

Bilaga 4. Statistikfördjupning- material, metod och resultat

Innehåll

Innehåll.....	1
Vad säger den nationella statistiken?.....	4
Ungar & medier.....	5
Bakgrundsvariabler.....	6
Resultaten i korthet.....	8
Frågeställningar.....	9
Hur ofta, hur länge och på vilka sätt använder barn olika digitala medier?	9
Hur nöjda är barn med sin medieanvändning och hur inverkar denna på andra livsområden?.....	14
Medieanvändning i olika grupper av barn.....	16
Har användningen av digitala medier samband med upplevda psykiska och psykosomatiska besvär, och påverkas sambanden av potentiella skyddsfaktorer?	18
Olika enheter och typer av aktiviteter.....	19
Användning på natten.....	22
Interaktion med andra på digitala medier	22
Korrelationer mellan psykiska besvär, barns syn på sin medieanvändning och inverkan på andra livsområden	23
Påverkas sambanden av potentiella skyddsfaktorer, såsom att vara fysiskt aktiv och umgås fysiskt med kompisar?	24
Samband mellan medieanvändning och psykiska besvär i olika grupper av barn.....	25
Skolbarns hälsovanor.....	26
Resultaten i korthet.....	27
Frågeställningar.....	27
Hur ser förekomsten av intensiv elektronisk medieanvändning ut i olika grupper av skolbarn?.....	27
Hur ser fördelningen av levnadsvanor och sociala faktorer ut utifrån IEMU i olika grupper av skolbarn?	29
Hur ser fördelningen av olika aspekter av hälsa ut utifrån IMEU i olika grupper av skolbarn?.....	29
Hur ser förekomsten av problematiska användare av sociala medier (PSMU) ut i olika grupper av skolbarn?	29
Skillnader mellan olika grupper av unga.....	31

Hur ser fördelningen av levnadsvanor och sociala faktorer ut utifrån PSMU i olika grupper av skolbarn?	32
Hur ser fördelningen av olika aspekter av hälsa ut utifrån PSMU i olika grupper av skolbarn?	33
Enkätundersökning om spel om pengar (USUF)	35
Spelande	35
Sociala faktorer och hälsa.....	35
Resultat i korthet.....	36
Frågeställningar.....	36
Resultat.....	36
Slutsatser av statistiken	39
Referenser	41

Vad säger den nationella statistiken?

Arbetet med kunskapsöversikten om digitala medier och hälsoeffekter bland barn och unga inkluderar analyser av data från nationella enkätundersökningar. I fokus är barn och ungas medieanvändning, relationen till hälsa och eventuella undanträngningseffekter. Detta är en längre version av den statistikgenomgång som finns i kunskapssammanställningen.

De aktuella undersökningarna är:

- Mediemyndighetens undersökningar Ungar & medier, om barn 9–18 års medievanor och attityder till medieanvändning, samt Småungar & medier som beskriver medieanvändningen bland barn i åldern 0–8 år baserat på föräldraenkäter
- Skolbarns hälsovanor som innehåller information om hälsa, livsvillkor och levnadsvanor bland barn 11, 13 och 15 år gamla
- Enkätundersökning om spel om pengar (USUF) som riktar sig till unga i åldern 16–19 år och till föräldrar med barn i den åldern.

Syftet med de kvantitativa analyserna är att beskriva användningen av digitala medier bland barn och unga i Sverige och eventuella kopplingar mellan digital medieanvändning och hälsa. Det handlar om vilken typ av medier som används, på vilket sätt de används och hur länge. Vidare studeras relationen till andra bestämningsfaktorer för hälsan. Gemensamt för dessa enkätundersökningar är att de är tvärsnittsstudier som inte ger underlag för att fastställa orsakssamband. Däremot kan tvärsnittsstudier visa att två faktorer är relaterade till varandra, vilket är nödvändigt för att det ska finnas ett orsakssamband. Det kan även vara så att medieanvändning och psykiska besvär samspelar med flera andra faktorer.

Analyserna inkluderar prevalenser och korrelationer samt beaktar olika undergrupper utifrån bland annat kön, eventuell funktionsnedsättning, svensk kontra utländsk bakgrund, socioekonomiska förhållanden och typ av bostadsort (i USUF). Bakgrundsfakta om kön, inkomst, föräldrars utbildningsnivå och eventuell utländsk bakgrund och funktionsnedsättning har inhämtats via registerdata eller respondentens uppgifter. Tabellen nedan visar vilken information som kommer från register.

Tabell 1. Antal (andel i % a)) unga som besvarat de tre enkäterna, fördelat på redovisningsgrupper.

Bakgrund	Ungar & medier b) (N 3 454)	Skolbarns hälsovanor (N 41 946)	USUF (N 3 213)
Årgång	2022	2021/2022	2021
Ålder	0–18 år	11 år, 13 år, 15 år	16–19 år
Flickor	1 719 (49 %)	19 911 (48 %)	1 730 (54 %)
Pojkar	1 735 (50 %)	20 590 (49 %)	1 483 (46 %)
Annan könsidentitet, vet ej	N/A	997 (3 %)	N/A

Bakgrund	Ungar & medier b) (N 3 454)	Skolbarns hälsövanor (N 41 946)	USUF (N 3 213)
Föräldrars inkomst	Låg ekonomisk standard d): 964 (28 %) Övrig ekonomisk standard d): 2 038 (59 %)	Låg: 1 112 (3 %) Medel: 5 877 (14 %) Hög: 34 058 (81 %)	Låg d): 685 (21 %) Medel d): 1 744 (54 %) Hög d): 784 (24 %)
Utländsk bakgrund c)	526 d) (15 %)	9 749 (23 %)	759 (24 %)
Funktionsnedsättning	229 (7 %)	11 302 (27 %)	408 (13 %)
Kommungrupp 2021 d)	N/A	N/A	A: 1 213 (38 %) B: 1 238 (38 %) C: 762 (24 %)
Föräldrarnas utbildningsnivå d)	Låg: 526 (15 %) Medel: 1326 (38 %) Hög: 1213 (35 %)	N/A	N/A

a) De procentsatser som anges är andelar av det totala antalet respondenter inom respektive undersökning. Ibland saknas svar på delfrågor från några respondenter och därför summerar inte andelarna alltid till 100 %.

b) All data som är ifyllt för Ungar & medier avser barnen som svarat, samt barnen som föräldrarna svarat för.

c) Innebär antingen att den unga antingen är född utanför Sverige (i Skolbarns hälsövanor och USUF) eller att man har två utrikes födda föräldrar (i Ungar & medier).

d) Information från register.

Ungar & medier

Ungar & medier är en enkätundersökning av medievanor och attityder till medieanvändning bland barn och unga i Sverige. Undersökningen har genomförts ungefär vartannat år av Statens medieråd (numera Mediemyndigheten) sedan 2005 och här används data från de tre senaste datainsamlingarna 2018, 2020 och 2022. Urval och datainsamling genomförs av Statistiska centralbyrån (SCB) med ett obundet slumpmässigt urval från populationsregistret som är stratifierat på barnens ålder. För att kompensera för urvalsosäkerhet och bortfallsrisk används SCB:s kalibreringsvikter i alla analyser.

Fullständiga redovisningar av resultaten under åren finns i rapporterna *Ungar & medier*, *Småungar & medier* och *Föräldrar & medier* samt *Unga, medier & psykisk ohälsa*, som finns att ladda ner från Mediemyndighetens webbplats www.mediemyndigheten.se

Barn i åldern 9–18 år har själva svarat på alla frågor om medieanvändning och andra levnadsvanor samt uppfattningar om dessa. För mindre barn redovisas endast statistik om deras medieanvändning, utifrån svar från barnens föräldrar. Bakgrundsfaktorer, såsom föräldrars inkomst och härkomst, är registerdata från SCB.

Bakgrundsvariabler

Bakgrundsvariabler i Ungar & medier är kön, utländsk bakgrund, föräldrars utbildningsnivå och familjeekonomi, samt psykisk funktionsnedsättning bland ungdomar.

Variabeln ”föräldrars födelse land” skiljer bara mellan dem som är födda i Sverige och dem som är födda i något annat land.

Variabeln ”föräldrars utbildningsnivå” är baserad på det standardiserade systemet SUN-2020 och alla uppgifter kommer från SCB. Båda föräldrarnas utbildningsnivå har slagits ihop och kategoriserats i tre nivåer: låg, medelhög och hög. Låg utbildningsnivå betyder att ingen av dem har högre utbildning än tvåårig studieförberedande gymnasieexamen eller examen från treårigt yrkesprogram. Hög utbildningsnivå betyder att någon av föräldrarna har en längre eftergymnasial utbildning (universitet eller högskola) än två år. Medelhög nivå är examen från treåriga (eller längre) studieförberedande gymnasieprogram och eventuellt tvååriga studier på universitet eller högskola.

Variabeln ”familjens ekonomiska standard” är baserad på hushållets disponibla inkomst per konsumtionsenhet (enligt registerdata). De hushåll som har lägre disponibel inkomst än 60 procent av medianen i riket kategoriseras som ”låg ekonomisk standard”, och alla andra kategoriseras som ”övriga”.

Uppgifterna om funktionsnedsättningar är självrapporterade och bygger på svar på två frågor: om svarspersonen har någon eller några fysiska funktionsnedsättningar och om hen har någon eller några psykiska funktionsnedsättningar. De som svarar jakande på någon av frågorna har möjlighet att beskriva sin funktionsnedsättning med egna ord. När det gäller psykiska funktionsnedsättningar är neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) vanligast. Det är bara i åldersgruppen 13–18 år som andelen med psykiska funktionsnedsättningar är tillräckligt stor för att särredovisas. Barn med fysiska funktionsnedsättningar särredovisas inte alls eftersom gruppen är för liten i den här undersökningen.

Enkäten inkluderar mått på psykisk hälsa. Frågebatteriet som används här är en anpassad version av *General Health Questionnaire* (GHQ-12) och har använts för barn i åldern 9–12 år (datainsamlingarna 2020 och 2022) och 13–18 år (även datainsamlingen 2018). Den anpassade versionen innehåller tio frågor om psykiska och psykosomatiska besvär:

Faktaruta. Enkätfrågor om psykiska/psykosomatiska besvär i Ungar & medier, datainsamling 2018–2022.

Har du under den senaste månaden ...

- a. Haft huvudvärk? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- b. Haft ont i magen? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- c. Känt dig olycklig och nedstämd? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- d. Känt dig spänd och orolig? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- e. Känt att du inte kan hantera problem eller motgångar du stöter på? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- f. Känt dig värdelös eller sämre än andra? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- g. Haft svårt att somna eller sova utan att vakna under natten? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- h. Känt dig stressad? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- i. Känt dig ensam eller utan bra kompisar? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta
- j. Känt att det mesta du gör är meningslöst? Inte alls / Någon gång / Ganska ofta / För det mesta

Baserat på frågebatteriet har två index skapats, ett kontinuerligt och ett dikotomt. Ett *kontinuerligt index 0–30 besvär* skapades genom att svaret ”Inte alls” ger 0 poäng, ”Någon gång” ger 1 poäng, ”Ganska ofta” ger 2 poäng och ”För det mesta” ger 3. En respondent kan då ha som mest 30 poäng (10 x 3) eller ”besvär”. Detta index används för att ta fram sambandsmått (Spearman’s C).

Ett *dikotomt index* skapades genom att svaren kodades om i en dikotom variabel som skiljer mellan de som har fyra eller fler besvär ”ganska ofta” eller ”för det mesta”, och de med tre eller färre besvär. Att ha fyra eller fler besvär betraktas som mer än en normal del av livet.

Fullständiga redovisningar av resultaten finns i bilagan *Barn, medier och psykiska besvär* hos Mediemyndigheten:

[Barn, medier och psykiska besvär \(Mediemyndigheten\)](#)

Se även Mediemyndighetens (tidigare Statens medieråd) rapporter *Ungar & medier, Småungar & medier, Föräldrar & medier* och *Unga, medier & psykisk ohälsa*. Rapporterna finns att ladda ner från Mediemyndighetens webbplats.

www.mediemyndigheten.se.

Faktaruta

Redovisningsgrupper:

- Ålder: 0–8, 9–12, 13–18
- Kön: Pojke, flicka
- Bakgrund: Två utlandsfödda föräldrar, eller två föräldrar födda i Sverige
- Föräldrars utbildningsnivå: Låg, medel, hög
- Familjeekonomi: Låg ekonomisk standard (under 60 % av medianinkomst) eller ej
- Funktionsnedsättning: Psykisk funktionsnedsättning ja, nej

Resultaten i korthet

- Antalet höganvändare, det vill säga de som använder ett medium i mer än tre timmar per dag, ökar med stigande ålder. Mycket få barn under 8 år använder någon specifik medieform i mer än tre timmar en vanlig dag.
- Andelen som använder sociala medier i mer än tre timmar en vanlig dag ökar också med stigande ålder, från 2 procent av 9-åringarna till drygt 30 procent från 15 års ålder och uppåt.
- Många barn använder mobilen på natten. Andelen ökar med åldern, från 26 procent i åldern 9–12 år till 70 procent i åldern 17–18 år.
- Bland tonåringarna anser stora andelar att de använder för mycket tid åt mobilen och sociala medier.
- Det finns korrelationer mellan fler psykiska besvär och fler timmars användning av i synnerhet mobil, men även dator, samt flera olika medieaktiviteter. Det finns också tydlig samvariation mellan fler besvär och att använda mobilen på natten samt olika former av utsatthet på nätet.
- Barn och ungdomar med fler psykiska besvär upplever i högre grad än de med färre besvär att de ägnar ”för mycket tid” åt exempelvis mobilen och sociala medier, och att detta medför att de inte gör andra saker som de ska göra.
- Bland tonåringarna är andelen med psykiska besvär lägre bland de ”höganvändare” som träffar kompisar fysiskt eller motionerar regelbundet, jämfört med dem som inte gör det, och lägre bland de som spelar spel tillsammans med kompisar jämfört med ensamspelande.
- Det finns vissa skillnader mellan grupper med olika bakgrundsförhållanden. Exempelvis är andelen ”höganvändare” av olika medier generellt lägre bland barn med högutbildade föräldrar, och ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar är i högre grad ”höganvändare” av digitala spel (pojkar) och sociala medier (flickor) än andra. Vidare upplever ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar mer utsatthet på nätet än andra ungdomar.

