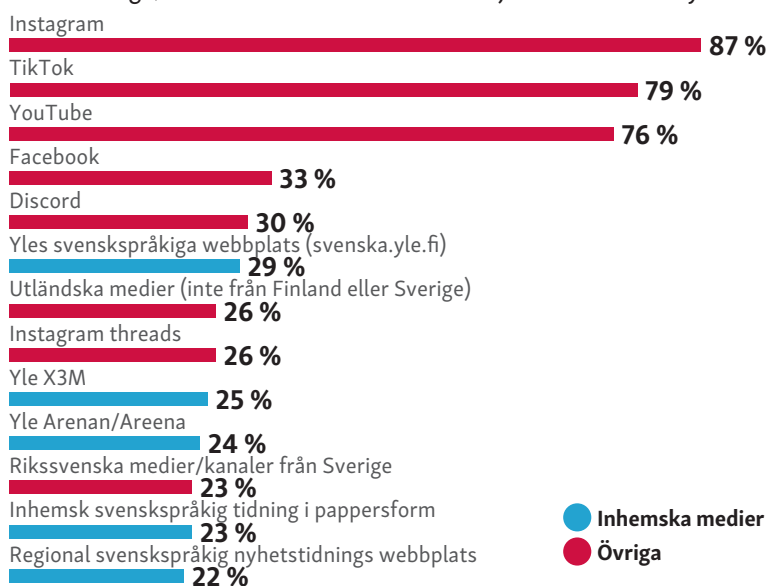
**63%** av pojkar  
**30%** av flickor

**Skillnaderna mellan könen** är mest markant då det gäller den dagliga användningen av YouTube och Discord: båda kanaler används flitigare av pojkar (63 resp. 29 %) än av flickor (30 resp. 6 %).

Ser man på de medier som minst en femtedel av de unga använder minst en gång per vecka, ryms även flera inhemska kanaler med: närmare en tredjedel (29 %) använder Yles svenskspråkiga webbplats minst en gång per vecka. Yle X3M och Yle Arenan används veckovis av var fjärde. Andel som veckovis använder sig av inhemska svenskspråkiga tidningar är lite fler än var femte (23 resp. 22 %).

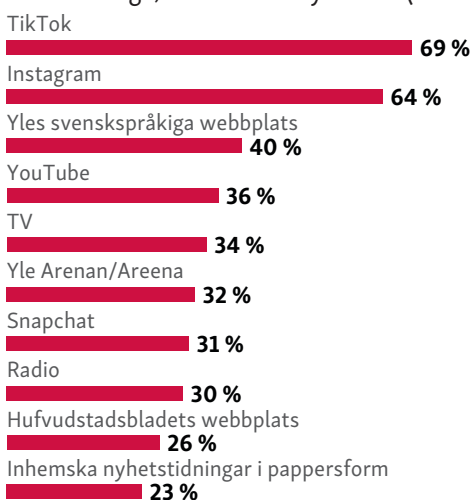
## Kanaler som används varje vecka

Flervalsfråga, dvs. flera alternativ kunde väljas. Andel som kryssade i



## Var följer du med nyheter?

Flervalsfråga, andel som kryssade i (N=1 666)



## Tre av fyra

**tar del av nyheter åtminstone några gånger per vecka**

## Även nyheter konsumeras via sociala medier

En fjärdedel (26 %) av de unga uppger att de tar del av nyheter varje dag, tre fjärdedelar (76 %) gör det minst veckovis. Andelen nyhetsintresserade ökar med åldern: 15 % av 15-åringarna uppger att de tar del av nyheter varje dag mot 37 % av 19-åringarna.

Även nyheter får unga med sig främst via TikTok och Instagram. Yles svenskspråkiga webbplats kommer på tredje plats med 40 % av alla svarande. Inhemska nyhetstidningar når cirka en fjärdedel av de unga på veckobasis. Medan användningen av TikTok som nyhetskälla minskar med åldern, ökar användningen av mer traditionella nyhetsmedier.

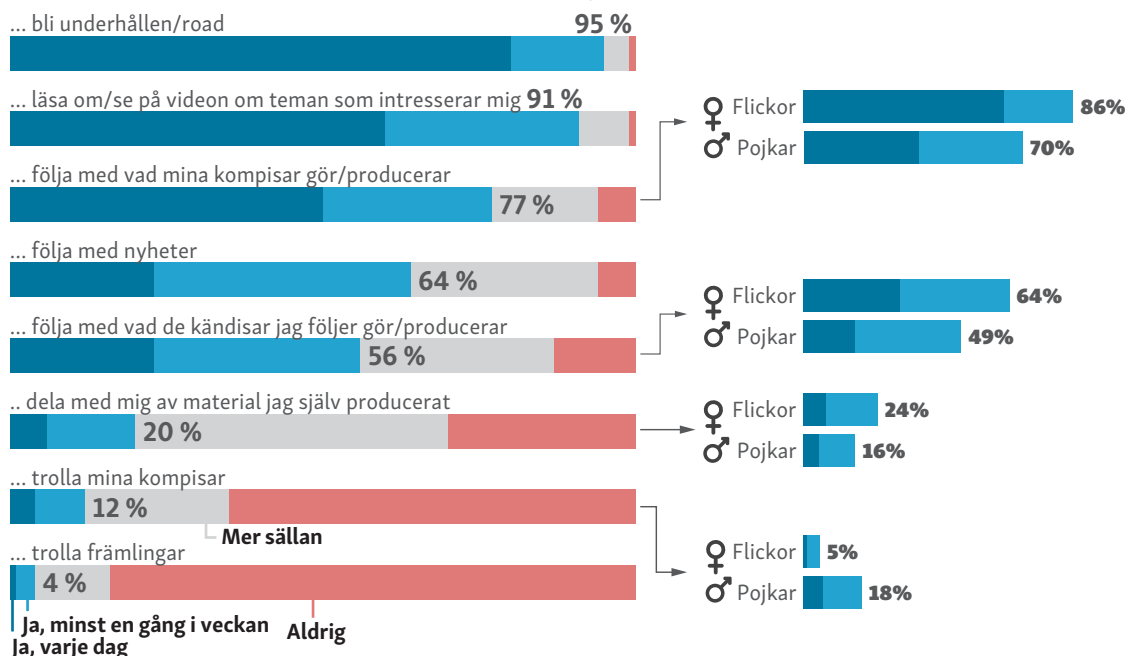


# 95 % av de unga uppger att de använder sig av sociala medier för att bli roade

Gällande andra orsaker till varför man använder sig av sociala medier finns vissa skillnader mellan könen. Dubbelt så många flickor som pojkar följer på daglig basis med vad kompisar och kända personer gör. Flickor delar också aktivare än pojkar med sig av vad de själva producerat. Pojkar däremot "trollar" sina kompisar på sociala medier i större utsträckning än vad flickor gör.

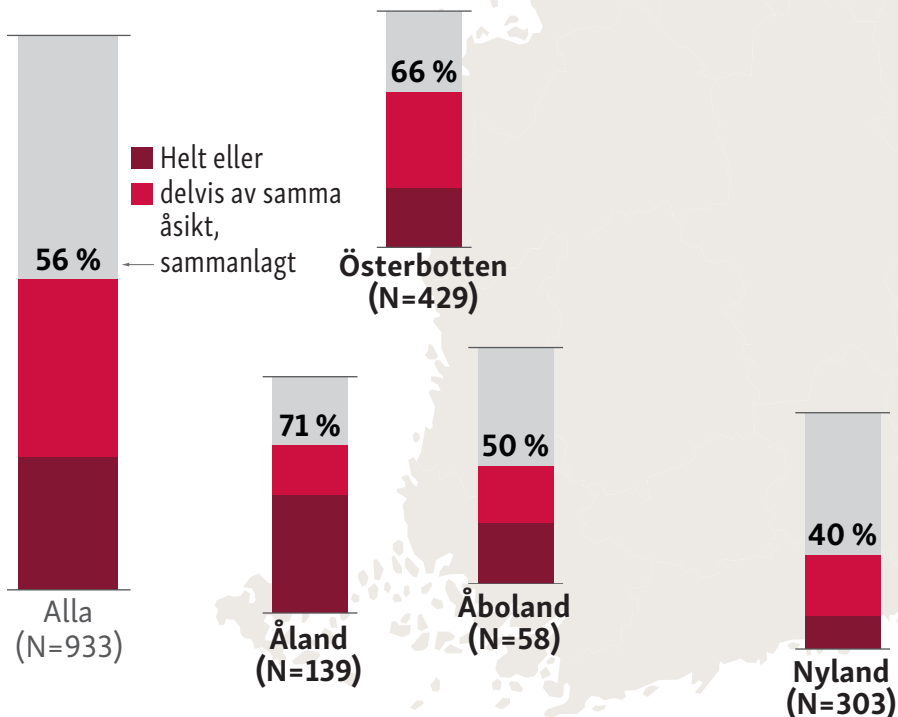
## Jag använder sociala medier för att...

Andel ja-svar bland alla som svarade (N=1 666)



## Händer det att du väljer att tala engelska?

I sammanhang där den andra parten talar finska  
(i butik, hos läkare, frisör eller liknande)



## Engelskans närvaro stark i vardagen

Bland de som svarade på årets svenskspråkiga ungdomsbarometer identifierade sig 54 % (eller 933 personer) mest som svenskspråkiga. Bland dessa fanns det många som uppgav att de tar till engelska i situationer där den andra parten talar finska.

Till exempel uppgav 38 % av de unga i Helsingforsregionen som i första hand känner sig som svenskspråkiga (N=125), att de ofta eller ibland väljer att tala engelska i sammanhang där den andra parten talar finska. Motsvarande andel i Vasatrakten (N=153) var 67 %. På Åland var andelen ännu högre.

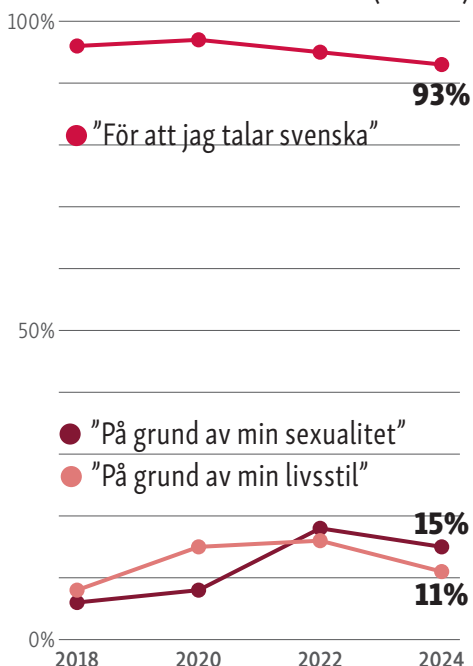
# Mindre minoritetsgrupper behandlas sämre

Språket är fortfarande den vanligaste minoritetsmarkören bland svenskspråkiga unga. Men det är i synnerhet de mindre minoritetsgrupperna som känner sig utsatta.