Frågeställningar

Följande frågeställningar besvaras genom analyser av Ungar & medier-data:

- Hur ofta, hur länge och på vilket sätt använder barn olika digitala medier?
- Hur nöjda är barn med sin medieanvändning och hur inverkar användningen på andra livsområden?
- Har användningen av digitala medier samband med upplevda psykiska och psykosomatiska besvär, och påverkas sambanden av potentiella skyddsfaktorer?
- Skiljer sig medieanvändningen åt mellan olika grupper av barn, eller medieanvändningens samband med hälsa?

Hur ofta, hur länge och på vilka sätt använder barn olika digitala medier?

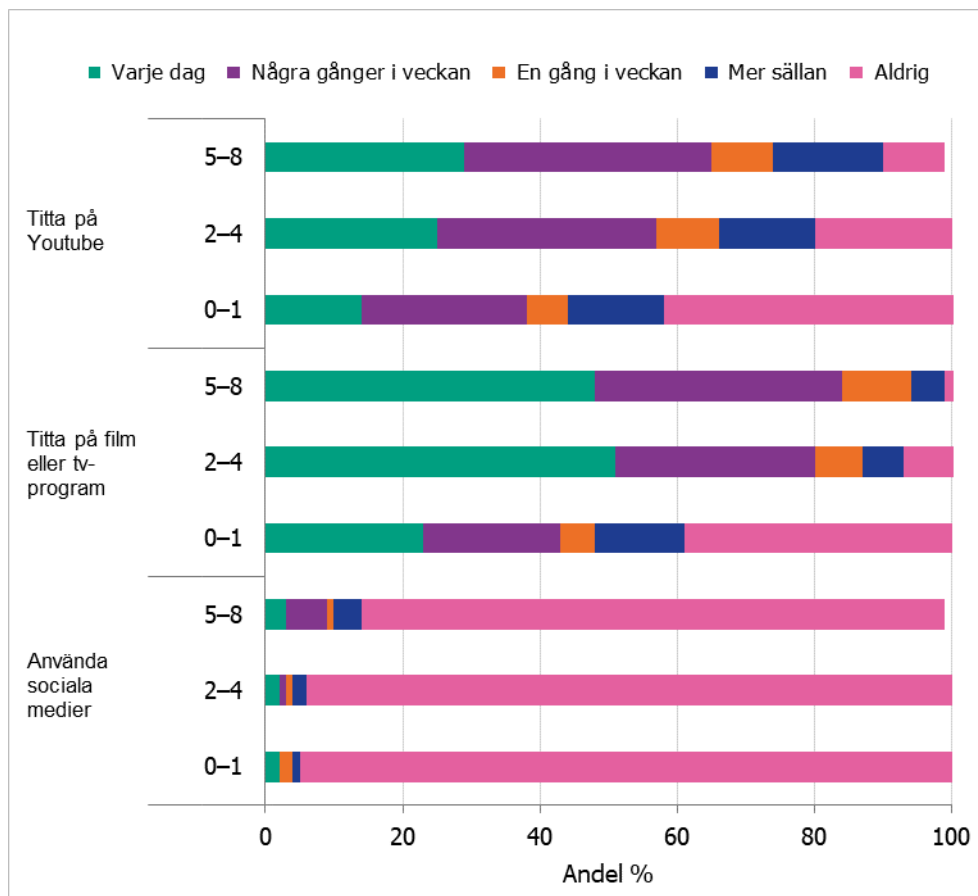
Barn 0–8 år

Barn använder och kommer i kontakt med digitala medier på olika sätt. Bland barn i åldern 0–1 år är det vanligast att använda mobilen, och i åldrarna 2–8 år är surfplattan den apparat som flest barn använder dagligen. Sammantaget använder 24 procent av barnen i åldern 0–1 år mobilen en gång i veckan eller oftare. I åldersgrupperna 2–4 och 5–8 år är motsvarande andelar 41 procent respektive 55 procent.

De vanligaste medieaktiviteterna bland småbarn är att lyssna på musik, läsa böcker och tidningar samt titta på filmer, tv-program och Youtube. I åldersgruppen 5–8 år är det även populärt att spela spel på surfplatta. I de flesta fall ökar användningsfrekvensen med barnens ålder.

Det är betydligt vanligare att träffa kompisar fysiskt (ute eller hemma hos varandra) än på nätet, men det är likväl 16 procent i åldersgruppen 5–8 år som träffar kompisar på nätet en gång i veckan eller oftare. De som träffar kompisar digitalt träffar kompisar fysiskt i lika hög grad som andra barn.

Figur 1. Hur ofta brukar ditt barn göra följande på fritiden? 0–8 år (%).



Barn 9–18 år

Bland äldre barn, från 9 år, är mobilen den apparat som används mest på fritiden. Nästan alla tonåringar använder mobilen dagligen och så har det varit sedan åtminstone 2016. Från 12 års ålder är över 90 procent dagliga användare av mobilen.

Den vanligaste digitala aktiviteten är att använda sociala medier, och över 80 procent av tonåringarna och 45 procent i åldersgruppen 9–12 är dagliga användare. Nästan hälften av barnen i åldern 9–18 år tittar dagligen på Youtube, vilket därmed är vanligare än att titta på filmer och tv-program.

Spel på mobilen är den vanligaste dagliga spelformen i de flesta åldrar. I åldersgruppen 9–12 år spelar 37 procent dagligen spel på mobilen och 23 procent på dator eller konsol. I åldersgruppen 13–16 år är det drygt 20 procent som dagligen spelar spel på mobil och en lika stor andel som dagligen spelar på dator eller konsol. I 17–18-årsåldern minskar det dagliga spelandet på dator/konsol till 17 procent.

Hur länge använder barn i Sverige olika medier?

Tabell 2 visar hur länge barn och ungdomar i genomsnitt använder dator, surfplatta och mobil sammanlagt en vanlig dag. I den allra yngsta gruppen är den

genomsnittliga användningstiden 39 minuter per dag, vilket sedan ökar till nästan två timmar per dag i åldersgruppen 5–8 år. Därefter fortsätter användningstiden att öka: drygt fyra timmar per dag i åldersgruppen 9–12 år, över sex timmar i åldern 13–16 år och drygt sju timmar i åldern 17–18 år (de angivna tiderna i tabellen är ungefärliga. I frågeformulären svarar inte respondenterna exakt hur länge barnen använder de olika medietyper som efterfrågas. Svartalternativen där är grupperade i intervall: mindre än 1 timme, 1–2 timmar, 2–3 timmar, 3–4 timmar osv. I tabellerna här har svaren räknats om så att svaret 1–2 timmar blir 1,5 timme osv. Därefter har användningstiden för dator, surfplatta och mobil slagits samman för varje barn. Användningstiderna är alltså inte exakta och variationen mellan grupperna kan vara större än vad tabellerna ger intryck av).

Tabell 2. Genomsnittlig användningstid av digitala medier totalt (dator, surfplatta och mobil) år 2022 (%)

Kön	0–1 år	2–4 år	5–8 år	9–12 år	13–16 år	17–18 år
Pojkar	0 tim 26 min.	1 tim 14 min.	2 tim 2 min.	4 tim 16 min.	6 tim 19 min.	6 tim 50 min.
Flickor	0 tim 52 min.	1 tim 21 min.	1 tim 50 min.	4 tim 26 min.	6 tim 42 min.	7 tim 18 min.
Totalt	0 tim 39 min.	1 tim 17 min.	1 tim 57 min.	4 tim 21 min.	6 tim 31 min.	7 tim 6 min.

Med "digitala medier" avses här tre apparater för digital medieanvändning (dator, surfplatta och mobiltelefon). Andra apparater, såsom smarta klockor och tv-apparater, har inte räknats in.

I undersökningen Ungar & medier används begreppet "höganvändare" för att beskriva dem som använder ett medium i mer än tre timmar per dag. Det är dock få barn i åldern 0–8 år som använder någon specifik medieform så mycket; 6 procent av de allra yngsta använder dator, surfplatta och mobil i (sammanlagt) över tre timmar en vanlig dag, och sedan ökar andelen successivt med barnens ålder. I tonåren är det omkring 90 procent höganvändare (tabell 3).

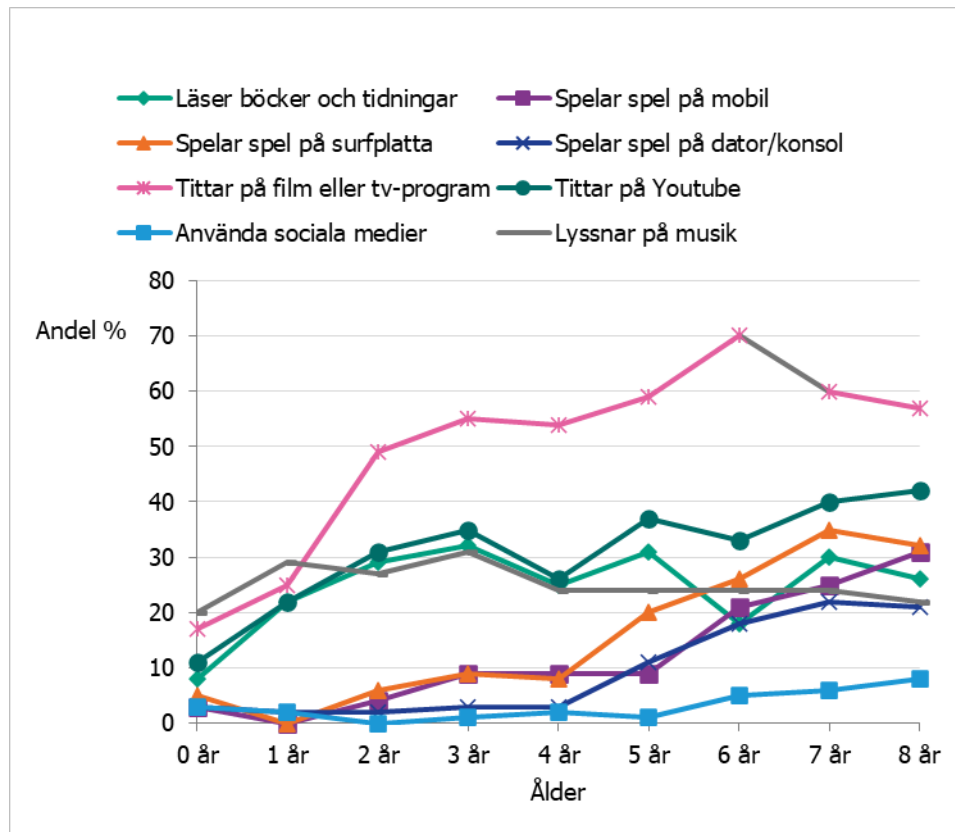
Tabell 3. Andel som använder dator, surfplatta och mobil i mer än 3 timmar per dag (%).

Kön	0–1 år	2–4 år	5–8 år	9–12 år	13–16 år	17–18 år
Pojkar	3	8	18	58	86	92
Flickor	9	10	15	60	91	91
Totalt	6	9	17	59	88	91

De olika apparaterna kan användas till många olika medieaktiviteter, såsom att titta på filmer och tv-program, spela spel och lyssna på musik och radioprogram. Det vanligaste är att barn i åldern 0–8 år ägnar mindre än en timme åt de olika medieaktiviteter som efterfrågas i undersökningen. Ett undantag är att lyssna på musik, som fler barn upp till tre års ålder ägnar mer än en timme åt en vanlig dag.

Från två års ålder är att titta på film och tv-program, följt av Youtube, det som flest barn ägnar minst en timme åt en vanlig dag. Det digitala spelandet tar fart i 4–5-årsåldern och användningen av sociala medier ökar från 6 års ålder (figur 2).

Figur 2. Andel som använder minst en timme/dag, 0–8 år (%).



Andelarna som använder sociala medier i mer än tre timmar en vanlig dag ökar med stigande ålder, från 2 procent av 9-åringarna och 21 procent av 12-åringarna till drygt 30 procent från 15 års ålder och uppåt.

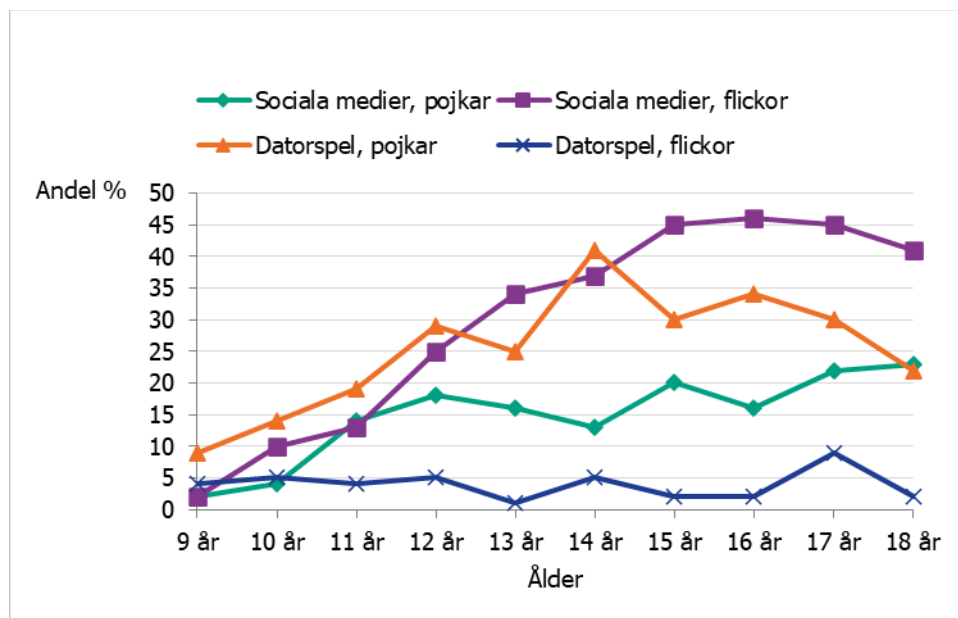
Snapchat är den plattform som används av flest barn och ungdomar, och cirka 80 procent av alla tonåringar använder Snapchat dagligen. Snapchat, Tiktok och Instagram är de tre plattformar som flest barn och ungdomar har använt under de senaste åren.

I de två yngsta åldersgrupperna är könsskillnaderna små, men i åldersgruppen 5–8 år är det större andelar bland flickorna som dagligen lyssnar på musik, läser böcker och tidningar samt tittar på filmer och tv-program medan pojkar, i högre grad än flickor, dagligen spelar spel på surfplatta och dator eller konsol samt tittar på Youtube.

Dessa könsskillnader kvarstår när barnen blir äldre: Pojkar spelar oftare spel och tittar på Youtube medan flickor oftare läser, lyssnar på musik, tittar på filmer och tv-program samt använder sociala medier. Det finns också skillnader i antalet timmar en vanlig dag som pojkar och flickor använder olika medier. Från 9 års ålder är det vanligare att flickor använder mobilen i mer än tre timmar en vanlig

dag, liksom sociala medier från 10 års ålder. Från 11 års ålder är det vanligare att pojkar använder dator i mer än tre timmar en vanlig dag. Redan från 9 års ålder är det en större andel pojkar som spelar spel på dator eller konsol (tv-spel) i mer än tre timmar en vanlig dag (figur 3).

Figur 3. Andel som använder sociala medier eller datorspel 3 timmar eller mer/dag, kön (%).



Barn och ungdomar i åldern 9–18 år får ange om de brukar använda mobilen på natten, och hur ofta i så fall: varje natt, några gånger i veckan, en gång i veckan, mer sällan eller aldrig. Resultaten visar att användningen av mobilen på natten ökar med barnens ålder, från 26 procent i åldersgruppen 9–12 år, till 68 procent i åldersgruppen 13–16 år och 79 procent i åldersgruppen 17–18 år. Totalt 27 procent i den äldsta gruppen använder mobilen *varje* natt. I åldersgruppen 9–12 år är det bara 3 procent. Det finns inga könsskillnader i någon av åldersgrupperna.

De som har svarat att de använder mobilen på natten har också fått ange vad de använder mobilen till. Det vanligaste i alla åldersgrupper är att kolla sociala medier, följt av att titta på filmer, klipp eller tv-program. I den yngre gruppen är det även populärt att spela spel, medan tonåringar lyssnar på musik. Att lyssna på avslappnings-appar eller poddar förekommer i betydligt lägre grad. De olika aktiviteterna är inte ömsesidigt uteslutande, utan en individ kan i princip ägna sig åt allt.

På vilka sätt används sociala medier och digitala spel?

De barn och ungdomar (9–18 år) som använder sociala medier eller spelar digitala spel får svara på några fördjupningsfrågor om respektive medieaktivitet. Följdfrågorna om sociala medier gäller hur lång tid de ägnar åt att lägga upp egna bilder och filmklipp eller umgås med kompisar, till exempel chatta och kommentera, samt tiden de ägnar åt att titta på influencers eller kändisars konton och scrolla rent allmänt. De två förstnämnda aktiviteterna kan betraktas som aktiv

användning och de två sistnämnda som passiv användning. Resultaten visar att det som flest ägnar mest tid åt är att scrolla rent allmänt, följt av att umgås med kompisar. Lägga upp egna bilder och klipp är det som barnen ägnar minst tid åt.

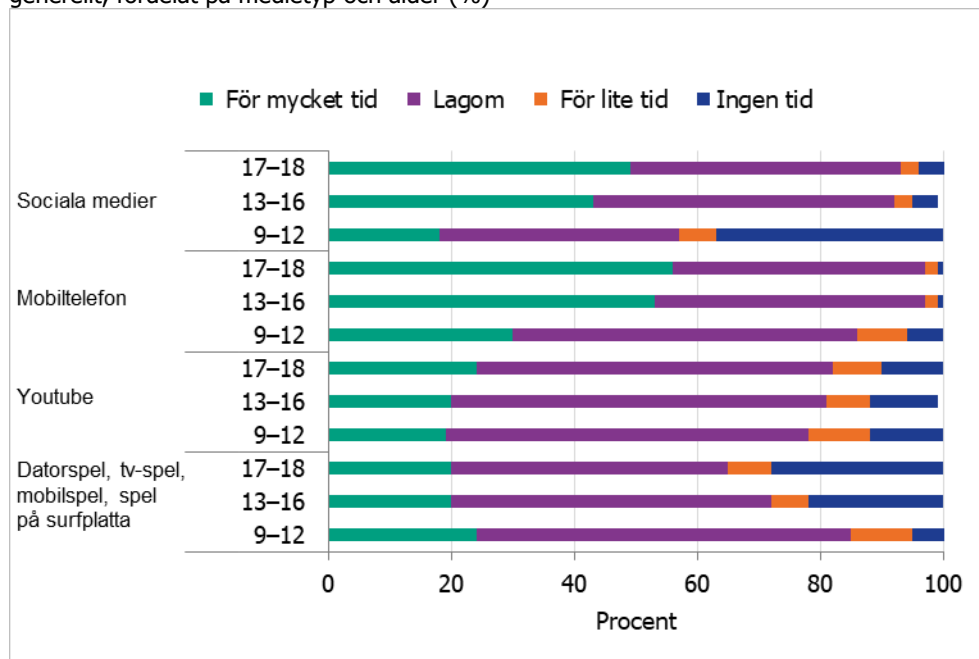
De som spelar digitala spel får ange *hur* de spelar: hur ofta de spelar tillsammans med syskon eller kompisar eller andra personer som de inte har träffat utanför spelen, hur ofta de pratar med dem som de spelar med och hur ofta de spelar ensamma. Svartalternativen är ”varje dag”, ”några gånger i veckan”, ”en gång i veckan”, ”mer sällan” och ”aldrig”. Resultaten visar att det finns stora könsskillnader i alla åldrar på så sätt att en större andel av pojkarna spelar med andra och pratar med andra som de spelar med, jämfört med flickor.

Hur nöjda är barn med sin medieanvändning och hur inverkar denna på andra livsområden?

På en övergripande nivå är barn och ungdomar (9–18 år) relativt nöjda med hur de fördelar sin tid mellan olika medier och aktiviteter. Men det finns några undantag: I alla åldrar anser omkring hälften att de ägnar för lite tid åt böcker och tidningar, och bland tonåringarna anser stora andelar att de använder för mycket tid åt mobilen och sociala medier. Mer än hälften av ungdomarna i åldern 13–16 år och 17–18 år anser att de ägnar för mycket tid åt mobilen.

Andelarna som tycker sig använda olika medier för mycket ökar med stigande ålder för Youtube, mobil och sociala medier (figur 4).

Figur 4. Barns och ungas syn på tiden som de ägnar åt olika digitala medier och mobilen generellt, fördelat på medietyp och ålder (%)



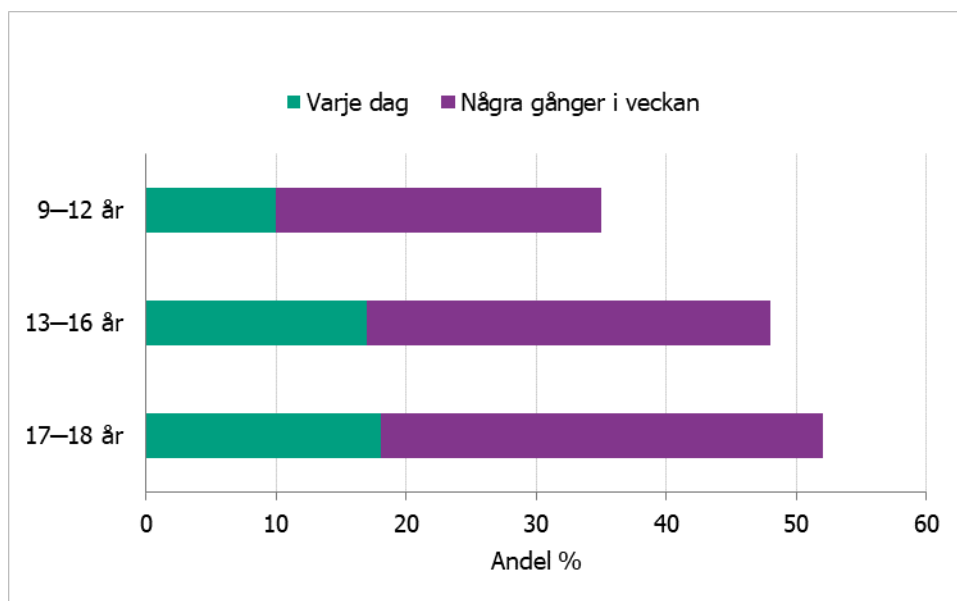
Källa: Ungar & medier, 2022.

Påverkan på sömn och att man inte gör det man ska

De flesta barn och ungdomar tror inte att deras sömn påverkas av deras medieanvändning. Andelen som tror att sömnen blir sämre ökar dock med åldern, från 13 procent i åldersgruppen 9–12 år och 31 procent respektive 35 procent i åldersgrupperna 13–16 år och 17–18 år. Könsskillnaderna är små.

I alla åldersgrupper (från 9–12 år och uppåt) finns uppfattningen att medieanvändningen ganska ofta leder till att de inte gör andra saker som de ska göra, såsom att läsa läxor. Den åsikten blir vanligare med stigande ålder. I den yngsta gruppen svarar 35 procent att det händer varje dag eller några gånger i veckan, jämfört med 48 procent respektive 52 procent i de äldre åldersgrupperna (figur 5). Bland tonåringarna är det alltså omkring hälften som flera gånger i veckan upplever att de ägnar sig åt medier i stället för andra saker som de ska göra, men det är vanligare bland flickor än pojkar. I den äldsta gruppen svarar 59 procent av flickorna och 41 procent av pojkarna att det händer varje dag eller några gånger i veckan.

Figur 5. Andel som anser att deras medieanvändning varje dag eller några gånger i veckan leder till att de inte gör vad de ska, t.ex. läsa läxor, hjälpa till hemma, gå och lägga sig (%).



Enkätfrågan lyder: Hur ofta händer det att din medieanvändning (t.ex. mobilen) leder till att du inte gör vad du ska, t.ex. läsläsning, hjälpa till hemma, gå och lägga dig? Svartalternativen är: varje dag, några gånger i veckan, en gång i veckan, en gång i månaden, mer sällan och aldrig.

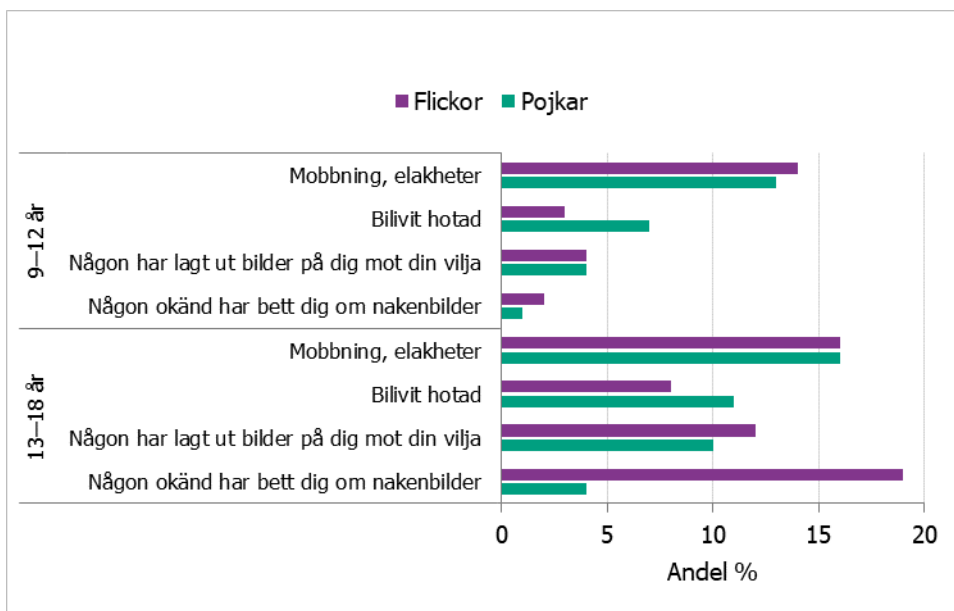
Utsatthet på nätet eller i mobilen

Flera frågor gäller om barnen och ungdomarna under det senaste året har råkat ut för olika obehagliga företeelser på nätet eller mobilen. Frågorna gäller till exempel mobbning och hot eller att okända personer har bett dem att skicka bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna, eller att de har fått sådana bilder från okända personer. De får också ange om de har anmält hot eller hat på nätet till polisen och/eller sajten där det hände.