Andelen som tillhör dessa mindre minoritetsgrupper är relativt liten. Deras upplevelser av dålig behandling är ändå betydligt mer negativa än erfarenheter på grund av att man talar svenska.

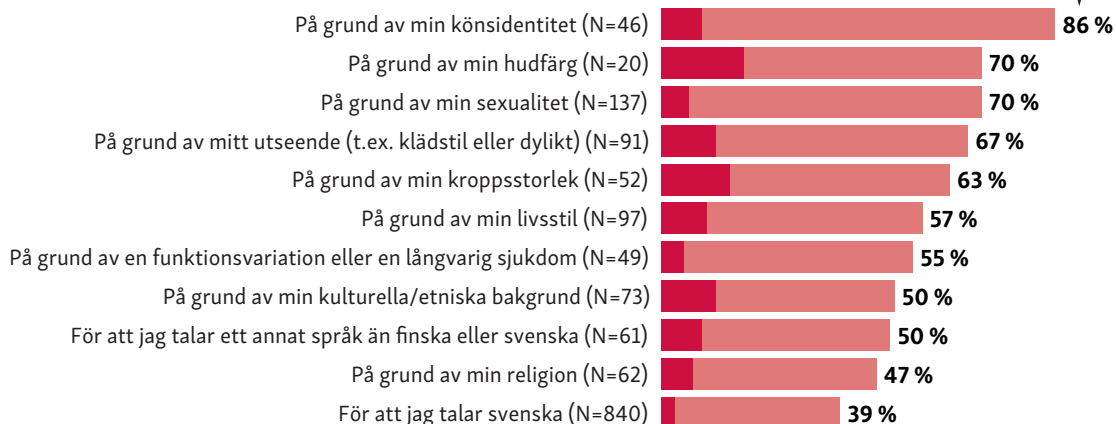
Enligt de fritt formulerade svaren om på vilket sätt minoritetstillhörigheten känns positiv eller negativ, beskrivs gemenskapen inom minoriteter som en styrka. Ute i samhället kan minoritetsidentiteten leda till svårigheter eller mobbning (t.ex. på grund av språk, kroppsstorlek, religiösa markörer eller HBTQIA+-identitet). I snitt ser endast 7 % ser ändå minoritetstillhörigheten som något enbart negativt.

De tre vanligaste orsakerna till att känna att man tillhör en minoritet är: (N= 904)



## "Har du blivit illa behandlad på grund av din minoritetstillhörighet?"

■ Ja, ofta eller ■ Ja, någon gång, sammanlagt



# Från idealism till konservativa attityder i en otrygg omvärld

Jacob Strandell, PhD

Forsknings- och utvecklingschef  
Ungdomsbarometern AB

En röd tråd i den senaste analysen från Magmas ungdomsbarometer är en alltmer konservativ hållning bland svenskspråkiga unga i Finland. Ungdomarna lutar mer åt höger och tar alltmer avstånd från frågor som miljö, integration och jämställdhet. Denna konservativa våg är en del av en större utveckling i många delar av västvärlden, likaväl som på TikTok i form av nykonservativa trender som återupplivar traditionella ideal, som exempelvis #tradwives. På samma sätt har vi i Sverige sett en konservativ strömning bland svenska ungdomar.

Denna kommentar sätter Magmas resultat från Finland i relation till liknande resultat från Ungdomsbarometern i Sverige och ger insikter i hur vi kan förstå och nyansera den konservativa trenden bland unga. Ungdomsbarometern i Sverige är ett analysföretag som årligen samlar in stora mängder data och är landets ledande expert

på ungdomsfrågor, inklusive samhällsattityder, utbildning och arbetsliv, livsstil och fritid, konsumtion, marknad och varumärkesundersökningar, trendsplaningar samt sociala medier. Våra uppdragsgivare består både av privata och statliga aktörer, såsom myndigheter, utredningar och högskolor/universitet.

Ungdomsbarometern i Sverige driver en rad egeninitierade undersökningar där vi själva står för initiativ, frågor, analys och rapport. Vi släpper även offentliga rapporter inom teman av allmänintresse. Den största av dessa undersökningar – som också heter «Ungdomsbarometern» – ligger till grund för denna kommentar på Magmas undersökning. Vår årliga undersökning genomförs via en digital enkät bland svenska ungdomar i åldern 15–24 år. Den har pågått i över 30 år, vilket ger oss långsiktiga data som gör det möjligt att följa utvecklingen i viktiga frågor över tid. Det senaste året besvarades undersökningen av över 15 000 respondenter, vilket ger ett gediget underlag för att dra slutsatser och göra jämförelser mellan olika grupper. Urvalet är riksrepresentativt sett till ålder, kön och geografisk spridning, så att ingen grupp är överrepresenterad i vår data.

I denna kommentar kommer jag främst att utgå från data från den senaste omgången av Ungdomsbarometern i Sverige, insamlad under hösten 2023.

## **Otrygghet är centralt för att förstå unga**

En central del av de erfarenheter som har format Generation Z är otrygghet, något som sannolikt också kommer att prägla nästkommande generation – Generation Alfa. Ungdomarna i våra studier har vuxit upp under pandemin, med Rysslands invasion av Ukraina, och ständiga budskap om miljökollaps, arbetsmarknadsutmaningar och inflation. I Sverige har de även upplevt gängvåld och kriminalitet på gatorna. Denna otrygghet utgör en viktig del av analysen för att förstå generationens attityder till samhälle, politik och viktiga livsval (Ungdomsbarometern, 2024a). Liksom i Magmas undersökning ser vi att svenska ungdomars känsla av trygghet har minskat över tid (Ungdomsbarometern, 2024b). Det senaste året skedde en dramatisk nedgång från

föregående år, då 69% upplevde livet som tryggt, till endast 58% i 2023 års mätning (Figur 1).

## Andel som uppfattar livet som tryggt



**Figur 1: Andel unga som uppfattar livet som ganska eller mycket tryggt över tid.**

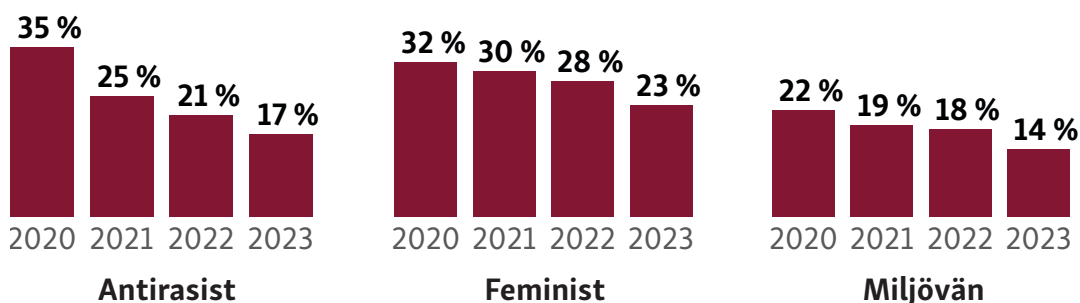
Känslan av ökande otrygghet speglas i en känsla av hopplöshet och oro inför framtidens utveckling. Exempelvis har andelen ungdomar i Sverige som är hoppfulla inför framtiden minskat från 62% år 2015 till 47% år 2023 (Ungdomsbarometern, 2024b). Siffrorna är ännu mer dramatiska när vi tittar på frågor som specifikt rör samhällets framtid. Föregående år var det första året hittills då majoriteten av alla svenska ungdomar, 54%, svarade att de ser mörkt på samhällets framtid (Ungdomsbarometern, 2024c). Endast 20% svarade att de ser ljust på samhällets framtid. Utvecklingen tycks dessutom göra unga tjejer mer oroliga än killarna: bland unga tjejer är andelen som ser mörkt på samhällets framtid ännu större, hela 60%.

## Konservativa attityder för att säkra nuet

Det är i kontexten av otrygghet och oro för framtiden, särskilt kopplad till samhällets utveckling, som vi bör förstå ungas alltmer konservativa attityder. Vår analys är att otryggheten är en central del i att svenska ungdomar blir alltmer konservativa för att försöka att säkra nuet och därmed framtiden. Därmed inte sagt att det är den enda faktorn som bidrar till konservativare attityder: unga är också mer privatekonomiskt intresserade, mer individualistiska och vi ser dessutom en motreaktion till de identitetspolitiska strömningar som till stor del har karaktäriserat yngre millennials. Som en följd av detta och upplevelsen att samhället krackelerar har svenska ungdomar,

och sannolikt även finska, helt enkelt skiftat fokus bort från långsiktiga, ambitiösa och idealistiska målsättningar som att rädda klimatet, antirasism och jämställdhet (Figur 2, Ungdomsbarometern, 2024c). Om världen inte längre är trygg, får dessa frågor vänta till förmån för mer konkreta frågor kopplade till säkerhet och ekonomi här och nu.

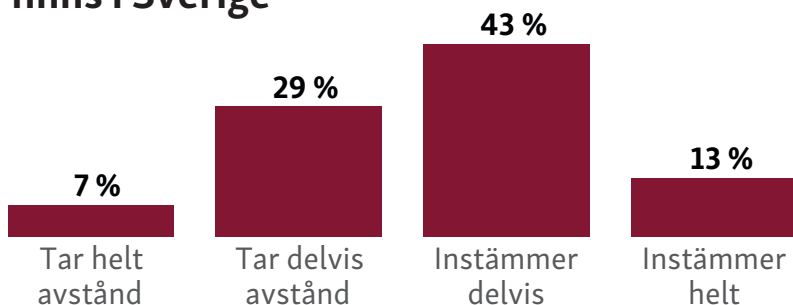
## Liberalpolitiskt laddade identiteter



Figur 2: Andel unga med en liberalt politiskt laddad identitet de senaste fyra åren.