Svarsalternativen för frågorna om utsatthet är ”nej (har inte råkat ut för detta)”, ”ja, men mer sällan än en gång i månaden”, ”ja, en eller flera gånger i månaden” och ”ja, en eller flera gånger i veckan”. I figur 6 beskrivs andelen som sammantaget råkade ut för några företeelser under 2022. Alla som svarat att de utsatts för något har alltså slagits samman. Det ska betonas att det allra vanligaste svaret på frågorna är ”nej”, det vill säga att barnen inte har råkat ut för det som efterfrågas.

Frågan om barnen ”har fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor från krig, olyckor eller skjutningar i sina sociala medier” ställdes för första gången 2022 och visade sig vara det som flest barn och ungdomar råkar ut för. Sexuell utsatthet är vanligare bland flickor än pojkar (se figur 6 nedan samt diagram 21 i bilagan *Barn, medier och psykiska besvär*).

Figur 6. Andel som under det senaste året, på nätet eller via mobilen, har råkat ut för ... (%).



Medieanvändning i olika grupper av barn

Det finns olika faktorer på gruppnivå som påverkar barnens medieanvändning, till exempel föräldrarnas utbildningsnivå och födelseland eller familjens ekonomi. I detta avsnitt beskrivs medieanvändningen bland barn (9–18 år) med olika bakgrundsförhållanden. Det förekommer självklart individuella skillnader inom grupperna.

I åldersgruppen 9–12 år är det särskilt föräldrarnas utbildningsnivå som har samband med barnens medieanvändning. Barn med högutbildade föräldrar är i lägre grad höganvändare av mobil, datorspel, sociala medier, Youtube, filmer och tv-program. De använder även mobilen på natten i lägre grad än andra barn. Samtidigt tränar eller motionerar dessa barn regelbundet i högre grad än andra barn. Bland flickor är det en betydligt större andel av dem med lågutbildade föräldrar som svarar att deras medieanvändning hindrar dem från att göra andra

saker, några gånger i veckan eller varje dag (42 procent jämfört med 28 procent bland flickor med högutbildade föräldrar).

Andra skillnader i åldersgruppen 9–12 år är att större andelar av barnen med två utlandsfödda föräldrar spelar datorspel i tre timmar eller mer per dag (i åldersgruppen 13–18 år är det tvärtom) och använder mobilen på natten. Men bland barn med två svenskfödda föräldrar upplever en större andel att deras medieanvändning påverkar sömnen negativt.

Andelarna som anser sig spela för mycket eller använda mobilen och sociala medier för mycket är högre bland barn som har två svenskfödda föräldrar och som inte har låg ekonomisk standard. Barn med högutbildade föräldrar anser i högre grad än andra att de spelar för mycket och tittar för mycket på Youtube.

Även i åldersgruppen 13–18 år har föräldrarnas utbildningsnivå samband med ungdomarnas medievanor. Andelen höganvändare är genomgående lägre bland ungdomar med högutbildade föräldrar när det bland annat gäller mobilanvändning, datorspel och sociala medier. Exempelvis är andelen höganvändare av sociala medier 52 procent bland flickor med lågutbildade föräldrar, jämfört med 30 procent bland flickor med högutbildade föräldrar (Det finns även skillnad i flickornas användning av sociala medier utifrån hushållets ekonomiska standard. Andelen höganvändare är något högre bland dem med låg ekonomisk standard: 46 %, jämfört med övriga: 39 %).

Andelen som använder mobilen varje natt eller några gånger i veckan är mindre ju högre utbildningsnivå föräldrarna har. Men även andra bakgrundsfaktorer inverkar här, för andelen är högre bland ungdomar med två utlandsfödda föräldrar, med lågutbildade föräldrar och med låg ekonomisk standard.

Bland flickor är det en större andel som använder mobilen varje natt eller några gånger i veckan bland dem med psykisk funktionsnedsättning. De tycker även i högre grad att de sover sämre till följd av sin medieanvändning. Bland pojkar finns ingen skillnad mellan dem med eller utan psykisk funktionsnedsättning i detta avseende.

Psykisk funktionsnedsättning är, jämte föräldrars utbildningsnivå, den bakgrundsfaktor som har tydligast genomslag i åldersgruppen 13–18 år. Pojkar med psykisk funktionsnedsättning är höganvändare av datorer i betydligt högre grad än andra, medan flickor med psykisk funktionsnedsättning är höganvändare av mobilen i högre grad än andra ungdomar. Andelen som spelar datorspel i mer än tre timmar per dag är betydligt högre bland pojkar med psykisk funktionsnedsättning (48 procent) än bland andra pojkar (27 procent). Drygt hälften (53 procent) av flickorna med psykiska funktionsnedsättningar är höganvändare av sociala medier, jämfört med 39 procent bland övriga flickor. Ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar ägnar även i högre grad än andra mer än tre timmar per dag åt att titta på Youtube.

Vad gäller frågan om medieanvändningen brukar leda till att ungdomarna inte gör andra saker som de ska göra finns den största skillnaden mellan dem med kontra utan psykisk funktionsnedsättning, i synnerhet bland flickor: 63 procent av flickor med psykisk funktionsnedsättning uppger att medieanvändningen gör att andra saker inte blir gjorda, och att det händer varje dag eller några gånger i veckan. Bland övriga flickor är andelen 51 procent.

En medieaktivitet utmärker sig genom relativt stora skillnader mellan alla olika undergrupper. Det gäller att titta på filmer och tv-program, där andelen höganvändare är klart större bland flickor med två utlandsfödda föräldrar, med lågutbildade föräldrar, med låg ekonomisk standard och med psykiska funktionsnedsättningar.

I åldersgruppen 9–12 år uppger barn med svenskfödda föräldrar att de blivit mobbade och utfrysta av vänner på nätet i något högre grad än barn med utlandsfödda föräldrar. Barn med svenskfödda föräldrar eller lågutbildade föräldrar har fått obehagliga bilder i något större utsträckning. För övrigt är alla former av utsatthet på nätet i princip lika vanliga i alla grupper. Det finns alltså ingen socioekonomisk grupp som genomgående är mer utsatt än andra. I åldersgruppen 13–18 år har dock både flickor och pojkar med psykiska funktionsnedsättningar i markant högre grad råkat ut för de företeelser som efterfrågas, och flickor med psykiska funktionsnedsättningar är i vissa avseenden mest utsatta av alla.

Har användningen av digitala medier samband med upplevda psykiska och psykosomatiska besvär, och påverkas sambanden av potentiella skyddsfaktorer?

Tabellen nedan beskriver andelarna som har fyra eller fler psykiska besvär (ganska ofta eller för det mesta), det vill säga andelarna i varje åldersgrupp som uppger att de har flera psykiska besvär, enligt den kategorisering som tidigare beskrivits.

Tabell 4. Andel med fyra eller fler besvär 2022 (%).

Kön	9–12 år	13–18 år
Pojkar	4	14
Flickor	13	36
Totalt	8	26
Antal svar	N = 828	N = 1 072

Generellt uppger tonåringar psykiska besvär i högre grad än yngre barn, och flickor i högre grad än pojkar, och så har det även varit tidigare år. I åldersgruppen 9–12 år ger bakgrundsfaktorerna små eller inga skillnader mellan olika grupper när det gäller andelen med fyra eller fler besvär. Den är något högre bland pojkar med lågutbildade föräldrar (6 procent) jämfört med medel- och högutbildade föräldrar (2 procent). Andelen flickor med fyra eller fler besvär är lägre bland dem med två utlandsfödda föräldrar (6 procent) än i övriga undergrupper (11–13 procent).

I åldersgruppen 13–18 år finns liknande tendenser, men bland tonårsflickorna finns även samband mellan fler besvär och högre utbildningsnivå i familjen. Andelen med fyra eller fler besvär är 41 procent bland dem med högutbildade föräldrar, jämfört med 35 procent bland dem med lågutbildade. Det är alltså motsatt tendens mot den bland pojkarna. Störst betydelse har dock förekomsten av psykiska funktionsnedsättningar. Andelarna med fyra eller fler besvär är betydligt större bland pojkar (31 procent) och flickor (54 procent) med psykiska funktionsnedsättningar (12 respektive 33 procent bland övriga).

Förekomsten av psykiska besvär har analyserats i relation till hur länge barnen och ungdomarna använder dator och mobil och ägnar sig åt en rad olika medieaktiviteter, såsom att lyssna på musik, titta på filmer och tv-program, använda sociala medier och spela datorspel. I det följande redovisas de mest framträdande resultaten, men en mer utförlig beskrivning finns i bilagan, *Barn, medier och psykiska besvär* hos Mediemyndigheten. Samma analyser har gjorts på data som samlades in 2020 (båda åldersgrupperna 9–12 år och 13–18 år) och 2018 (endast 13–18 år). Även dessa resultat finns i nämnda bilaga.

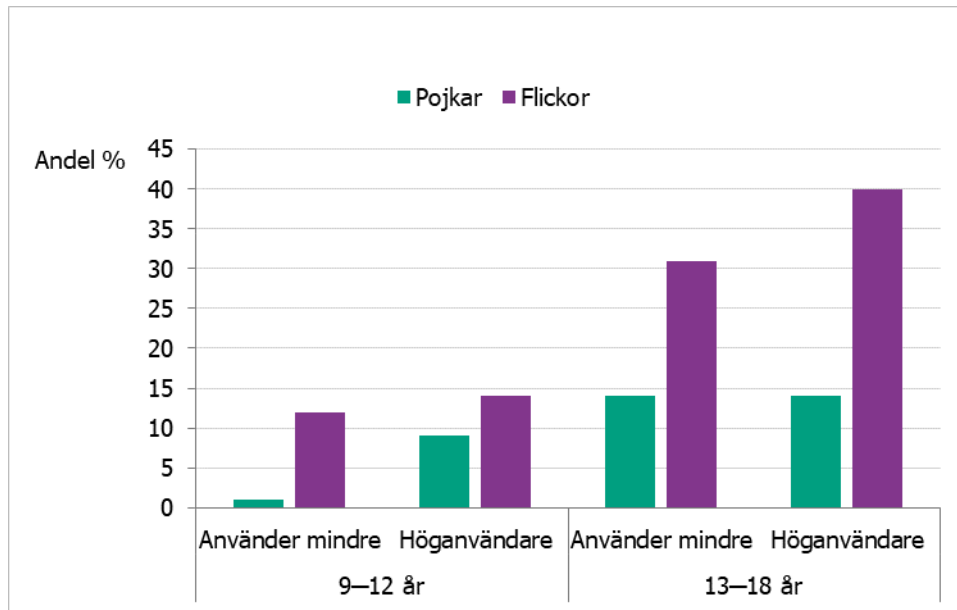
I diagrammen i detta avsnitt beskrivs andelarna med fyra eller fler besvär fördelat på låg eller hög (och ibland ingen) användning av en medieform.

Medieanvändningen (timmar per dag) har grupperats i tre kategorier: 0 timmar, alltså ingen användning, mindre än 3 timmar per dag och mer än 3 timmar per dag. Mobilanvändningen bland ungdomar 13–18 år är mer omfattande: 58 procent av pojkarna och 75 procent av flickorna använder mobilen i mer än 3 timmar per dag. Därför har gränsen för ”höganvändare” för 13–18-åringar i figur 7 satts till 4 timmar per dag. Andelen höganvändare av mobilen blir då något mindre: 36 procent av pojkarna och 58 procent av flickorna i åldersgruppen 13–18 år.

Olika enheter och typer av aktiviteter

I båda åldersgrupperna 9–12 och 13–18 finns det tydliga korrelationer mellan fler timmars mobilanvändning och fler psykiska besvär (figur 7). Även fler timmars datoranvändning korrelerar med fler besvär i båda åldersgrupperna, men inte användning av surfplattor.

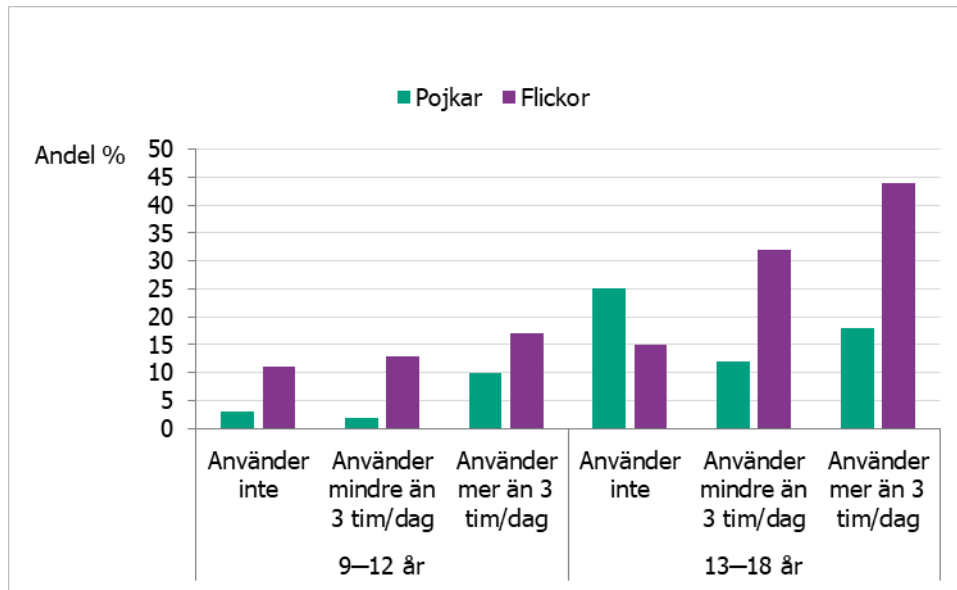
Figur 7. Andelar med fyra eller fler besvär bland höganvändare av mobil och dem som använder mobilen mindre (%)



Vad gäller olika medieaktiviteter bland barn i åldersgruppen 9–12 år samvarierar psykiska besvär med att använda sociala medier, skicka sms och chatta, titta på Youtube, titta på filmer och tv-program samt spela spel på dator, konsol eller mobil. Även att lyssna på poddar och musik samvarierar med fler psykiska besvär. Det är alltså ett brett spann av digitala medieaktiviteter som korrelerar med psykiska besvär.