Samtidigt som unga är oroliga för framtiden och vill trygga nuet, upplever de att det politiska systemet är tandlöst och oförmöget att åstadkomma den förändring som behövs. Exempelvis instämmer en majoritet, 56%, i påståendet att «Politikerna kan inte lösa problemen som finns i Sverige» (Figur 3, Ungdomsbarometern, 2024c). Vi ser även ett successivt sjunkande förtroende för riksdagen och de politiska partierna i Sverige över tid.

## Politikerna kan inte lösa problemen som finns i Sverige

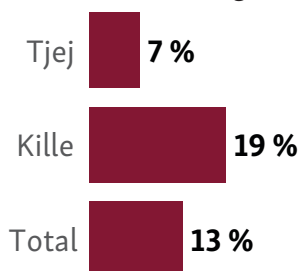


Figur 3: Andel som håller med i eller tar avstånd från påståendet: "Politikerna kan inte lösa problemen som finns i Sverige."

Det kanske mest dramatiska uttrycket för politisk uppgivenhet bland Sveriges unga finner vi i andelen som i någon grad tar avstånd från påståendet att «Demokrati är i alla lägen det bästa systemet för att styra ett samhälle» (Figur 4, Ungdomsbarometern, 2024c). En stor majoritet håller helt eller delvis med i påståendet, men på ytterkanten finner vi ändå 13% av Sveriges ungdomar som tar avstånd och alltså anser att demokrati inte alltid är det bästa statsskicket. Andelen är högre bland unga killar, där hela 19% tar avstånd från påståendet. Det innebär att nästan en av fem unga killar ifrågasätter demokratin i Sverige – en mycket oroande utveckling. Med det sagt är det viktigt att tolka detta med försiktighet: respondenterna uttrycker frustration mot det nuvarande systemet som det upplevs idag, men det betyder inte nödvändigtvis att de unga killarna förespråkar diktatur.

## Demokrati är i alla lägen det bästa systemet

Tar avstånd, enligt kön



Figur 4: Andel som håller med helt eller delvis i påståendet: "Demokrati är i alla lägen det bästa systemet för att styra ett samhälle."

## Tjejer och killars konservativa attityder

I årets undersökning visar Magmas barometer på betydande skillnader mellan svensktalande flickor och pojkar i Finland när det gäller politiska attityder. Vi ser liknande tendenser i Sverige, inte bara i inställningen till demokrati (Ungdomsbarometern, 2024c). Killarna är generellt mer konservativa, medan tjejerna är mer liberala. Detta gäller inte bara på en höger-vänster-skala, utan även i specifika samhällsfrågor, såsom jämställdhet, bidrag, invandring och integration.

På lång sikt har skillnaden mellan svenska tjejers och killars politiska attityder ökat



successivt, i takt med att killarna blivit mer konservativa medan tjejerna fortsatt att vara liberala. Denna skillnad kulminerade omkring 2020 (Ungdomsbarometern, 2024c). Därefter har skillnaden faktiskt minskat något i Sverige. Men att skillnaden minskar beror inte på att killarna blivit mer liberala, utan främst på att tjejerna numera tar efter killarna och även de blir mer konservativa inom vissa områden. Killarna fortsätter samtidigt att bli än mer konservativa, om än i en långsammare takt än tjejerna.

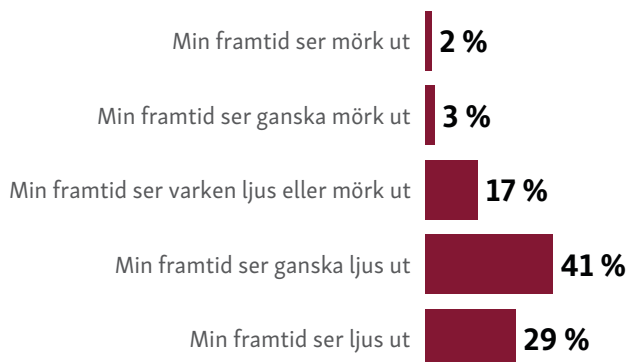
En konservativ hållning är alltså kännetecknande för svenska ungdomar idag, vilket även gäller i flera andra västerländska länder. Därför är siffrorna i Magma's undersökning inte särskilt förvånande. Vi ser till exempel hur jämställdhet har blivit en mindre viktig fråga för tjejer bara under det senaste året, även om det fortsatt är en betydligt viktigare fråga för tjejer än för killar.

## Den egna prestationen blir viktigare

När vi frågar svenska ungdomar varför idealistiska frågor som jämställdhet eller miljö har blivit mindre viktiga, handlar svaren ofta om att det finns mer akuta frågor här och nu. Konkreta problem relaterade till trygghet, kriminalitet, integration eller ekonomi. En annan aspekt av den ökande otryggheten, och känslan av att samhället inte längre kan garantera en trygg framtid, är ett ökat fokus på att själva säkra sitt eget liv. Den egna framtiden är trots allt något man kan uppleva sig ha möjlighet att påverka och därmed en potentiell källa till trygghet.

Till skillnad från deras syn på samhällets framtid ser en överväldigande majoritet av svenska ungdomar fortsatt ganska eller mycket ljus på sin egen framtid (Figur 5, Ungdomsbarometern, 2024c).

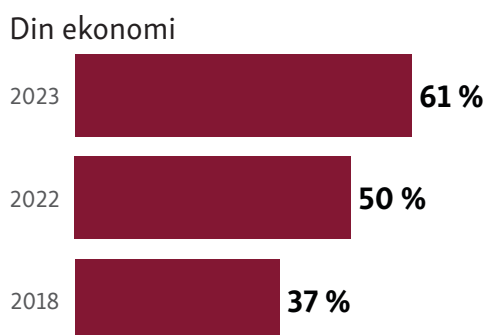
### Hur ser unga på sin framtid?



Figur 5: Singelfråga: Spontant, hur ser du på din egen framtid? (alternativet "osäker/vet ej" redovisas inte)

En effekt av det ökade fokuset på att säkra sin egen framtid är dock en växande press. Svenska ungdomar upplever en allt större press att prestera och själva skapa sig ett framgångsrikt liv, ofta definierat som att få ett bra jobb och kunna leva ett bra liv – något som tidigare generationer kanske såg som mer självklart. Nu tycks det snarare som att unga upplever konkurrens och en stor risk att "misslyckas" genom att "bara" få ett "vanligt jobb".

### Unga som har känt sig stressade över sin ekonomi minst en gång i veckan de senaste sex månaderna



Figur 6: Andel unga i Sverige som har känt sig stressade över sin ekonomi minst en gång i veckan det senaste halvåret.

entreprenörsanda och ett starkt tränings- och hälsoideal. På den negativa sidan ser vi dock effekter som att en stor majoritet stressar över sin egen ekonomi varje vecka, en andel som har vuxit snabbt de senaste åren (Figur 6). Detta är kanske också en effekt av att allt fler familjers ekonomi har försämrats, varför fler behöver tjäna egna pengar tidigare.

### Avslutande reflektion

Sammantaget ser vi i Sverige många av samma tendenser bland våra ungdomar som bland svenskspråkiga unga i Finland. Sveriges unga idag är inte hyper-toleranta rebeller som söker efter sig själva, utan snarare ansvarsfulla individer som

Den prestationspress som svenska ungdomar känner tar sig framför allt uttryck i en ökad individualistisk materialism. Att tjäna mycket pengar har blivit allt viktigare och var i den senaste undersökningen det näst vanligaste svaret på frågan om vad som är viktigast just nu (Ungdomsbarometern, 2024b). Andra uttryck för denna prestationspress är en ökad

värdesätter trygghet, pengar och familjen. Våra ungdomar blir mer konservativa, vi ser ett gap mellan tjejer och killar, och frågor som jämställdhet och miljö blir relativt sett mindre viktiga än tidigare. Vi ser detta är ett uttryck för den ökande otrygghet som den unga generationen upplever – framför allt i relation till omvärldens utveckling och samhällets framtid. För svenska unga sammanfaller denna otrygghet med en känsla av att det etablerade politiska systemet upplevs som oförmöget att åstadkomma förändring.

Uppgivenheten inför samhällets framtid åtföljs i våra undersökningar av ett allt större fokus på den egna prestationen och förmågan att styra upp det egna livet – något man ändå kan uppleva sig ha kontroll över – vilket karaktäriseras av en ökad individualistisk materialism. En annan följd av ett otryggare och mindre pålitligt samhälle tycks vara att den egna familjen blir allt viktigare för svenska ungdomar, både som ideal och som trygghetskapare. Dessa effekter är i sig inte något som Magma mäter i sin undersökning, men det är sannolikt att liknande tendenser finns även i Finland.

## Referenser

Ungdomsbarometern, 2024a. *Generationsrapporten* [rapport], Stockholm, Sverige: Ungdomsbarometern AB.

Ungdomsbarometern, 2024b. *Identitet, livsstil & hälsa* [rapport], Stockholm, Sverige: Ungdomsbarometern AB.

Ungdomsbarometern, 2024c. *Samhälle, Politik och Engagemang* [rapport], Stockholm, Sverige: Ungdomsbarometern AB.

# Pandemirestriktionernas negativa effekter avtar men digitala medier belastar ungas psykiska hälsa

Kristian Wahlbeck

Docent i psykiatri  
Ledande sakkunnig, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Psykisk hälsa är ett mångfacetterat begrepp, som omfattar både psykiskt välbefinnande och olika symtom på psykisk ohälsa. Sedan den svenskspråkiga ungdomsbarometern initierades 2018 har mått på den psykiska hälsan och olika bestämningsfaktorer för psykisk hälsa ingått i barometern. Trenden för deltagarnas psykiska hälsa har 2018–2022 varit negativ. Barometerresultaten från 2024 kan indikera ett trendbrott, eftersom försämringen i den psykiska hälsan nu verkar ha avstannat.

När det gäller ungas psykiska hälsa är vi långt ifrån jämställdhet. Skillnaderna mellan könen har varit konsekventa i alla mätningar genom åren: flickor ger sin psykiska hälsa lägre betyg än vad pojkarna ger. Resultaten från 2024 visar ingen minskning i gapet mellan flickors och pojkars psykiska mående. Pojkarnas strategi att leva för dagen kan ses som en psykologisk försvarsmekanism som håller prestationsångest och framtidsoro på avstånd.

## Sammanfattning

Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024 innehåller flera mått som är relaterade till psykisk hälsa. Samtliga tyder på att försämringen av den psykiska hälsan nu verkar ha avstannat, men svenskspråkiga ungas psykiska hälsa verkar fortfarande vara sämre än före coronapandemin. Unga flickor rapporterar alltså sämre psykiskt välbefinnande än pojkarna, och upplever mera stress och ensamhet än pojkarna. I synnerhet flickornas sätt att använda digitala medier orsakar jämförelsestress.

Även om många ungas vardag nu har normaliserats, ensamheten minskat och unga är närapå lika nöjda med sina relationer till andra som före pandemin, inger det oro att två år efter de sista coronarestriktionerna verkar svenskspråkiga ungas psykiska hälsa inte ännu ha nått upp till samma nivå som före coronapandemin. Skolstängningarna och den påtvingade ensamheten under coronapandemin har satt djupa spår i de ungas psykiska hälsa, och nu behövs det breda främjande och förebyggande insatser för att nå upp samma eller bättre psykiska hälsa än före pandemin. Att främja ungas psykiska hälsa är en gemensam uppgift för de unga själva, föräldrar, skolor, ungdomsarbetet och andra relevanta sektorer. Ett effektivt skydd mot de toxiska effekterna av digitala medier kräver ansvar av techbolagen och lagstiftning på EU-nivå.

Skolstängningarna och övergången till distansundervisning under två-årsperioden från våren 2020 till våren 2022 har påverkat inlärningsresultaten negativt i många länder (Hume m.fl. 2023). Skolgemenskapen och även inläringen stöder den psykiska hälsan, och det är därför inte oväntat att även den svenskspråkiga skolbarometern uppvisar en svacka i den psykiska hälsan 2020 och 2022. Liknande svackor i det psykiska välbefinnandet och ökade symtom på psykisk ohälsa bland unga har rapporterats över hela världen (Bevilacqua m.fl. 2023).

## Psykisk ohälsa

Vanliga symtom vid psykiska ohälsa hos unga är ångestkänslor, nedstämdhet och upplevelse av stress. Psykisk ohälsa har inte mätts i den svenskspråkiga ungdomsbarometern, men flera mätare i barometern är indikativa för psykisk ohälsa. Av flickorna delar 68 % åtminstone delvis upplevelsen av att vara stressad ofta, medan motsvarande andel av pojkarna är 40 %. Prestationsångest förekommer i ungefär samma omfattning som stressupplevelser, och har samma könsfördelning. Siffrorna motsvarar de resultat som den riksomfattande undersökningen Hälsa i skolan rapporterat år 2023: en majoritet av flickorna upplever åtminstone ett symtom på psykisk ohälsa (Kiviruusu m.fl. 2024).

Bakom ungas psykiska ohälsa ligger ofta olika negativa bestämningsfaktorer som ensamhet, skolmobbing eller problem i familjen. Under åren 2020–2022 bidrog även skolstängningar och andra restriktioner samt rädslan för coronainfektioner kraftigt till ungas psykiska ohälsa. Sammantaget visar data från den svenskspråkiga ungdomsbarometern och från Institutet för hälsa och välfärds (THL) undersökning Hälsa i skolan att vissa bestämningsfaktorer såsom ensamhet går i rätt riktning, men andra såsom skolmobbing går i fel riktning. Ensamheten har minskat något efter pandemin men skolmobbingen verkar öka också i svenskspråkiga skolor.

En betydande andel av respondenterna i barometern uppger sig uppleva ensamhet ofta (24 %). Andelen har minskat något sedan barometern 2022, men är fortfarande lite högre än före coronapandemin 2018. Känslor av ensamhet rapporteras oftare av flickor än av pojkar. I sällskap med andra upplever 31 % av flickorna ensamhet och 18 % av pojkarna. Den minskade ensamheten reflekterar övergången till normala förhållanden för ungas umgänge med jämnåriga och fysisk närvaro i skolan.

Skolmobbing har inte mätts i barometern, men riksomfattande data från Hälsa i skolan 2023 indikerar att skolmobbingen har ökat i skolorna, men är enligt THL ändå mindre vanligt på de svenskspråkiga högklasserna än på de finskspråkiga. Enligt THL

uppgav 75 % av flickorna och 78 % av pojkarna i de svenskspråkiga skolorna att de inte alls hade blivit mobbade i skolan under terminen 2023. Före coronapandemin var det något vanligare att inte alls ha blivit mobbad (Matikka m.fl. 2024). Utan ökningen i skolmobbningen kunde den positiva förändringen i ungas psykiska hälsa ha varit mera märkbar.

## **Försämringen av ungas psykiska välbefinnande har brutits**

Som begrepp kan det psykiska välbefinnandet anses omfatta tre huvudsakliga aspekter: det emotionella välbefinnandet, det evaluativa välbefinnandet och det eudaimoniska välbefinnandet. Det emotionella välbefinnandet är starkt situationsberoende och har inte mätts i barometern, men både för det evaluativa och eudaimoniska välbefinnandet är utvecklingen sedan 2022 positiv.

Det evaluativa välbefinnandet är den egna bedömningen av livskvalitet och har i barometern mätts i frågan om hur nöjda de unga är med sitt liv i stort. Det är alltså fråga om en övergripande reflektion och summering av livet snarare än de ungas omedelbara känslor eller upplevelser, och kan påverkas av både objektiva faktorer som privatekonomi, hälsa och sociala relationer, samt subjektiva faktorer som attityder, jämförelse med andra och personlighetsdrag. Våren 2024 har den negativa trenden i det evaluativa psykiska välbefinnandet brutits, och såväl flickor som pojkar var lite mera positiva till sitt liv än våren 2022. Livstillfredsställelsen har dock ännu inte nått upp till nivån före coronapandemin, och flickorna uppvisar konsekvent en lägre tillfredsställelse än pojkarna.

Det eudaimoniska välbefinnandet bygger på en upplevelse av meningsfullhet i livet. Viktiga komponenter är en upplevelse att man har klara mål i livet och att man kan bidra till något större än en själv. Att få göra självständiga val i enlighet med de egna livsvärderingarna bidrar till det eudaimoniska välbefinnandet, som i barometern mätts med frågor om mål och mening i livet och om kontroll över det egna livet. Även i det eudaimoniska välbefinnandet verkar den negativa trenden 2018–2022 nu ha brutits.

Fler (37 %) är helt av åsikten att det egna livet har mål och mening än i barometern 2022 (30 %), och något fler (29 %) är av åsikten att de har kontroll över det egna livet än år 2022 (25 %). Det eudaimoniska välbefinnandet har ändå inte återställts till samma nivå som före pandemin: år 2018 delade 90 % av de svenskspråkiga unga åtminstone delvis synen att livet hade mål och mening, medan motsvarande andel nu är 77 %. (Noteras kan att svaren i barometern från 2018 samlades via telefonen, medan svaren sedan dess inkommit övervägande (2020) eller helt (2022 och 2024) via webben).

## **Flickorna mår psykiskt sämre än pojkarna**

Ungdomsbarometern 2024 visar på många områden tydliga skillnader mellan könen. Den psykiska hälsan utgör inget undantag. Flickor mår psykiskt betydligt sämre än pojkar, med alla mått mätt. Psykisk ohälsa kan göra det svårt att gå till skolan. Närmare en fjärdedel (23 %) av flickorna håller helt eller delvis med om påståendet om att de varit frånvarande från skolan under en längre tid, trots att de inte varit fysiskt sjuka. Bland pojkar är detta klart ovanligare (11 %).

Till en del kan könsskillnaderna förklaras av olika bestämningsfaktorer för psykisk hälsa. Enligt ungdomsbarometern 2024 upplever flickor ensamhet betydligt oftare än pojkar. Det är också något vanligare att flickor rapporterar sig vara utsatta för mobbning än pojkar. Enligt Hälsa i skolan -enkäten 2023 är mobbning, våld och trakasserier fortsättningsvis vanligt förekommande fenomen också i svenskspråkiga skolor. Nästan var tionde elev i grundskolans låg- och högklasser uppgav att de utsatts för mobbning varje vecka av andra elever. (Matikka m.fl. 2024)

Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024 berättar att det är vanligare att flickor på sociala medier följer med vad kompisar och kändisar gör. Följden blir att flickor mera än pojkar är utsatta för social jämförelsestress som kan leda till känslor av otillräcklighet, avundsjuka eller sänkt självkänsla.

Barometern visar en skillnad mellan flickor och pojkar i inställningen till pågående kriser i omvärlden. Framtidsångest är dubbelt så vanligt hos flickor (58 %) jämfört med



andelen hos pojkarna (28 %). Det är betydligt fler flickor (55%) än pojkar (31%) som uppger sig känna oron för miljö och klimat. Flickornas större oro för omvärldskriserna kan vara en delorsak till att flickorna är psykiskt mera belastade och mår psykiskt sämre. Talande nog är det dubbelt fler pojkar (60 %) än flickor (30 %) som säger sig "leva för dagen och inte ta så mycket stress över morgondagen".

Könsskillnaderna är markanta: pojkarnas strategi verkar i högre grad vara förnekelse av kriser i omvärlden medan flickorna upplever ångest och otillräcklighet inför framtiden. Traditionellt tänk inom psykologin betonar att bearbetning av kriser och rädslor är ett mera fruktbart sätt att närma sig hot än förnekelse, men ungdomsbarometern verkar ge vid handen att ett liv i stunden verkar skydda tonåringars psykiska hälsa bättre än stark medvetenhet om de olika utmaningar mänskligheten står inför. Pojkarnas strategi att leva för dagen verkar aktuellt hålla prestationsångest och framtidsoro på avstånd, men kan i det långa hoppet innebära en sämre förmåga att psykologiskt bearbeta olika livskriser på ett konstruktivt sätt. Bland vuxna män är alexitymi, oförmågan att identifiera känslor, och destruktiva problemlösningssmodeller vanligare än bland kvinnor. Att pojkarna i den svenskspråkiga ungdomsbarometern inte vidkänner framtidsoro och miljöångest ska därför inte enbart ses som ett positivt fynd utan också inge en viss oro för vilka psykologiska mekanismer som ligger bakom fyndet.