I åldersgruppen 13–18 år är det fem medieaktiviteter som korrelerar tydligt med fler psykiska besvär under alla år som ingår i undersökningen (2018, 2020, 2022): att använda sociala medier, lyssna på musik, titta på Youtube och titta på porr samt (bland flickor) att titta på filmer och tv-program.

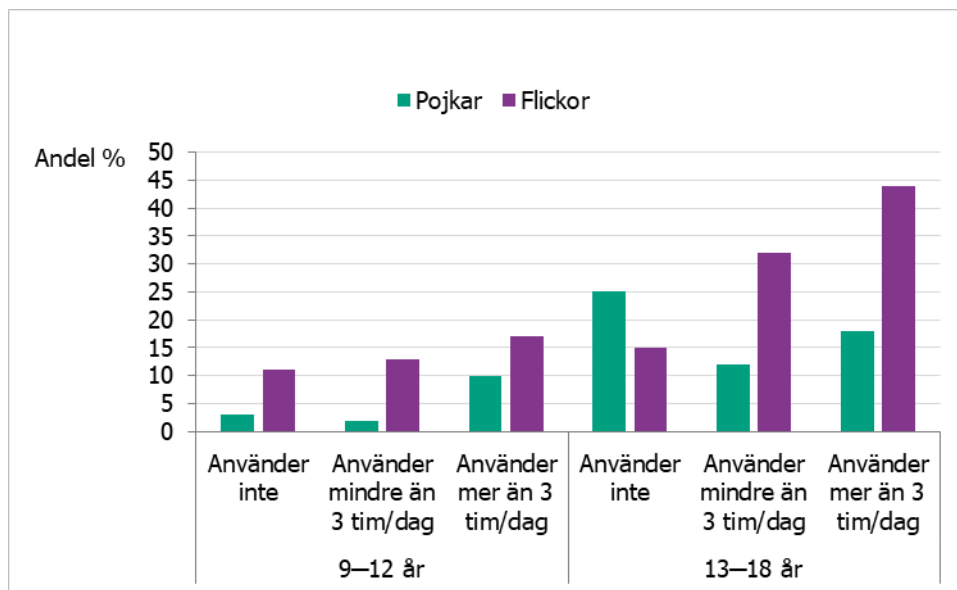
Figur 8. Andelar med fyra eller fler besvär i förhållande till grad av användning av sociala medier (%).



Bland pojkar i åldern 13–18 år finns den största andelen med fyra eller fler besvär i gruppen som inte alls använder sociala medier. Denna förhållandevis lilla grupp icke-användare består till stor del av pojkar med psykiska funktionsnedsättningar.

Digitala spel uppvisar något varierande resultat bland ungdomarna, och det är endast spel på dator eller konsol (inte surfplatta eller mobil) som samvarierar med fler besvär bland både flickor och pojkar. Samvariationen är dock betydligt svagare än samvariationen mellan psykiska besvär och sociala medier.

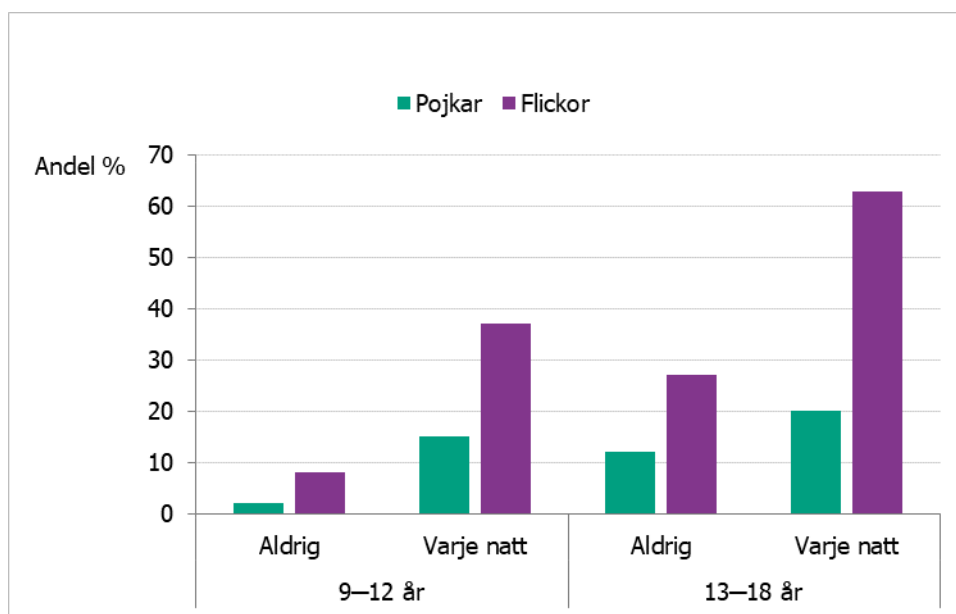
Figur 9. Andelar med fyra eller fler besvär i förhållande till grad av spelande på dator/konsol (%).



Användning på natten

När på dygnet man använder digitala medier kan också ha kopplingar till psykiska besvär, till exempel mobilanvändning på natten. Undersökningen visar att det finns förhållandevis starka korrelationer mellan mer frekvent mobilanvändning på natten och fler psykiska besvär, särskilt bland flickor i tonåren. I båda åldersgrupperna är andelen med fyra eller fler psykiska besvär betydligt större bland dem som använder mobilen varje natt (figur 10).

Figur 10. Andel med fyra eller fler besvär bland dem som använder mobilen varje natt och dem som aldrig använder mobilen på natten (%).



Mobilen används till flera olika aktiviteter på natten (kolla sociala medier, titta på filmer, tv-program eller klipp, spela spel och lyssna på musik eller poddar) och det finns inte någon särskild aktivitet som är mer förknippad med psykiska besvär än andra.

Interaktion med andra på digitala medier

Barn och unga får även ange vad de gör när de använder sociala medier eller spelar digitala spel. När det gäller digitala spel handlar det till exempel om ifall man spelar med andra eller ensam. Resultaten visar att spela med syskon eller kompisar som man känner från till exempel skolan, är förknippat med färre besvär, medan att spela ensam är förknippat med fler besvär. Det är främst pojkar som spelar tillsammans med andra. Analysen visar inte vad som är orsak respektive verkan, så resultaten kan tolkas på olika sätt. Det kan vara så att pojkar som mår förhållandevis bra har fler kompisar att spela med än pojkar med psykiska besvär, eller så är spelande med kompisar en faktor som bidrar till bättre psykisk hälsa.

För sociala medier handlar frågorna om att interagera med kompisar och lägga upp egna bilder och filmklipp (aktiv användning), samt titta på influencers eller kändisars konton och scrolla rent allmänt (passiv användning). För både passiva

och aktiva aktiviteter finns korrelationer mellan fler timmars användning och fler psykiska besvär. Allra starkast är korrelationen med allmänt scrollande bland tonårsflickor.

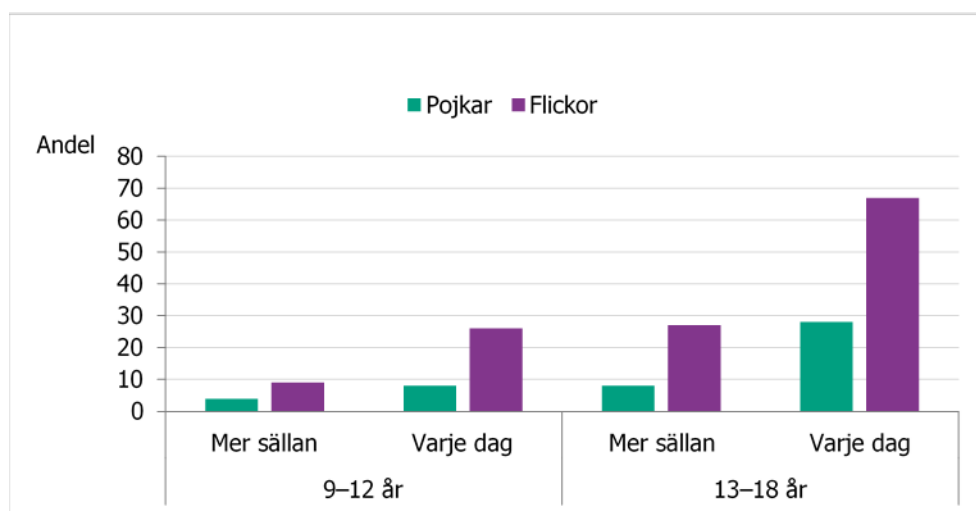
Korrelationer mellan psykiska besvär, barns syn på sin medieanvändning och inverkan på andra livsområden

Det finns en korrelation mellan självskattade psykiska besvär och att uppleva problem med sin tidsanvändning. Bland 13–18-åringar med fyra eller fler besvär är det större andelar som anser att de ägnar för mycket tid åt digitala medier och för lite tid åt skolarbete och sport, träning och motion. I åldersgruppen 9–12 anser både pojkar och flickor med fyra eller fler besvär att de ägnar för mycket tid åt att titta på filmer och tv-program samt Youtube och spela digitala spel. Flickor med fyra eller fler psykiska besvär tycker dessutom att de ägnar för mycket tid åt mobilen och sociala medier. Barn och ungdomar med tre eller färre besvär svarar i högre grad att de lägger ”lagom med tid” på olika aktiviteter.

De flesta tror inte att deras sömn påverkas av medieanvändningen, men andelen som tror att sömnen blir sämre är större bland dem med fyra eller fler besvär (förutom bland de yngsta pojkarna).

Fler psykiska besvär korrelerar också med att medieanvändningen mer frekvent tränger undan andra saker (figur 11). Bland dem med fyra eller fler besvär är det betydligt större andel som anger att medieanvändningen varje dag leder till att andra saker inte blir gjorda.

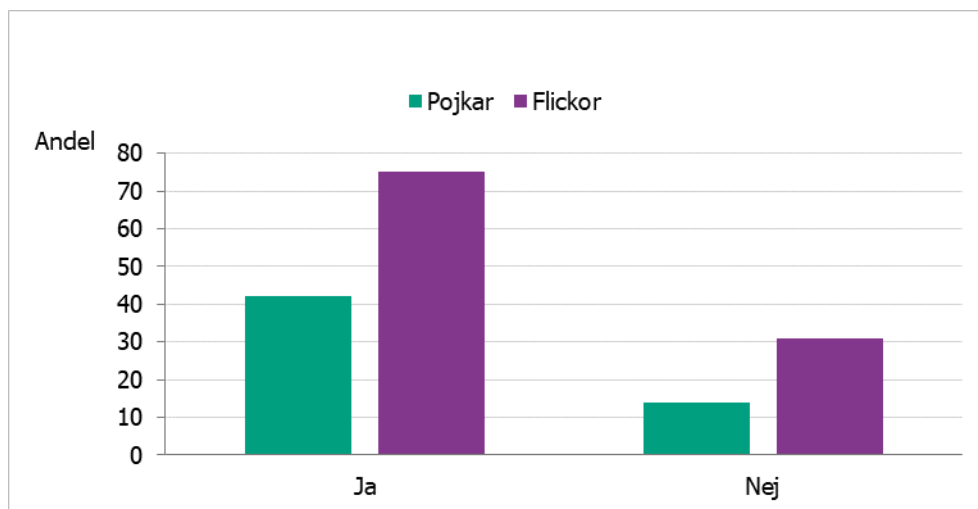
Figur 11. Andelar med fyra eller fler besvär bland dem som uppger att medieanvändningen varje dag, respektive mer sällan, leder till att de inte gör vad de ska (%).



Alla former av utsatthet på nätet eller via mobilen korrelerar med fler psykiska besvär i alla grupper. Korrelationen är generellt starkare – eller betydligt starkare – än korrelationerna mellan besvär och medieanvändningens omfattning. Utsatthet på nätet verkar alltså vara en betydande riskfaktor.

Andelen med fyra eller fler besvär är genomgående högre bland dem som utsatts för olika saker på internet eller mobilen. Allra störst är andelen bland flickor i åldern 13–18 år som har råkat ut för att en okänd person försökt pressa dem till att göra något sexuellt på nätet mot deras vilja. Denna grupp är förhållandevis liten (10 procent), men upplevelsen är alltså starkt förknippad med psykiska besvär (figur 12).

Figur 12. Andelar med fyra eller fler besvär bland unga 13–18 år som har kontra inte har pressats av okända att göra något sexuellt (%).



Påverkas sambanden av potentiella skyddsfaktorer, såsom att vara fysiskt aktiv och umgås fysiskt med kompisar?

Ett par frågor i Ungar & medier handlar om potentiella skyddsfaktorer i förhållande till psykisk hälsa: att träna och motionera och att träffa sina vänner. Av de faktorer som undersökts är det bara träning och motion som konsekvent uppvisar korrelationer med färre psykiska besvär. Att träffa kompisar ute eller hemma hos varandra korrelerar med färre psykiska besvär bland pojkar. För flickor har det tidigare funnits liknande samband, men inte i den senaste mätningen (2022).

Sambanden mellan psykiska besvär och antalet timmar per dag som barn och ungdomar använder några olika medier har kontrollerats för de potentiella ”skyddsfaktorerna”: hur ofta barnen tränar och motionerar respektive träffar kompisar fysiskt, alltså ute eller hemma hos varandra. Hur ofta barnen ägnar sig åt de två skyddande aktiviteterna har kategoriserats i två värden: ”regelbundet”, vilket innebär en gång i veckan eller oftare, och ”sällan eller aldrig”. Den medieanvändning som testas är att använda dator, mobil och sociala medier, spela spel på dator eller konsol, titta på filmer och tv-program samt titta på Youtube.

För pojkar 9–12 år som spelar datorspel i mer än 3 timmar per dag är andelen med fyra eller fler psykiska besvär mindre bland dem som även träffar kompisar regelbundet, jämfört med dem som sällan eller aldrig gör det. Bland flickor 9–12 år ses motsvarande effekt för dem som använder sociala medier i mer än 3 timmar per dag.

I åldersgruppen 13–18 år är det fler resultat som förändras om ungdomarna ägnar sig åt dessa skyddsaktiviteter. Andelarna med fyra eller fler psykiska besvär är nästan genomgående lägre bland dem som regelbundet tränar och motionerar eller träffar kompisar fysiskt, jämfört med om de sällan eller aldrig gör det. Bland dem som till exempel ägnar mer än 3 timmar per dag åt att titta på Youtube är andelen med fyra eller fler psykiska besvär lägre om de också tränar och motionerar eller träffar kompisar.

Samband mellan medieanvändning och psykiska besvär i olika grupper av barn

Analysen av sambanden mellan barnens och ungdomarnas medievanor och psykiska besvär i olika undergrupper visar, för det första, att det finns korrelationer mellan **fler timmars användning** av de flesta medier och fler psykiska besvär i alla undergrupper. Det tydligaste undantaget är datorspel som inte korrelerar med fler psykiska besvär om hushållet har genomsnittlig eller bättre ekonomi, utan bara i gruppen med låg ekonomisk standard. Även bland pojkar med psykiska funktionsnedsättningar finns undantag; exempelvis är andelen med psykiska besvär störst bland dem som inte alls använder sociala medier.

För det andra visar analysen att det finns tydliga korrelationer mellan fler psykiska besvär och **mobilanvändning på natten** i alla undergrupper, men korrelationerna är starkast bland flickor med två utlandsfödda föräldrar och flickor med psykiska funktionsnedsättningar.

För det tredje visar analysen att det i alla undergrupper finns tydliga korrelationer mellan psykiska besvär och **undanträngningseffekter**. Andelen med psykiska besvär är större om medieanvändningen varje dag leder till att andra saker inte blir gjorda, än om det händer mer sällan.

För det fjärde visar analysen att det finns förhållandevis starka korrelationer **mellan utsatthet på nätet** och psykiska besvär i alla undergrupper. Andelen flickor med psykiska besvär är större bland dem som har utsatts på olika sätt och som har psykisk funktionsnedsättning, eller låg ekonomisk standard (jämfört med högre ekonomisk standard) och två svenskfödda föräldrar (jämfört med två utlandsfödda). Bland pojkar är tendensen densamma för psykisk funktionsnedsättning och låg ekonomisk standard. Psykisk funktionsnedsättning och låg ekonomisk standard kan alltså samvariera med utsatthet på nätet, och dessa faktorer kan tillsammans bidra till fler psykiska besvär.

Skolbarns hälsovanor

Folkhälsomyndigheten genomför enkätundersökningen Skolbarns hälsovanor vart fjärde år, då unga i åldern 11, 13 och 15 år får svara på frågor om bland annat psykisk och fysisk hälsa, levnadsvanor, relationer och skolsituation. Här redovisar vi statistik från den senaste datainsamlingen 2021/2022, med fokus på frågorna om digitala medier, sociala faktorer, levnadsvanor och hälsa. Se grundrapporten för en utförlig beskrivning av undersökningen (<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>).

De sociala faktorer och levnadsvanor som beaktas är mobbning i skolan och på nätet, stöd från familjen och kamrater, fysisk aktivitet och stillasittande på fritiden, upplevda känslor av ensamhet, sömnsvårigheter och alkoholbruk. De hälsomått som undersöks är livstillfredsställelse, psykiskt välbefinnande och upplevd stress samt stress i relation till olika delar av livet.

I analyserna har vi använt oss av två olika utfall som finns i Skolbarns hälsovanor. Det första är avsett att undersöka om personen har en intensiv användning av elektroniska medier (IEMU, akronym för Intensive electronic media user). Det andra är avsett att undersöka om personen har en problematisk användning av sociala medier (PSMU, akronym för Problematic social media user).

Intensivanvändning av elektroniska medier mäts med frågor om *hur ofta* eleverna har kontakt med vänner, föräldrar och andra personer i sin omgivning via olika internetbaserade kommunikationskanaler. Det kan handla om att skicka och ta emot meddelanden via e-post, sociala medier eller chattverktyg. Frågan lyder: ”Hur ofta har du kontakt på nätet med följande personer?”, se tabell 5 för frågor och alternativ. De som svarar ”nästan hela tiden” för minst en av de fyra kategorier av personer som frågorna omfattar definieras som intensiv användare av elektroniska medier (1).

Problematisk användning av sociala medier mäts med en rad frågor, och det har utvecklats för att mäta om respondenten har en beroendeliknande användning av sociala medier (1). Det är nio påståenden och svarsalternativen är nej eller ja. De som svarat ja på minst sex av de nio påståendena anses ha en problematisk användning.

Resultaten redovisas för ålder, kön, familjeekonomi och utländsk kontra svensk bakgrund samt eventuell långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning (nedan används uttrycket funktionsnedsättning), se faktaruta.

Faktaruta

Redovisningsgrupper:

- Ålder: 11, 13 och 15 år
- Könsidentitet: Pojke, flicka, annan
- Bakgrund: Född utomlands eller två utlandsfödda föräldrar, född i Sverige med minst en förälder född i Sverige

- Familjeekonomi: Bra, genomsnittlig, dålig
- Funktionsnedsättning: Ja, nej

Resultaten i korthet

- Ungefär en tredjedel av de unga kan klassas som intensivanvändare av elektroniska medier. Andelen är något högre bland flickor och de som angett ”annat” kön, liksom bland de som är 13 och 15 år gamla.
- Det är något vanligare att vara intensivanvändare bland unga med bra ekonomi och bland unga med funktionsnedsättning.
- Vi ser inga större skillnader i levnadsvanor, sociala faktorer eller hälsa mellan de som är intensivanvändare av elektroniska medier och de som inte är det.
- Ungefär 7 procent av de unga kan anses ha problematisk användning av sociala medier. Andelen är något högre bland flickor men framför allt de som uppgett annat kön, och något högre bland de som är 13 år gamla.
- Problematisk användning av sociala medier är vanligare bland 13-åringar än 11- och 15-åringar. Det är även vanligare bland unga i familjer med dålig ekonomi, funktionsnedsättning eller utländsk bakgrund.
- Unga med problematisk användning av sociala medier rapporterar genomgående sämre levnadsvanor, sämre sociala relationer och sämre hälsa.

Frågeställningar

Följande frågeställningar besvaras genom analyser av data från Skolbarns hälsovanor:

- Hur ser förekomsten av intensiv elektronisk mediaanvändning ut i olika grupper av skolbarn?
- Hur ser fördelningen av levnadsvanor, sociala faktorer och hälsa ut utifrån IEMU i olika grupper av skolbarn?
- Hur ser förekomsten av problematiska användare av sociala medier PSMU ut i olika grupper av skolbarn?
- Hur ser fördelningen av levnadsvanor, sociala faktorer och hälsa ut utifrån PSMU i olika grupper av skolbarn?

Hur ser förekomsten av intensiv elektronisk medieanvändning ut i olika grupper av skolbarn?

Ungefär en tredjedel av de unga kan räknas som intensivanvändare av elektroniska medier, eftersom de nästan hela tiden har kontakt med minst en av grupperna nära vänner, vänner från annan vänkrets och vänner man lärt känna på nätet samt föräldrar och syskon. Andelen är något större bland flickor och de som angett ”annat” kön, liksom bland de som är 13 och 15 år gamla.

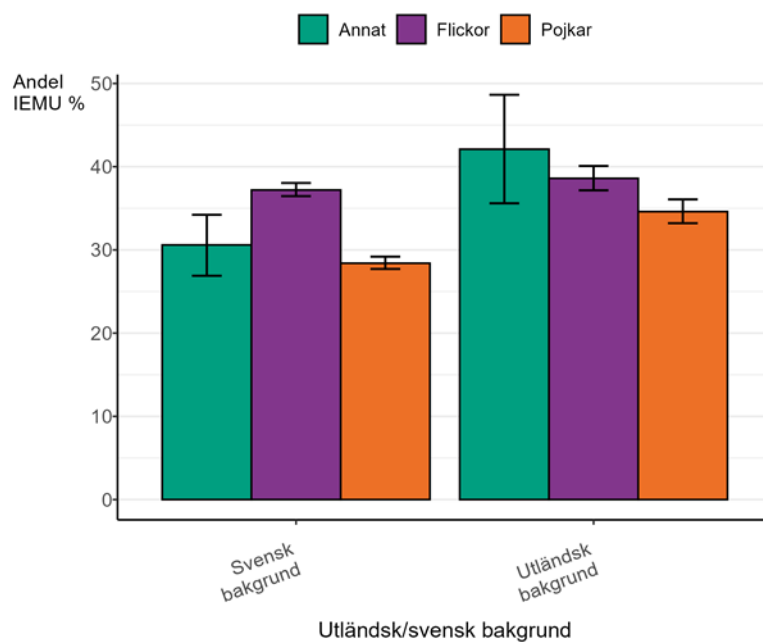
Av de fyra grupperna som frågan gäller är det vanligast att ha kontakt på nätet med nära vänner, oavsett könstillhörighet och ålder (se tabell 5). De som uppger ”annat” som könstillhörighet har i högre grad kontakt med vänner som de lärt känna på nätet, jämfört med de som svarar pojke eller flicka. För 11-åringarna är det vanligare att ha kontakt med föräldrar och syskon, jämfört med 13- och 15-åringarna som i högre grad har kontakt med nära vänner och vänner från annan vänkrets.

Tabell 5. Andel intensivanvändare av elektroniska medier (kontakt med andra nästan hela tiden på dagarna), samt vilka man har kontakt med, uppdelat på kön och ålder (%).

Bakgrund	Nära vän eller vänner	Vänner från annan vänkrets	Vänner jag lärt känna på nätet	Föräldrar, syskon etc.	Intensiv användare av elektroniska medier
Pojkar	23,4	13,4	7,1	12,8	30,1
Flickor	31,6	13,3	6,3	14,4	37,7
Annat	25,6	14,0	15,8	12,3	35,5
11 år	22,8	10,9	6,3	17,5	31,6
13 år	29,2	14,7	7,5	13,1	35,1
15 år	29,8	14,3	7,0	10,3	35,0
Totalt	27,4	13,4	7,0	13,6	33,9

Andelen intensivanvändare är något högre bland dem med utländsk bakgrund jämfört med svensk, 33 procent respektive 37 procent. Skillnaden är tydligast bland pojkar och de som uppger annat kön, se figur 13.

Figur 13. Andel intensivanvändare av elektroniska medier uppdelat på kön och utländsk kontra svensk bakgrund (%).



Hur ser fördelningen av levnadsvanor och sociala faktorer ut utifrån IEMU i olika grupper av skolbarn?

Bland pojkar som är intensivanvändare rapporterar en något lägre andel att de oftast eller alltid känner sig ensamma jämfört med de som inte är intensivanvändare. Både pojkar och flickor som är intensivanvändare rapporterar något oftare att de har svårt att sova, jämfört med de som inte är intensivanvändare, men även här är skillnaderna små.

Vi ser inga skillnader mellan intensivanvändare och andra när det gäller andelen som mobbas i skolan. Andelen som mobbats på nätet är högre bland intensivanvändare, oavsett kön.

Vidare finns enbart marginella skillnader mellan intensivanvändare och andra när det gäller andelen som varit fysiskt aktiv under senaste veckan och andelen med stillasittande fritid. För levnadsvanor ses den största skillnaden för frågan om berusning. Att någon gång ha druckit sig riktigt berusad är vanligare bland intensivanvändare jämfört med andra, oavsett kön.

För stöd från familjen ses inga skillnader mellan intensivanvändare och andra, men intensivanvändande pojkar och flickor rapporterar i något högre grad att de har stöd från sina kamrater jämfört med andra.

Hur ser fördelningen av olika aspekter av hälsa ut utifrån IMEU i olika grupper av skolbarn?

Vi ser inga skillnader mellan intensivanvändare och andra när det gäller medelvärde för välbefinnande (mätt med SWEMWBS), uppdelat på kön. Detsamma gäller för livstillfredsställelse (mätt med Cantrils stege) och upplevd stress (mätt med Cohens perceived stress scale).

Hur ser förekomsten av problematiska användare av sociala medier (PSMU) ut i olika grupper av skolbarn?

Intensivanvändning korrelerar alltså svagt med levnadsvanor, sociala faktorer och självskattat välbefinnande, livstillfredsställelse och stress. Den andra aspekten av användande som undersöks här gäller problematisk användning av sociala medier.

Tabell 6 visar frågorna som ställs för att bedöma om personen har en problematisk användning av sociala medier.

Tabell 6. Frågor för att bedöma om personen har en problematisk användning av sociala medier

Fråga	Under det senaste året, har du ...
a)	... regelbundet märkt att du inte kan tänka på annat än den stund du kommer att kunna ...använda sociala medier igen?
b)	... regelbundet känt dig missnöjd därför att du velat spendera mer tid på sociala medier?
c)	... ofta mått dåligt när du inte kunnat använda sociala medier?
d)	... försökt spendera mindre tid på sociala medier, men misslyckats?