Flickorna verkar även tappa tron på en ökad jämställdhet: år 2020 trodde 3 av fyra flickor på en växande jämställdhet, men 2024 är det bara 58 % som tänker så. Den sviktande tron på jämställdhet kan tänkas bero på att flickor idag upplever sina möjligheter som mera begränsade än tidigare. Trakasserier och ojämlik behandling i skola eller samhälle kan leda till känslor av maktlöshet och att jämställdhet allt mera känns som en avlägsen dröm. I samhällsdebatten finns idag ett rätt högljutt försvar av traditionella könsroller och normer, vilket kan bidra till att allt färre unga kvinnor vågar tro på en växande jämställdhet.

Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024 visar på behovet av en dialog med

unga som skapar framtidstro. Förenklat kan man säga att ett realistiskt framtidshopp skulle skydda flickorna från framtidångest och minska pojkarnas behov av att förneka de utmaningar som omvärlden ställer oss inför.

Behovet av dialog med vuxna syns även i att de unga föredrar fysiska möten när de söker stöd för sin vardag, till exempel hjälp för psykisk ohälsa. Under 10 % skulle föredra digitala stödtjänster såsom chattar, vilket är kongruent med att många, i synnerhet bland flickorna, är bekymrade för sin skärmtid. Stöd per telefon känns inte rätt för de unga: enbart 3 % skulle föredra telefonsamtal. Resultatet innehåller ett viktigt budskap till välfärdsområdena, som i snabb takt digitaliserar olika stödtjänster. Utbudet av stöd- och hjälptjänster för unga ska ske på de ungas egna villkor, i annat fall är det möjligt att satsningarna inte når de unga. Elevvårdspersonal som finns på plats fysiskt i skolan prioriteras av de unga, i synnerhet av flickorna som har mera symtom på psykisk ohälsa.

## **Skolstängningarna skadade ungas psykiska hälsa**

Under pandemirestriktionerna stängdes skolor, ungdomsgårdar, idrottsanläggningar och andra tjänster för unga, vilket minskade kontakten med jämnåriga och ökade ensamheten. Den fysiska kontakten med skolkamrater begränsades, i vissa områden från mars 2020 ända till vårterminen 2022 (Vainikainen m.fl. 2024).

I den svenskspråkiga ungdomsbarometerens tidsserie avspeglas detta år 2022 som det lägsta uppmätta vitsordet för relationer till andra människor. Glädjande nog har upplevelsen av relationer till andra människor nu närapå normaliserats till nivån före coronapandemin. År 2018 gav respondenterna vitsordet 8,4 åt sina människorelationer, och efter en svacka år 2022 är medelvitsordet nu 8,3. Samma positiva förändring ses i upplevelsen av ensamhet. Andelen som helt eller delvis höll med om påståendet om att de ofta känner sig ensamma har sjunkit från 27 % för två år sedan till 24 % i år.

Att svenskspråkiga unga nu är mera nöjda med sina människorelationer och att färre upplever ensamhet kan bero på att skolan återgått till normalförhållanden och

är säkerligen en delorsak till att den psykiska hälsan nu stärkts. För att stärka den positiva utvecklingen och på ett bestående sätt svänga den negativa trenden i ungas psykiska hälsa är det viktigt att fortsätta arbetet med att stärka ungas gemenskap på deras egna villkor. Ungdomsarbetet, fritidshobbyer och elevvård är förutom själva skolan viktiga miljöer för att upprätthålla en positiv trend i ungas psykiska hälsa.

För den psykologiska utvecklingen i ungdomsåren är samröret med andra unga av central betydelse, och det ligger nära till hands att bottennoteringarna i olika mått på psykisk hälsa i den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022 avspeglar skolstängningarna och de andra restriktionerna. Den svaga positiva trend som nu ses i barometern från våren 2024 avspeglar återgången till normala förhållanden och ökade kontakter till jämnåriga. Skolan är en viktig vardagsmiljö som stöder ungas sociala och emotionella utveckling i växelverkan med jämnåriga. Skola på distans erbjuder inte samma möjligheter till psykologisk tillväxt. Skolstängningarna är sannolikt en viktig bidragande orsak till att ungas psykiska hälsa 2024 fortfarande är sämre än när den första svenskspråkiga ungdomsbarometern gjordes år 2018.

En lärdom vi kan ta med oss till nästa pandemi är att så långt som möjligt undvika skolstängningar. I Sverige stängdes inte grundskolorna våren 2020, och där verkar början av coronapandemin initialt inte ha påverkat elevernas psykiska hälsa (Chen m.fl. 2023). Finsk forskning visar att elever vars skolor stängts upplevde mera ångest och stress än elever i skolor som höll öppet (Rimpelä m.fl. 2023). I ljuset av ungdomsbarometern och annan utvärdering är det klart att skadan av skolstängningarna överskred nyttan.

## **Digitala medier belastar ungas psykiska hälsa**

60 % av de unga öppnar enligt barometern TikTok flera gånger per dag, och 73 % minst en gång per dag. Användningen av Instagram ligger på samma nivåer, och bara 7% uppger att de aldrig är på Instagram. Flickorna använder båda kanalerna mera än pojkarna, och producerar även själv aktivt material oftare än pojkarna. Siffrorna visar vilken enorm roll sociala medier spelar i ungas vardag, inte minst i flickornas liv.

Det är både skrämmande och hoppningivande att så många unga är medvetna om behovet av att begränsa sin skärmtid och användning av sociala medier. 71 % av flickorna och 52 % av pojkarna tycker att de är beroende av eller lider av skärmtiden, och motsvarande siffror för upplevt beroende av sociala medier är 69 % och 42 %. Att en klar majoritet av flickorna och ungefär hälften av pojkarna upplever problem i den egna kontrollen av skärmtid och tiden på sociala medier berättar hur beroendeframkallande de digitala plattformarna är och hur unga försöker återta den egna kontrollen över sin tidsanvändning.

Forskningen kring sociala och andra digitala medier och ungas psykiska hälsa visar på ett klart samband mellan användningen av digitala medier och både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Skärmtiden i sig spelar en roll, inte minst för att den stjälar välbehövlig sovtid och minskar tiden för mänskliga kontakter, men viktigare än tiden är innehållet i digitala medier. Poseringskulturen i sociala medier skadar självkänslan genom återkommande jämförelse med andra. Jämförelsestress uppstår när unga jämföra sig själva med andra för att utvärdera sin status och förstärks genom den konstanta exponeringen av andras «perfekta» liv på sociala medier.

Svenskspråkiga unga i Finland är inget undantag. Även i barometern ser vi ett klart samband mellan psykisk hälsa och beroende av eller problem med skärmanvändning och sociala medier. Respondenter som gav sin psykiska hälsa sämre betyg (vitsord 6 eller lägre) hade ungefär tre gånger så ofta beroende och problem relaterade till telefon, skärm, sociala medier och digitala spel. Utgående från ungdomsbarometern kan vi inte fastställa kausalitet, men barometern visar att det även i Svenskfinland finns ett klart samband mellan sämre psykisk hälsa och ungas problem med att reglera skärmtid eller användningen av digitala medier.

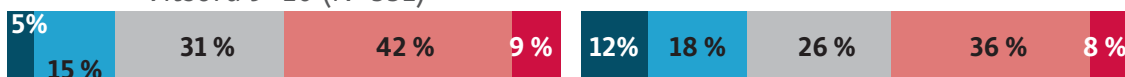
# Tycker du att du är beroende av eller lider av följande?

Svar i relation till vitsord för psykisk hälsa

Telefon / skärm

Sociala medier

Vitsord 9-10 (N=551)



Vitsord 7-8 (N=825)



Vitsord 4-6 (N=286)



Inte alls    Ganska lite    Varken lite eller mycket    Ganska mycket    Mycket

Mekanismerna som förklarar sambandet kan vara flera. Digitala medier kan skada ungas psykiska hälsa till exempel genom att utsätta dem för skrämmande eller olämpligt innehåll, mobbning, övergrepp och sexuell exploatering. Snuttifieringen av innehållet skadar uppmärksamhets- och koncentrationsförmågan och skapar stimulusberoende. Kommersiella digitala medier tränger undan exempelvis sömn, fysisk aktivitet och skolarbete genom att stimulera till ökad användning och på så sätt skapa ett beroende. I den svenskspråkiga ungdomsbarometern var bara 17 % helt av den åsikten att de sover tillräckligt.

De unga har lämnats rätt ensamma i kampen mot de internationella techbolagens medieplattformar och deras beroendeframkallande algoritmer och outsinliga innehållsström. Barn och unga behöver veta hur de ska agera för att inte påverkas negativt av digitala medier, och föräldrar behöver veta hur de kan skydda sina barn. Det är till fördel att föräldrar diskuterar frågan sinsemellan och med andra familjer. Det kan underlätta om flera unga i sina hem har liknande regler och rutiner för skärmtid och användning av digitala medier.

För att minska den psykiska belastningen på unga behövs såväl stöd av vuxna som en

striktare reglering på EU-nivå av techbolagen och deras digitala medier. På nationell nivå kan vi till exempel reglera användningen av smarttelefoner i skolan. Därtill behövs det överstatlig reglering för att stoppa toxiskt innehåll på digitala medier och kräva ansvar av techbolagen för unga medieanvändares psykiska hälsa. Vi ska kräva att också techbolagen ska följa FN:s konvention om barnens rättigheter. De unga har rätt till en trygg digital miljö och ska inte utsättas för innehåll som triggat ätstörningar eller uppmuntrar till självskada eller våld.

## **Mår unga sämre psykiskt, eller har synen på psykisk hälsa förändrats?**

Trots att den svenskspråkiga ungdomsbarometern nu visar en viss förbättring i den psykiska hälsan och i några av dess bestämningsfaktorer är den stora bilden i ett längre tidsperspektiv ändå att ungas psykiska hälsa försämrats i hela västvärlden (se t.ex. Blomqvist m.fl. 2019). I ungdomsbarometern 2024 ger de unga sin psykiska hälsa sämre vitsord än 2018, men jämförelsen försvåras av att svaren år 2018 samlades in per telefon och 2024 via webben.

Försämringen i ungas psykiska hälsa före, under och efter coronapandemin bekräftas av flera inhemska och utländska undersökningar. I den riksomfattande enkäten Hälsa i skolan 2023 med över 250 000 respondenter i åldern 11–18 år rapporterade en rekordandel unga, i synnerhet flickor, upplevelser av måttlig eller svår ångest och depression. En tredjedel av de kvinnliga eleverna rapporterade måttlig eller svår ångest. Ångesten hade särskilt ökat bland högstadiesflickorna jämfört med tidigare skolenkäter. Enligt enkäten minskade elevernas livstillfredsställelse i alla skolstadier 2019–2023. Statsrådets månatliga Medborgarpuls för 15 år fyllda och vuxna visar att stressnivåerna fortsatte att stiga också efter pandemin, och att de är högst i den yngsta åldersgruppen.

Ökningen i rapporteringen av psykiska besvär och i antalet unga som söker professionell hjälp för psykisk ohälsa måste granskas mot den bakgrund som skapas av den ökade kompetensen och medvetenheten om psykisk hälsa bland unga. Stigmat som

förknippas med psykisk ohälsa har minskat, och ökad socio-emotionell kompetens har lärt de unga att sätta ord på sina känslor. Psykiatriska termer som ångest, trauma och ADHD har glidit in i ungas vardagsvokabulär och eventuellt grumlat förståelsen för att ångest och andra svåra känslor är en del av allas liv och inte i sig är tecken på psykisk ohälsa. Normaliseringen av psykisk ohälsa är i sig välkommen, men kan också bidra till en ökad rapportering av psykisk ohälsa i ungdomsbarometern.

På populationsnivå förändras attityderna och kompetensen gällande psykisk hälsa långsamt, och det verkar osannolikt att de förändringar som den svenskspråkiga ungdomsbarometern visar enbart skulle bero på förändrade attityder, i synnerhet som den psykiska belastningen klart har ökat för de unga. Digitala medier, otillräcklig sömn, mobbning, avsaknad av vuxenstöd, och ökade krav på självstyrning i skolan är exempel på olika sådana belastningsfaktorer som ökat pressen på unga. Den ökade belastningen leder till ökad psykisk ohälsa. Att allt fler unga rapporterar psykisk ohälsa beror därför sannolikt på en kombination av en verklig ökning och en ökad rapporteringstendens.

Huruvida de ökade psykiska besvären bland unga också lett till en ökning i prevalensen av psykiatriska tillstånd i Finland är oklart. Det vi vet är att det psykiska välbefinnandet har minskat, illabefinnandet har ökat, och att allt fler barn behandlas för psykiatriska tillstånd. En pålitlig prevalensbedömning skulle förutsätta hälsoundersökningar och intervjuer i ett representativt befolkningssampel.

Många indikatorer tyder ändå på att även de psykiatriska tillstånden kan ha ökat. Antalet unga som förskrivs läkemedel för aktivitets- och uppmärksamhetsstörning (ADHD) har flerfaldigats sedan 2015 (Vuori m.fl. 2024). Allt flera unga söker professionell hjälp för psykisk ohälsa, och mentalvården är i kris på grund av ständigt ökande efterfrågan. Efter pandemin har allt fler minderåriga i Finland getts en ny psykiatrisk diagnos: antalet diagnoser ökade med 20 % efter 2020, bland flickorna var ökningen 33 %. Ätstörningar var den diagnosgrupp som ökade mest. (Gyllenberg m.fl. 2023)

ADHD-diagnoserna är ett konkret exempel på samspelet mellan omgivning och psykiatriska tillstånd. En ny läroplan som betonar självstyrning, ny skolarkitektur utan klassrum, för kort sovtid, raster som tillbringas med smarttelefonen istället för lek och spring och den ökade skärmtid med snuttifierade digitala medier har samverkat till en explosiv ökning av ADHD-diagnoserna bland i synnerhet pojkar. Över 10 % av pojkarna i åldern 10–12 år fick ADHD-mediciner 2023, vilket är en trefaldig ökning sedan år 2015. (Vuori m.fl 2024) När ungas vardag inte stöder koncentration och uppmärksamhet kan medikaliseringen av fenomenet leda till ett fokus på individens problem i stället för insatser som angriper de bakomliggande miljöfaktorerna som är grundorsaken.

## Litteratur

Bevilacqua L, Fox-Smith L, Lewins A m. *Impact of COVID-19 on the mental health of children and young people: an umbrella review.* J Epidemiol Community Health 2023;77:704–9. <https://doi.org/10.1136/jech-2022-220259>

Blomqvist I, Henje Blom E, Hägglöf B, m.fl. *Increase of internalized mental health symptoms among adolescents during the last three decades.* Eur J Public Health 2019;29:925–31.

Chen Y, Osika W, Henriksson G m.fl. *Impact of COVID-19 pandemic on mental health and health behaviors in Swedish adolescents.* Scand J Public Health 2022;50:26–32. <https://doi.org/10.1177/14034948211021724>

Gyllenberg D, Bastola K, Yunus W, Mishina K, Liukko E, Kääriälä A, m.fl. *Comparison of new psychiatric diagnoses among Finnish children and adolescents before and during the COVID19-pandemic: A nationwide register-based study.* PLoS Medicine 2023;20(2):e1004072.

Hume S, Brown SR, Mahtani KM. *School closures during COVID-19: an overview of systematic reviews.* BMJ Evidence-Based Medicine 2023;28:164–74. <https://doi.org/10.1136/bmjebm-2022-112085>

Kiviruusu O, Ranta K, Lindgren M, Haravuori H, Silén Y, Therman S m.fl. *Mental health after the COVID-19 pandemic among Finnish youth: a repeated, cross-sectional, population-based study.* The Lancet Psychiatry 2024;11(6):P451-60.

Matikka A, Söderek C, Ervasti E. Resultat av enkäten *Hälsa i skolan enligt undervisningsspråk i de svenskspråkiga och finskspråkiga skolorna.* Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd (THL); 2024.



Rimpelä A, Kesanto-Jokipolvi H, Myöhänen A, Heikonen L, Oinas S, Ahtiainen R. *School and class closures and adolescent mental health during the second and later waves of the COVID-19 pandemic in Finland: a repeated cross-sectional study*. BMC Public Health 2023;23:2434. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17342-8>

Vainikainen M-P, Lintuvuori M, Mergianian C, Hotulainen R, Rimpelä A (red). *Koronapandemia peruskoulussa – koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi kouluuyhteisöissä 2020–2022*. Tammerfors: Tampereen yliopisto, Koulutuksen, arvioinnin ja oppimisen tutkimuskeskus REALin julkaisuja 2024:1.

Vuori M, Vuorenmaa M, Ervasti E, Tuovinen E, Aalto-Setälä T. *Förekomsten av ADHD-diagnoser hos barn och unga 2022*. Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd (THL); 2024a.

Vuori M, Sourander A, Sarnola K, Wegelius A, Ruokoniemi P. *Poikien ADHD-lääkkeiden käyttö Suomessa yleistyy edelleen – alueelliset erot käytössä ovat selkeitä*. [Webbartikel]; 2024b [citerad 13.10.2024]. Tillgänglig: <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/1019921/poikien-adhd-laakkeiden-kaytto-suomessa-yleistyy-edelleen-alueelliset-erot-kaytossa-ovat-selkeita>.

# Om studien: tillvägagångssätt och urval

Den svenskspråkiga ungdomsbarometern undersöker hur svenskspråkiga unga i åldern 15–19 ser på sitt liv och sin framtid. Årets mätning är den fjärde i ordningen. De tidigare svenskspråkiga ungdomsbarometrarna har utförts år 2018, 2020 och 2022 och hittas på Magma's webbplats ([magma.fi](https://magma.fi)). Målsättningen är att kunna utföra dylika mätningar vartannat år, för att kunna utläsa trender och göra jämförelser över tid. Därför är också i år en del av frågorna de samma som tidigare.

I utformningen av frågorna konsulterades organisationer, personer och finansiärer som besitter och/eller drar nytta av tillförlitlig kunskap om svenskspråkiga ungas situation och tankar. Med finansiärer menas här Magma's finansiärer (Svenska kulturfonden, Svenska folkskolans vänner rf, Konstsamfundet och Stiftelsen Tre Smeder) samt Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr, som bekostat själva undersökningen. Enkätformuläret finns i bilaga 2.

Den svenskspråkiga ungdomsbarometern är en enkätundersökning. År 2024 sändes den ut till 6000 unga. Urvalet kvoterades enligt kön och region för att motsvara andelarna i populationen. Enkäten besvarades av sammanlagt 1678 personer. Några av dessa hade hunnit fylla 20 år då de fyllde i enkäten och beaktades därför inte. Dessutom raderades några svar på grund av att de inte var trovärdiga eller logiska (så

som en 15-åring som studerar vid universitet). Det slutliga samplet bestod därför av 1 666 personer, vilket är 9,7 procent av hela ålderspopulationen. Studien utgick ifrån en totalpopulation på 17107 personer med svenska som registrerat modersmål i åldern 15–19 år. Felmarginalen i studien är +/-2,6 procentenheter. Att få in 1666 svar – med en svarsprocent på 28 – kan ses som ett mycket gott resultat. I den förra enkäten erhöles 889 svar, vilket betyder att detta års svarsprocent märkbart ökat. En orsak till detta kan ha varit utlottningen av tre presentkort à 100 euro till S-gruppen. Utlottningen sköttes av Taloustutkimus.