Fråga	Under det senaste året, har du ...
e)	... regelbundet struntat i andra aktiviteter (t.ex. fritidsintressen och idrott) därför att du ville ...använda sociala medier?
f)	... regelbundet grälat med andra på grund av ditt användande av sociala medier?
g)	... regelbundet ljugit för dina föräldrar eller vänner angående hur mycket tid du spenderar på ...sociala medier?
h)	... ofta använt sociala medier för att slippa tänka på negativa känslor?
i)	... haft allvarliga konflikter med dina föräldrar eller syskon på grund av ditt användande av ...sociala medier?

Ungefär 7 procent av de unga kan anses ha problematisk användning av sociala medier. Andelen är något större bland flickor, bland dem som uppgett annat kön och bland unga som är 13 år gamla.

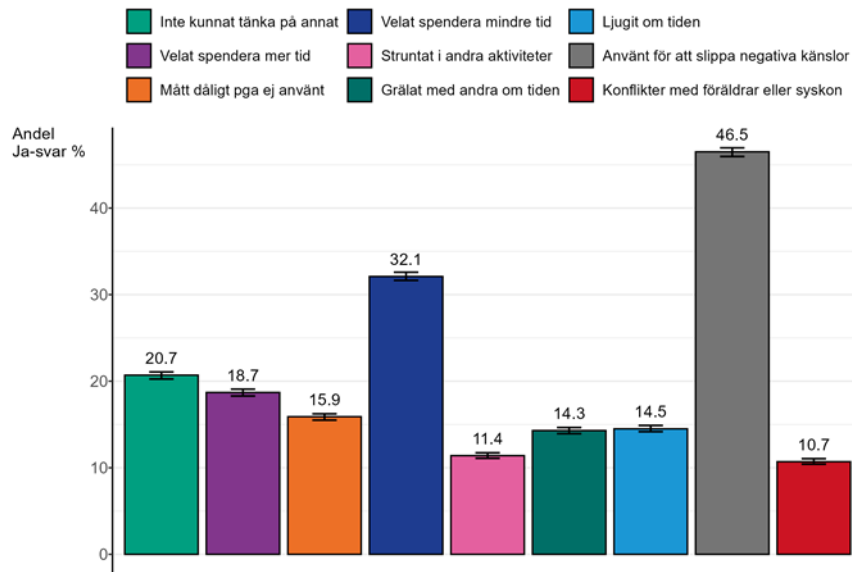
Av de olika alternativ som ges är det vanligast att ha använt sociala medier för att slippa negativa känslor, oavsett kön eller ålder (se tabell 7). Önskan om att ägna mindre tid åt sociala medier är näst vanligast bland flickor och de som uppger annat kön. Cirka 40 procent av dessa har svarat ja på detta påstående, vilket är nära dubbelt så stor andel som bland pojkarna.

Tabell 7. Andel som svarat ja på påståendena a-i (se tabell 6) samt andelen som gjort det på minst 6 frågor (PSMU), uppdelat på kön och ålder (%).

Bakgrund	a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	PSMU
Pojkar	17,5	14,9	10,5	23,0	9,7	10,2	10,8	34,1	8,2	4,4
Flickor	23,4	21,8	20,6	40,8	12,3	17,7	17,5	57,7	12,5	9,3
Annat	28,9	30,9	27,9	39,6	25,9	26,9	28,6	66,1	24,1	19,1
11 år	17,2	17,2	12,1	33,8	8,4	12,9	13,2	44,7	9,1	5,2
13 år	23,5	20,4	18,6	30,8	12,7	16,5	17,5	47,3	13,8	9,0
15 år	20,9	18,3	16,6	32,0	12,8	13,4	12,7	47,2	9,2	7,1
Totalt	20,7	18,7	15,9	32,1	11,4	14,3	14,5	46,5	10,7	7,2

Figur 14 visar andelen som svarat ja på de olika ingående frågorna (totalraden i tabell 7). Exempelvis uppger närmare 50 procent att de använt sociala medier för att slippa negativa känslor, och över 30 procent att de velat ägna mindre tid åt sociala medier. Cirka 20 procent uppger att de inte kunnat tänka på annat, och strax över 10 procent att de struntat i andra aktiviteter på grund av sociala medier.

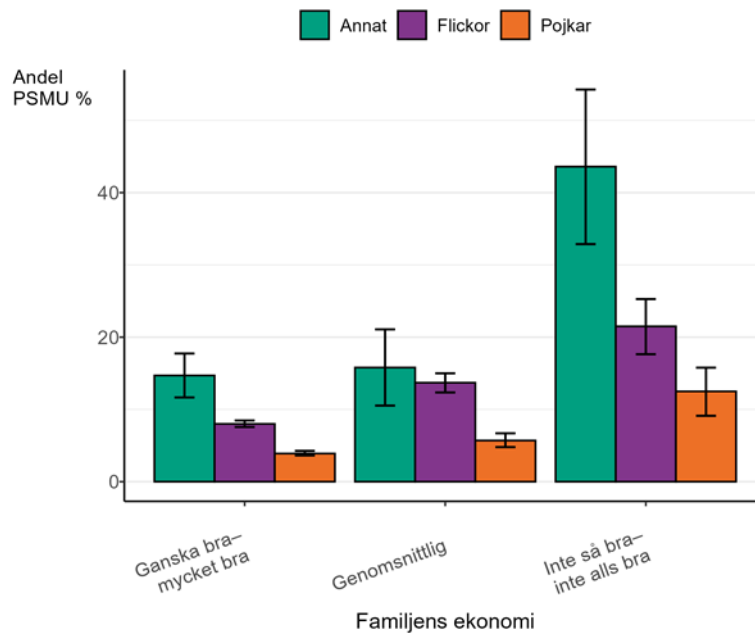
Figur 14. Andel som svarat ja på påståendena a-i (se tabell 6) i instrumentet problematisk användning av sociala medier (%).



Skillnader mellan olika grupper av unga

Problematisering av sociala medier är vanligare bland unga med utländsk bakgrund, oavsett kön: totala andelen är cirka 10 procent jämfört med 6 procent i gruppen med svensk bakgrund. Detta är även vanligare bland unga med funktionsnedsättning: 9 procent jämfört med 6 procent bland dem som inte har en funktionsnedsättning. Skillnaderna är något större om vi enbart studerar dem som har en begränsande funktionsnedsättning, med andelen 14 procent. Förekomsten av problematisering är även större bland unga med dålig familjeekonomi än bland dem med bättre ekonomi. Detta gäller för både pojkar och flickor, se figur 15.

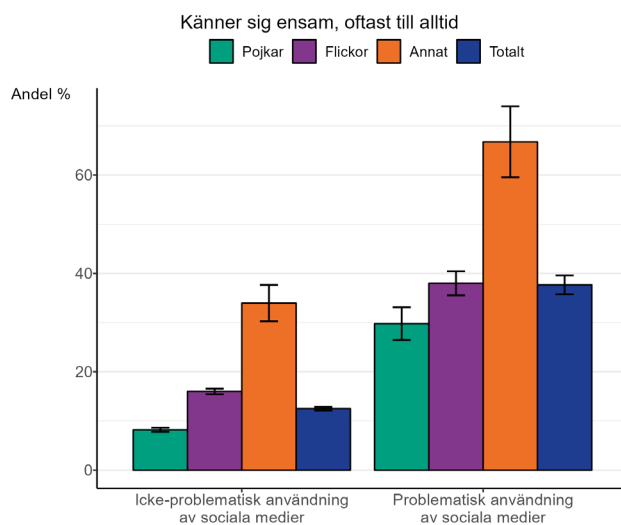
Figur 15. Andel med problematisk användning av sociala medier uppdelat på kön och på familjens ekonomi (%).



Hur ser fördelningen av levnadsvanor och sociala faktorer ut utifrån PSMU i olika grupper av skolbarn?

Att känna sig ensam är mer än dubbelt så vanligt bland dem som har problematisk användning av sociala medier, se figur 16. Det är även vanligare i den gruppen att uppge att man har svårt att sova (flera gånger per vecka till varje dag under det senaste halvåret), drygt 60 procent jämfört med 35 procent bland de som inte har problematiskt användande.

Figur 16. Andel som känner sig ensam, oftast till alltid, uppdelat på kön och problematisk användning av sociala medier.



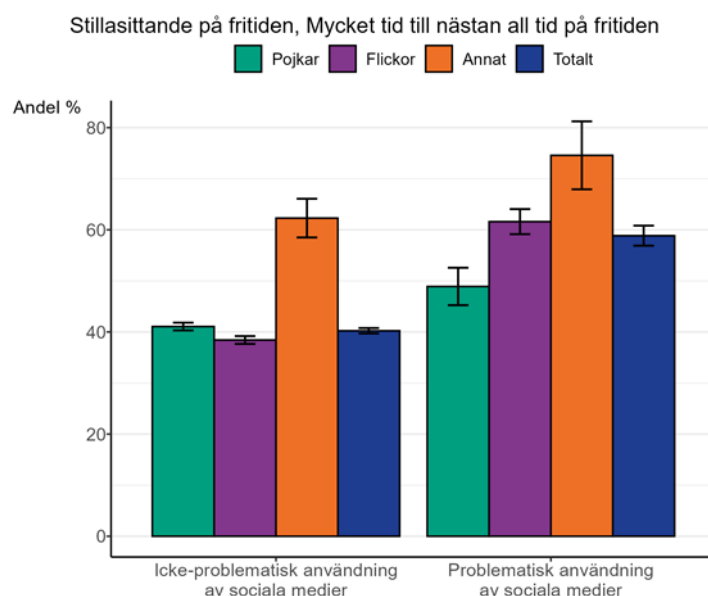
Det finns betydande skillnader mellan dem som har kontra inte har problematisk användning av sociala medier, i andelen som uppger att de mobbats i skolan under

de senaste månaderna. I synnerhet gäller det pojkarna, där andelen är 27 procent jämfört med cirka 7 procent bland dem utan problematisk användning.

Att utsättas för nätmobbning är mer än fyra gånger så vanligt totalt, uppemot fem gånger så vanligt bland pojkar och strax över tre gånger så vanligt bland flickor, för de med problematisk användning. Att rapportera ingen fysisk aktivitet under den senaste veckan är också dubbelt så vanligt bland unga med problematisk användning av sociala medier. För flickor är andelen 10 procent jämfört med drygt 5 procent.

Stillasittande på fritiden är vanligt, och andelen är högre bland dem med problematisk användning: knappt 60 procent jämfört med cirka 40 procent bland dem utan problematisk användning. Se figur 17. Skillnaderna är större bland flickor än bland pojkar.

Figur 17. Andel som ofta eller nästan alltid är stillasittande på fritiden, uppdelat på problematisk användning av sociala medier och kön (%).



Att känna stöd från sin familj är mindre vanligt bland dem med problematisk användning, liksom att ha stöd från sina kamrater. I denna grupp är det även vanligare att ha druckit sig riktigt berusad.

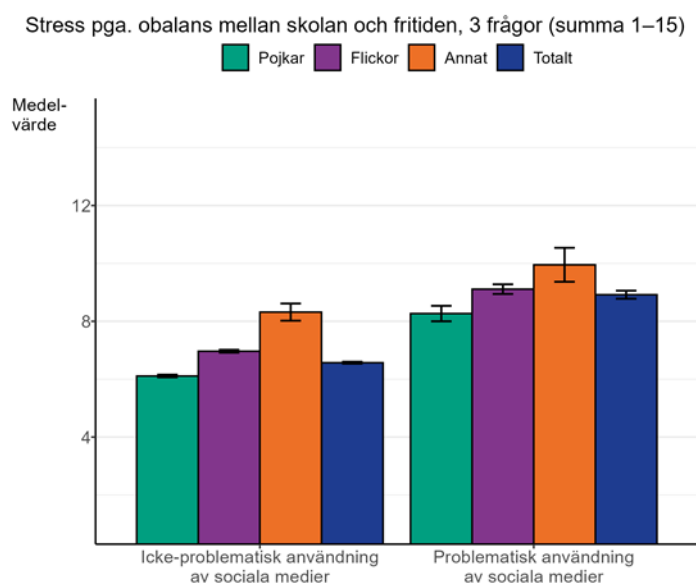
Hur ser fördelningen av olika aspekter av hälsa ut utifrån PSMU i olika grupper av skolbarn?

Vi ser betydande skillnader mellan unga med kontra utan problematisk användning av sociala medier när det gäller medelvärde för välbefinnande (mätt med SWEMWBS). Både flickor och pojkar med problematisk användning rapporterar lägre välbefinnande.

Samma mönster syns också för livstillfredställelse (mätt med Cantrils stege) där dem med problematisk användning har lägre nivåer, och upplever mer stress (Cohens percieved stress scale).

Vi ser även en högre nivå på stress på grund av skolprestationer, obalans mellan skola och fritid (figur 18) och oro inför framtiden bland unga med problematisk användning av sociala medier. Nivåerna är vidare högre bland flickor än bland pojkar, och högst bland de som svarat annat kön.

Figur 18. Upplevd stress pga. obalans mellan skolan och fritiden, uppdelat på problematisk användning av sociala medier och kön .



Enkätundersökning om spel om pengar (USUF)

Hösten 2021 gjorde Folkhälsomyndigheten en enkätundersökning om spel om pengar (USUF) som riktade sig till unga i åldern 16–19 år och till föräldrar med barn i den åldern. Syftet var att stärka kunskapen om spelande och sambanden mellan spel, familjeförhållanden, livsvillkor och hälsa bland unga. Särskilt fokus låg på relationen mellan unga och deras föräldrar.