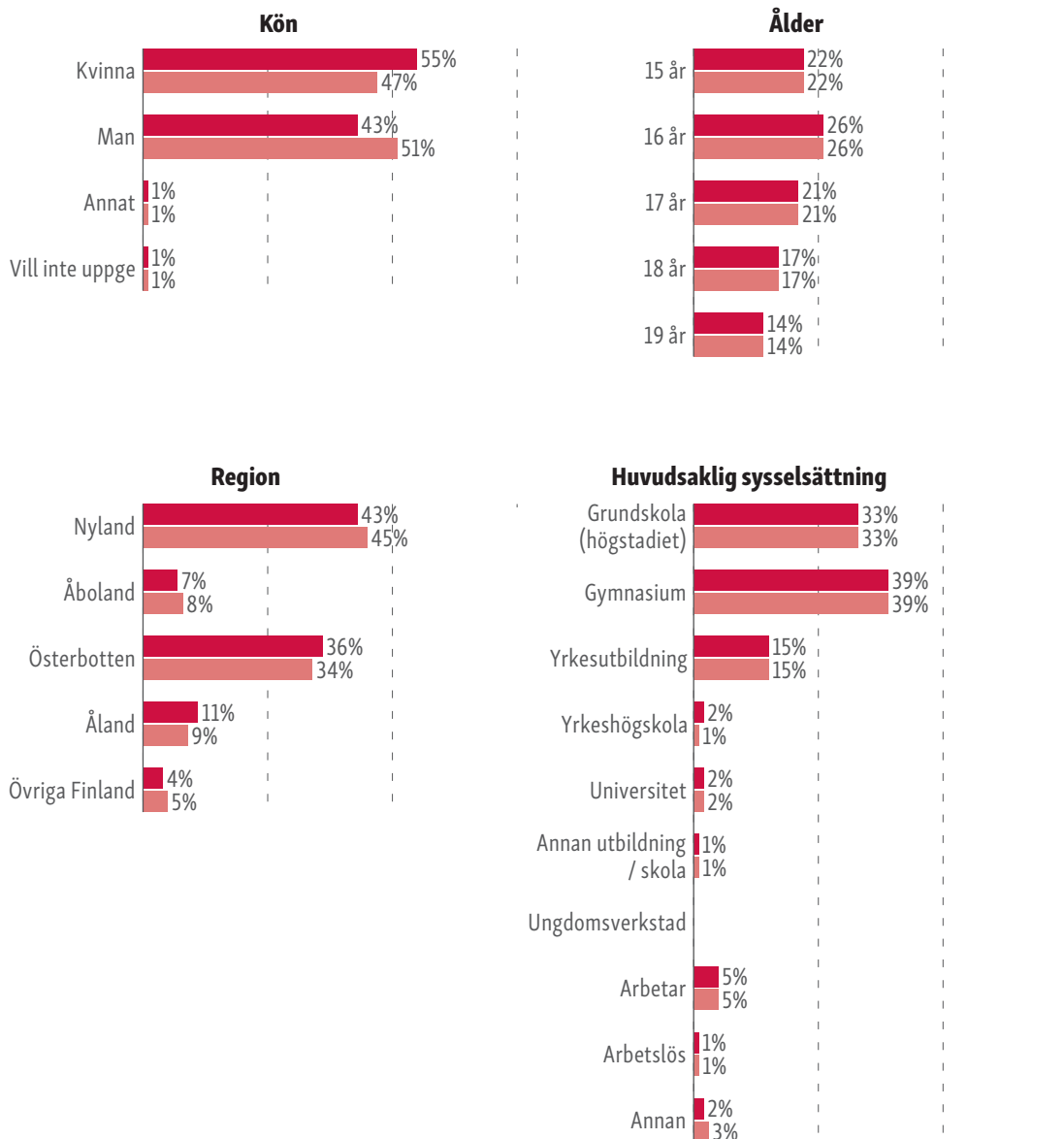
Detta år närmade sig Taloustutkimus de unga via brev hem. I brevet fanns både en QR-kod och en länk till det webbaserade frågeformuläret. Notera att metoden har ändrat sedan 2018, då svaren samlades in per telefon. Redan 2020 samlades materialet till övervägande del in via webben, och sedan 2022 har insamlingen skett endast via ett elektroniskt formulär. Det här bör beaktas då man tolkar tidsserierna från 2018, eftersom insamlingsmetoden kan ha påverkat de tidiga resultaten.

Materialet samlades in under perioden 9.4–30.4.2024.

Trots kvoteringen av urvalet enligt kön och region var flickorna något överrepresenterade i samplet. Också den regionala fördelningen innehöll vissa skevheter. För att korrigera detta har materialet viktats för att motsvara den verkliga populationen. Viktning har gjorts enligt kön och region. Hur viktningen påverkar fördelningen av respondenterna framgår ur bilderna nedan.

# Respondenter 2024, andel i procent (av N=1 666)

Skillnaden mellan ■ oviktade och ■ viktade siffror



**Figur 1.** Fördelning av respondenterna (N=1 666) enligt kön, ålder, region och huvudsaklig sysselsättning, och hur fördelningen påverkats av viktning. Viktning användes för att bättre motsvara den verkliga fördelningen.

# Enkätformulär för den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024

**1. På en skala med skolvitsord, från 4 till 10 (där 4 är sämst och 10 är bäst), hur nöjd är du med:**

	10 Bäst	9	8	7	6	5	4 Sämst	vet inte
Dina relationer till andra människor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din psykiska hälsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din familjesituation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Livet i stort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. Ta ställning till följande påståenden om ditt välmående:**

	5 helt av samma åsikt	4 delvis av samma åsikt	3 varken av samma eller annan åsikt	2 delvis av annan åsikt	1 helt av annan åsikt	kan inte säga
Jag känner att mitt liv har ett mål och en mening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag är värdefull	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag upplever att jag har kontroll över mitt liv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag upplever att jag klarar mig i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig ofta stressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag sover tillräckligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner ofta prestationsångest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Ta ställning till följande påståenden om dina vardagsrelationer:**

	5 helt av samma åsikt	4 delvis av samma åsikt	3 varken av samma eller annan åsikt	2 delvis av annan åsikt	1 helt av annan åsikt	kan inte säga
Jag vet vem jag kan vända mig till om jag har det svårt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har en eller flera vänner som betyder mycket för mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig hörd och sedd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har någon som verkligen bryr sig om mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig ofta ensam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig ofta ensam i sällskap med andra/i sociala sammanhang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har en eller flera vänner som jag umgås med ENDAST på nätet eller i sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På nätet är jag en del av en eller flera gemenskaper eller grupper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har en eller flera vuxna jag känner mig trygg att tala med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ifall jag mår psykiskt dåligt litar jag på att det finns hjälp att få

Det känns viktigt att vara del av en svenskspråkig gemenskap (här avses känslan av att tillhöra språkgruppen, oberoende om du är med i en svenskspråkig verksamhet eller inte)

Jag tycker att mina föräldrar/vårdnadshavare har ställt mycket krav på mig under min uppväxt

Folk i allmänhet vill mig väl

Jag känner att jag regelbundet måste hjälpa en eller flera av mina föräldrar/vårdnadshavare

Jag känner mig trygg när jag är hemma med min(a) vårdnadshavare/föräldrar

**4. Tycker du att du är beroende av eller lider av följande** (Enligt skalan: 5 Mycket, 4 Ganska mycket, 3 Varken lite eller mycket, 2 Ganska lite, 1 Inte alls)

Telefon/ skärm

Spel (dator / telefon)

Energidrycker

Sociala medier

Vapes/e-cigaretter

**5. Hur varvar du ner om du känner dig stressad?**

---

**6. Ifall du behöver stöd i vardagen, t.ex. med din psykiska hälsa, hurdana tjänster föredrar du (välj ett alternativ, oberoende av om du behövt sådana tjänster eller inte):**

- I första hand digitala stödtjänster (t.ex. chatt)
- I första hand fysiska stödtjänster, dvs att kunna träffa och tala med någon
- I första hand telefontjänster, dvs att kunna ringa upp någon
- Ingen skillnad bara jag kan vara anonym
- Ingen skillnad bara jag får hjälp
- Inga tjänster alls

**6. b) Ifall du valde det sista alternativet ("Inga tjänster alls"), berätta gärna varför?**

**7. Vilka av följande tjänster känner du till? (kryssa för alla du hört om)**

- Ungdomslokal.fi – Discordservern
- Ärligt talat-chatten
- Sekasin-chatten
- Våga fråga!/Decibel.fi
- Krisjouren för unga (Helsingfors Mission)

- Skör barndom-chatten (Stiftelsen Bensow)
- Barn- och ungdomstelefonen vid Mannerheims barnskyddsförbund
- Mindy (välmåendeapp)
- Stöd tjänster via hälsocentralen
- Skolans stöd tjänster (t.ex. kurator eller psykolog)
- Inga av ovanstående

**8. Vilka av följande tjänster har du erfarenhet av? (kryssa för alla du själv använt)**

- Ungdomslokal.fi – Discordservern
- Ärligt talat-chatten
- Sekasin-chatten
- Våga fråga!/Decibel.fi
- Krisjouren för unga (Helsingfors Mission)
- Skör barndom-chatten (Stiftelsen Bensow)
- Barn- och ungdomstelefonen vid Mannerheims barnskyddsförbund
- Mindy (välmåendeapp)
- Stöd tjänster via hälsocentralen
- Skolans stöd tjänster (t.ex. kurator eller psykolog)
- Inga av ovanstående

**8 b) Andra stöd tjänster du har erfarenhet av? Skriv in! (Behöver inte vara svenskspråkiga tjänster)**

**9. Känner du dig MEST som:**

- 1 Svenskspråkig
- 2 Tvåspråkig (svenska-finska)
- 3 Tvåspråkig (svenska-annat)
- 4 Finskspråkig
- 5 Trespråkig
- 6 Annat

**9. b) Ifall du svarade 1, dvs att du känner dig i främsta hand som svenskspråkig, händer det att du väljer att tala engelska i sammanhang där den andra parten talar finska? (t.ex. i butik, hos läkare, frisör eller liknande)**

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Nej
- Kan inte säga

**10. Känner du dig som del av en minoritet?**

- 1 Ja
- 2 Nej

**10 b). Om ja, varför? (FLERA alternativ kan väljas)**

(9 maximum responses)

- För att jag talar svenska
- För att jag talar ett annat språk än finska eller svenska
- På grund av min kulturella/etniska bakgrund
- På grund av min hudfärg
- På grund av mitt utseende (t.ex. klädstil eller dylikt)
- På grund av min religion
- På grund av min sexualitet
- På grund av min könsidentitet
- På grund av min kroppsstorlek
- På grund av min livsstil
- På grund av en funktionsvariation eller en långvarig sjukdom
- På grund av annan identitet (t.ex. identifierar mig som ett djur)
- Någon annan orsak, vilken?

**10. c) Ifall du svarade "Ja" på fråga 10 "Känner du dig som del av en minoritet?" ovan, har du blivit illa behandlad på grund av din minoritetstillhörighet?**

- 1 Ja ofta
- 2 Ja någon gång
- 3 Nej aldrig
- 5 Kan inte säga

**10. d) Ifall du svarade "Ja ofta" eller "Ja någon gång" i föregående fråga (10 c), vill du berätta mera om det här eller ge något exempel?**

**10. e) Ifall du svarade "Ja" på fråga 10 ("Känner du dig som del av en minoritet?"), känner du att denna tillhörighet är en positiv sak för dig? (Ja/ Nej/Både ja och nej)**

**10. f) Ge gärna exempel eller förklara på vilket sätt.**

**11. Känner du dig bekväm i det kön som tillskrevs dig vid födseln?**

- 1 Ja hela tiden
- 2 Ja för det mesta
- 3 Nej ganska sällan
- 4 Nej aldrig
- 5 Vet ej

**11. b) Ifall du svarade 3 ("Nej, ganska sällan") eller 4 ("Nej aldrig") ovan, vid vilken ålder började du känna så?**

**12. Finns det någon form av konst eller kultur som är viktig för dig? (Antingen som en verksamhet du tar del av eller något som du själv producerar) (Ja/nej)**

**12.b) Om ja, vilken?**



**13. Ta ställning till följande frågor om utbildning (lägg till alternativet "gäller inte mig/deltar inte i utbildning"):**

5 helt av samma åsikt	4 delvis av samma åsikt	3 varken av samma eller annan åsikt	2 delvis av annan åsikt	1 helt av annan åsikt	kan inte säga
-----------------------	-------------------------	-------------------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------

Jag känner mig motiverad att studera

Jag upplever distansundervisning som ett bra komplement till närundervisning

Jag deltar hellre i distansundervisning än i närundervisning

Jag upplever att min skolväg är för lång

Det är viktigt att vara ambitiös och sträva efter goda vitsord i skolan

Det har hänt att jag inte klarat av att gå till skolan under en längre tid trots att jag inte fysiskt har varit sjuk

Utbildning är viktigt för min framtid och för ett bra liv

**13. b) Ifall du INTE upplever utbildning som viktigt berätta gärna varför?**

**13. c) Ifall du INTE upplever utbildning som viktigt, vad tycker du är det viktigaste för din egen framtid och för ett bra liv?**

**14. Ta ställning till följande frågor om nyheter:**

**Hur ofta tar du del av nyheter?**

- En till flera gånger per dag
- Några gånger per vecka
- Några gånger per månad
- Några gånger per år
- Aldrig

**15. Ta ställning också till följande frågor om nyheter:**

	1 En till flera gånger per dag	2 Några gånger per vecka	3 Några gånger per månad	4 Några gånger per år	5 Aldrig
Hur ofta läser du nyheter som någon delat på sociala medier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta delar du själv nyheter på sociala medier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta går du direkt in på en nyhetssajt eller nyhetsapp för att läsa nyheter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta lyssnar du på nyheter i radio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta läser du nyheter i en tidning (papperstidning eller e-tidning)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta ser du på nyheter i tv ("gammaldags-TV" eller via annan skärm)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**16. Via vilka kanaler följer du vanligtvis nyheter? (välj de viktigaste)**

Facebook

HBL.fi (Hufvudstadsbladets webbplats)

HS.fi (Helsingin Sanomats webbplats)  
Instagram  
Instagram threads  
Kvällstidningarnas webbsidor (de inhemska, t.ex. iltasanomat.fi, iltalehti.fi)  
Nyhetstidning/-tidningar i pappersform (inhemska)  
Radio  
Regional nyhetstidnings webbplats (t.ex. vasabladet.fi, osterbottenstidning.fi el dyl)  
Svenska nyhetsmedier (från Sverige)  
Snapchat  
TikTok  
TV  
Utländska medier (inte från Finland eller Sverige)  
WhatsApp  
X (tidigare Twitter)  
Yle Arenan/Areena  
Yle:s finskspråkiga webbplats (yle.fi)  
Yle:s svenskspråkiga webbplats (svenska.yle.fi)  
YouTube  
Annat  
Jag följer inte nyheter  
Vet ej/kan inte säga

#### **Anat, vad?**

**17. Hur ofta använder du dig av följande kanaler? (välj: flera gånger per dag, minst en gång per dag, minst en gång per vecka, mer sällan, aldrig)**

Discord  
Facebook  
HBL.fi  
HS.fi  
Instagram  
Instagram threads  
Tidning/ar i pappersform (inhemska **svenskspråkiga**)  
Tidning/ar i pappersform (inhemska **finskspråkiga**)  
Radio Vega  
Radio X3M  
Regional svenskspråkig nyhetstidnings webbplats (t.ex. vasabladet.fi, osterbottenstidning.fi el dyl)  
Rikssvenska medier/kanaler från Sverige  
Telegram  
TikTok  
Utländska medier (inte från Finland eller Sverige)  
X (tidigare Twitter)  
Yle Arenan/Areena  
Yle:s finskspråkiga webbplats (yle.fi)  
Yle:s svenskspråkiga webbplats (svenska.yle.fi)  
YouTube  
Annat, vad?  
Vet ej/kan inte säga

**18. Då du använder dig av sociala medier, gör du det för att:  
(alternativ: ja varje dag/ ja minst en gång i veckan/ mer sällan / aldrig)**

- Bli underhållen/road
- Följa med nyheter
- Läsa om/se på videon om teman som intresserar mig
- Följa med vad mina kompisar gör/producerar
- Dela med mig av material jag själv producerat
- Följa med vad de kändisar jag följer gör/producerar
- Trolla mina kompisar
- Trolla främlingar

## 19. Ta ställning till följande påståenden:

	5 helt av samma åsikt	4 delvis av samma åsikt	3 inte av samma eller olik åsikt	2 delvis av annan åsikt	1 helt av annan åsikt	kan inte säga
Mina föräldrar/vårdnadshavare vet (ungefär) vad jag gör på nätet/sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuxna borde ha mer koll på vad som händer på nätet/i sociala medier						
Åldersrestriktioner på nätet borde införas (där de inte finns) och följas noggrannare						
Fler invandrare är välkomna till Finland						
Jag har en vän/vänner som har invandrabakgrund						
Rasismen bland svenskspråkiga unga har ökat de senaste åren						
Jag känner oro för miljön/ klimatet. Klimatmedvetenhet styr, i alla fall till viss del, mina dagliga val (t.ex. gällande mat, resor, kläder)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finland gör tillräckligt för klimatet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 20. Var står du i följande frågor? (Välj en siffra mellan 1 och 10, där 1 står för första alternativet och 10 för andra alternativet)

1 = Starkt av denna åsikt:

- 1 Att äta kött är ok –
- 2 AI är möjlig –
- 3 Det är bra om man får använda ChatGPT och liknande AI-verktyg i skol- eller studiearbeten –
- 4 Fri invandring –
- 5 Snus borde vara lagligt i Finland –
- 6 Marijuana borde vara lagligt i Finland –
- 7 Abort är ok –
- 8 Vuxna ska sätta tydliga gränser för barn och unga –

10 = Starkt av denna åsikt:

- 1 Att äta kött är inte ok
- 2 AI är en stor risk
- 3 Det är inte bra om man får använda ChatGPT och liknande AI-verktyg i skol- eller studiearbeten
- 4 Ingen invandring
- 5 Snus borde fortsättningsvis vara olagligt i Finland
- 6 Marijuana borde fortsättningsvis vara olagligt i Finland
- 7 Abort är inte ok
- 8 Det är bra om barn och unga får bestämma själva om det mesta

**20a. Vad man tycker om samhällliga och politiska frågor beskrivs ofta i termer av höger och vänster, liberal och konservativ. På en skala från 1 till 5, var står du själv i följande frågor? (1 = vänster, 5 = höger)**

**20b. Vad man tycker om samhällliga och politiska frågor beskrivs ofta i termer av höger och vänster, liberal och konservativ. På en skala från 1 till 5, var står du själv i följande frågor? (1 = värdeliberal, 5 = värdekonservativ)**

**21. I vilken mån håller du med om följande påståenden?**

	5 helt av samma åsikt	4 delvis av samma åsikt	3 inte av samma eller olik åsikt	2 delvis av annan åsikt	1 helt av annan åsikt	kan inte säga
Jag tror jag kommer att klara mig bra i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag lever för dagen och tar inte så mycket stress över morgondagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker ofta på framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för om jag kommer att ha arbete i framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för att börja jobba inom fel bransch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för hur jag ska orka i arbetslivet i framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner oro för min (barndoms)familjs ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tror att jag kommer att bo kvar i Finland när jag är klar med skola och studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag kommer troligen att flytta utomlands någon gång i framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är viktigt för mig att svenskan är ett officiellt språk i Finland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för Finlands framtida säkerhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tror att jag om 10 år kommer att må psykiskt bättre än idag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner ångest inför framtiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**21. b). Ifall du svarade (4) eller (5) på sista frågan "Jag känner ångest inför framtiden" ovan, berör detta främst**

- Din egen framtid
- Världens framtid
- Både och
- Kan inte säga

**21. c) Ifall du känner dig orolig inför framtiden, förklara gärna närmare vad det är gällande framtiden som oroar dig:**

**22. Hur tror du att Finland ser ut om 10 år?**

	Ja	Nej	Vet inte
Ekonomiskt går det bättre för Finland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är lättare att leva som svenskspråkig i Finland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finland är mer mångkulturellt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miljön kommer att vara mer hotad än i dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvinnor och män är mer jämställda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**23. Om du hade EN önskan gällande framtiden, vad skulle det vara?**

---

**B1 Tack! Och till slut några bakgrundsfrågor:**

**Kön**

- 1 Kvinna
- 2 Man
- 3 Annat
- 4 Vill inte uppge

**Annat, vad?**

**B2 Ålder:**

(must be between 15 and 99)

**B3 Huvudsaklig sysselsättning just nu:**

- 1 Grundskola (högstadiet)
- 2 Gymnasium
- 3 Yrkesutbildning

- 4 Yrkehögskola
- 5 Universitet
- 6 Annan utbildning/skola
- 7 Ungdomsverkstad
- 8 Arbetar
- 9 Arbetslös
- 10 Annat

**B4 Vad är postnumret för ditt bostadsområde?**

(must be between 100 and 99999)

**B5 Välj det som passer bäst in på den ort där du bor:**

- Stor stad
- Mellanstor stad
- Liten stad
- By
- Landet

**B6 Hur bra ställt ekonomiskt tycker du att din (barndoms)familj har det?**

- 5 5 Mycket bra
- 4 4 Ganska bra
- 3 3 Genomsnittligt
- 2 2 Ganska dåligt
- 1 1 Mycket dåligt

**Ifall du vill vara med om utlottningen av presentkort, uppge ditt telefonnummer eller din epostadress här. Dina kontaktuppgifter används bara för utlottningen och kommer inte att förenas med dina svar**

**Telefonnummer:**

**Epostadress:**

The background features a complex, abstract geometric pattern composed of various shades of red, brown, and purple. The shapes are angular and layered, creating a sense of depth and movement. The colors range from bright red to deep, muted browns and purples.

magma