Resultaten bygger på ett slumpmässigt befolkningsurval av 10 000 unga i åldern 16–19 år, och lika många föräldrar till unga i samma åldersspann. Urvalet genomfördes av Statistiska centralbyrån (SCB), som också påförde registerdata, medan företaget Statisticon utförde datainsamlingen. Bland ungdomarna besvarade 3 213 personer (32 procent) enkäten. Av dessa var 54 procent tjejer och 46 procent killar. Drygt hälften (53 procent) var under 18 år. Kalibreringsvikter har använts i alla analyser.

Här redovisar vi resultaten för olika grupper av unga för frågor som rör dataspel och olika aktiviteter inom spel såsom köp av lootlådor och handel med skins, samt om unga streamat kasinospel.

Spelande

Ungdomarna fick ange hur många timmar i veckan de ägnar åt dataspel och alternativen var: 0, 0–7, 8–20, 21–30 eller 31 timmar eller mer.

Ungdomarna fick också ange om de köpt lootlådor, handlat med skins eller streamat kasinospel under de senaste tolv månaderna. För varje fråga var svarsalternativen: ”nej”, ”någon gång senaste 12 månaderna”, ”varje månad men inte varje vecka” och ”varje vecka”. Dessa aktiviteter är betydligt mindre vanliga bland de unga än dataspel. I analyserna har vi därför utgått från dikotoma mått där unga delas in i två grupper: de som hade köpt lootlådor, skins eller strömmat kasinospel någon gång under de senaste tolv månaderna, jämfört med de som inte hade gjort det.

Sociala faktorer och hälsa

Ungdomarna fick ange hur de känner inför olika områden: skola, kompisar, föräldrar, familj och släkt, fritid, framtiden, livet som helhet, fysisk hälsa och psykisk hälsa. Svaren har delats in dikotomt i nöjda och missnöjda inom respektive område.

Analyserna har genomförts med viktade medelvärden för att korrigera för bortfall i svarsfrekvens.

Faktaruta

Redovisningsgrupper:

- Ålder: 16–19 år
- Kön: Pojke, flicka

- Bakgrund: Född inrikes, född utrikes
- Familjeekonomi: Låg, medel, hög
- Funktionsnedsättning: Ja, nej
- Typ av bostadsort: Storstad, större städer, mindre städer (Sveriges Kommuners och Regioners indelning, <https://skr.se/download/18.ef4ba7d1849a2f55db2898a/1669978414789/Kommungruppsindelning-2023.pdf>)

Resultat i korthet

- Pojkar spelar mer dataspel än flickor.
- Dataspel är vanligt förekommande bland de unga, men det är relativt ovanligt att de köper lootlådor eller skins eller tittar på kasinostreaming.
- Flickor som spelar mindre är i regel mer nöjda med relationen till sina föräldrar samt med skola och fritid.
- Ju längre tid som flickor spelar, desto mindre nöjda är de med livet som helhet.
- Störst andel som är missnöjda med sin psykiska hälsa finns bland de flickor som spelar i 31 timmar eller mer per vecka (75 procent).

Frågeställningar

Följande frågeställningar besvaras genom analyser av USUF-data:

- Hur ser fördelning av hur mycket tid man lägger ned på dataspelande ut?
- Hur ser kopplingen mellan speltid och sociala faktorer och hälsa ut?
- Hur ser förekomst av streamat kasino och köp av lootlådor och skins ut?
- Hur ser kopplingen mellan streamat kasino och köp av lootlådor och skins samt sociala faktorer och hälsa ut?

Resultat

Dataspelande

Pojkar spelar mer dataspel än flickor, och det är mindre vanligt att pojkar uppger att de inte spelat alls (se tabell 8). Det är även mindre vanligt att unga under 18 år inte spelar alls, jämfört med de som fyllt 18 år. I åldersgruppen 16–17 år är det något vanligare att spela i 8–20 timmar per vecka, jämfört med ungdomar 18–19 år, och det är även något färre som inte spelar alls. Ungdomar som är födda i Sverige spelar mer dataspel än de med utländsk bakgrund. Unga med en funktionsnedsättning spelar oftare i 31 timmar eller mer per vecka, jämfört med unga utan funktionsnedsättning.

Det är ingen skillnad i antalet timmar med dataspel utifrån hushållets inkomst eller bostadsort, alltså storstad, större stad eller mindre stad (redovisas inte här).

Tabell 8. Speltid per vecka utifrån kön, ålder, härkomst och eventuell funktionsnedsättning (%).

Bakgrund	Ej spelat	0–7 timmar	8–20 timmar	21–30 timmar	31 eller mer
Pojkar	12,4	33,8	29,2	14,0	10,6
Flickor	56,8	29,4	8,8	2,4	2,5
16–17 år	30,7	32,9	21,6	8,6	6,2
18–19 år	38,1	30,2	16,3	8,1	7,3
Svensk bakgrund	31,1	31,1	20,6	9,5	7,7
Utländsk bakgrund	43,7	33,4	14,8	4,8	3,3
Utan funktionsnedsättning	35,4	32,4	18,9	7,8	5,4
Med funktionsnedsättning	25,0	27,7	22,3	11,5	13,4

Källa: USUF, 2021. Notera: Viktade medelvärden. Fetmarkerade värden anger att konfidensintervall inte överlappar.

Flickor som spelar mer är i regel mindre nöjda med olika dimensioner i sitt liv, såsom relationen till föräldrar och kompisar samt skola och fritid. De som spelar i mer än 8 timmar per vecka är mindre nöjda med relationen till sina föräldrar, samt skola och fritid, än de som har färre speltimmar. Mest nöjda med kompisrelationerna är de flickor som inte spelar alls. Flickor som spelar i 31 timmar eller mer är oftare missnöjda med skola och fritid jämfört med flickor som spelar mindre.

Samma dos-respons-samband syns inte för pojkar. De som spelar i 8–20 timmar per vecka är mest nöjda med skolan. De är även mest nöjda med sina föräldrar.

Ju mer speltid, desto mindre nöjda är flickor med livet som helhet och desto mer pessimistiska är de när det gäller framtiden. Detta ser vi inte för pojkar. Flickor är också i lägre grad nöjda med sin fysiska och psykiska hälsa jämfört med de som inte spelar dataspel.

Ungdomarna fick ange om deras föräldrar vet vad ungdomarna gör på nätet eller datorn, vilka kompisar de umgås med på fritiden och vad de lägger sina pengar på. Bland dem med 31 timmars speltid eller mer per vecka är det en mindre andel som instämmer i att deras föräldrar vet vad de gör på nätet och vilka kompisar de umgås med.

Störst andel som är missnöjda med sin psykiska hälsa finns bland de flickor som spelar i 31 timmar eller mer (75 procent). När det gäller fysisk hälsa ses högsta andelen missnöjda bland pojkar som spelar i 31 timmar eller mer, och bland flickor som spelar i 8–20 timmar.

Köp av lootlådor, skins och kasinostreaming

Köp av lootlådor och skins samt att titta på kasinostreaming är förhållandevis ovanligt bland de unga (se tabell 9). Det är vanligare att pojkar gjort detta, jämfört

med flickor. Ungdomar som är födda i Sverige har i högre grad köpt lootlådor och skins och tittat på kasinostreaming jämfört med ungdomar med utländsk bakgrund. Vi ser inga signifikanta skillnader för köp av lootlådor och skins eller kasinostreaming beroende på ålder eller funktionsnedsättning, och inte heller för olika inkomstgrupper eller bostadsorter (resultat visas inte).

Tabell 9. Andel som köpt lootlådor och skins samt streamat kasinospel utifrån kön, ålder, härkomst och eventuell funktionsnedsättning (%).

Bakgrund	Köpt lootlådor	Köpt skins	Streamat kasino
Pojkar	29,8	15,4	10,4
Flickor	8,2	3,5	0,7
16–17 år	20,4	12,1	4,7
18–19 år	24,5	10,4	6,7
Svensk bakgrund	24,9	12,4	6,6
Utländsk bakgrund	14,6	7,1	2,4
Utan funktionsnedsättning	23,4	10,7	5,8
Med funktionsnedsättning	21,7	14,9	5,7

Källa: USUF, 2021. Notera: Viktade medelvärden. Fetmarkerade värden anger att konfidensintervall inte överlappar.

Ungdomar som har köpt lootlådor och skins eller streamat kasino är lika nöjda med livet som helhet som de som inte gjort detta. Detsamma gäller för fritiden och relationen till vänner och föräldrar. Unga som köpt skins är dock i lägre grad nöjda med skolan och ser lite mer pessimistiskt på framtiden jämfört med unga som inte köpt skins. Det är ingen skillnad i andelen som är nöjd respektive missnöjd med sin psykiska eller fysiska hälsa utifrån om de har köpt lootlådor och skins eller streamat kasinospel. Detta gäller för både pojkar och flickor.

Kasinostreaming är mindre vanligt bland de unga som uppger att föräldrarna vet vilka kompisar de umgås med och vad de gör på nätet. För skins och lootlådor syns inte dessa skillnader. Bland ungdomar som anger att deras föräldrar vet vad de lägger sina pengar på är det mindre vanligt med köp av lootlådor och skins samt kasinostreaming.

Slutsatser av statistiken

Som beskrevs inledningsvis är syftet med denna bilaga att ge en aktuell bild av användningen av digitala medier bland barn och unga i Sverige och kopplingarna mellan digital medieanvändning och hälsa. Nedan sammanfattas de slutsatser som vi kan dra av de statistiska analyserna.

Medieanvändningen skiljer sig åt beroende på ålder och kön. Pojkar spelar oftare spel och tittar på Youtube medan flickor i högre grad exempelvis tittar på filmer och tv-program samt använder sociala medier.

Barn och ungdomar (9–18 år) är relativt nöjda med hur de fördelar sin tid mellan olika medier och aktiviteter, men många tonåringarna anser att de ägnar för mycket tid åt mobilen och sociala medier.

Uppfattningen att medieanvändningen ganska ofta leder till att man inte gör andra saker som man ska göra finns i alla åldersgrupper (från 9 år), men blir vanligare med stigande ålder. Det är också vanligare att tonårsflickor tycker det än pojkar i tonåren.

Det finns korrelationer mellan fler psykiska besvär och fler timmars användning av i synnerhet mobil, men även dator, samt flera olika medieaktiviteter. Att använda sociala medier och att titta på Youtube, porr och (bland flickor) filmer eller tv-program samvarierar med fler psykiska besvär i åldersgruppen 13–18 år för alla de undersökta åren. Det finns också tydlig samvariation mellan fler besvär och att använda mobilen på natten samt olika former av utsatthet på nätet.

Barn och ungdomar med fler psykiska besvär upplever i högre grad att de ägnar ”för mycket tid” åt till exempel mobilen och sociala medier, och att deras medieanvändning tränger undan andra saker. De upplever även i högre grad att de sover sämre till följd av sin medieanvändning. Det finns alltså indikationer på att barn med fler psykiska besvär upplever sin medieanvändning som mer problematisk än andra barn.

Korrelationerna mellan medieanvändning och besvär påverkas av **andra livsstilsfaktorer**, såsom att träffa kompisar fysiskt samt att träna och motionera. Bland tonåringarna är andelen med psykiska besvär lägre bland de höganvändare som träffar kompisar fysiskt eller motionerar regelbundet, jämfört med dem som inte gör det.

Intensiv elektronisk medieanvändning (IMEU) innebär att ha frekvent kontakt med andra personer med hjälp av medie- och kommunikationsteknik.

Intensivanvändning korrelerar svagt med levnadsvanor, sociala faktorer (till exempel nätmobbning) och självskattat välbefinnande, livstillfredsställelse och stress. Problematisk användning av sociala medier (PSMU) har tvärtom tydligt samband med detta. Flickor uppfyller kriterierna för problematisk användning i högre grad än pojkar (9 procent respektive 4 procent), men andelen är allra högst bland unga som svarat ”annat” på kön (19 procent). Flickor rapporterar generellt

fler psykiska besvär än pojkar, och samvariationen mellan besvär och medieanvändning är i flera avseenden starkare bland flickor än pojkar (till exempel mellan omfattande spelande och bristande nöjdhet med skola, vänner och fritid). Kopplingen mellan besvär och digitala medier är alltså något mer framträdande bland flickor än pojkar, vilket kan bero på många olika faktorer.

Det finns vissa **skillnader mellan grupper med olika bakgrundsförhållanden**.

Föräldrars utbildningsnivå är den faktor som har störst betydelse för barnens medieanvändning, bland annat på så sätt att de med högutbildade föräldrar är höganvändare i lägre grad än andra. I åldersgruppen 13–18 år har även psykiska funktionsnedsättningar stor betydelse. Pojkar med psykisk funktionsnedsättning spelar till exempel mer datorspel än andra pojkar, medan flickorna använder mobilen och sociala medier mer än andra flickor. Ungdomar med psykisk funktionsnedsättning upplever i högre grad att deras medieanvändning tränger undan andra saker de ska göra, och de upplever även större utsatthet på nätet än andra ungdomar. Dessutom är problematisk användning av sociala medier vanligare bland ungdomar med funktionsnedsättning.

Låg ekonomisk standard inverkar i viss mån, bland annat på samvariationen mellan psykiska besvär och olika medieaktiviteter bland pojkar i åldern 9–12 år. Det generella mönstret är dock att korrelationer mellan psykiska besvär och medieanvändningens uttryck och konsekvenser skär igenom socioekonomiska skillnader. Problematisering av användning av sociala medier är vanligare bland dem med utländsk bakgrund och dålig familjeekonomi.

Referenser

1. Inchley J, Currie D, Piper A, Jåstad A, Cosma A, S NG, et al. (2021/22) Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology, mandatory questions and optional packages for the 2021/22 survey [Internet]. MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, The University of Glasgow; 2023. [citerad 2024-06-05]. Hämtad från: <https://hbsc.org/publications/survey-protocols/>.

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se