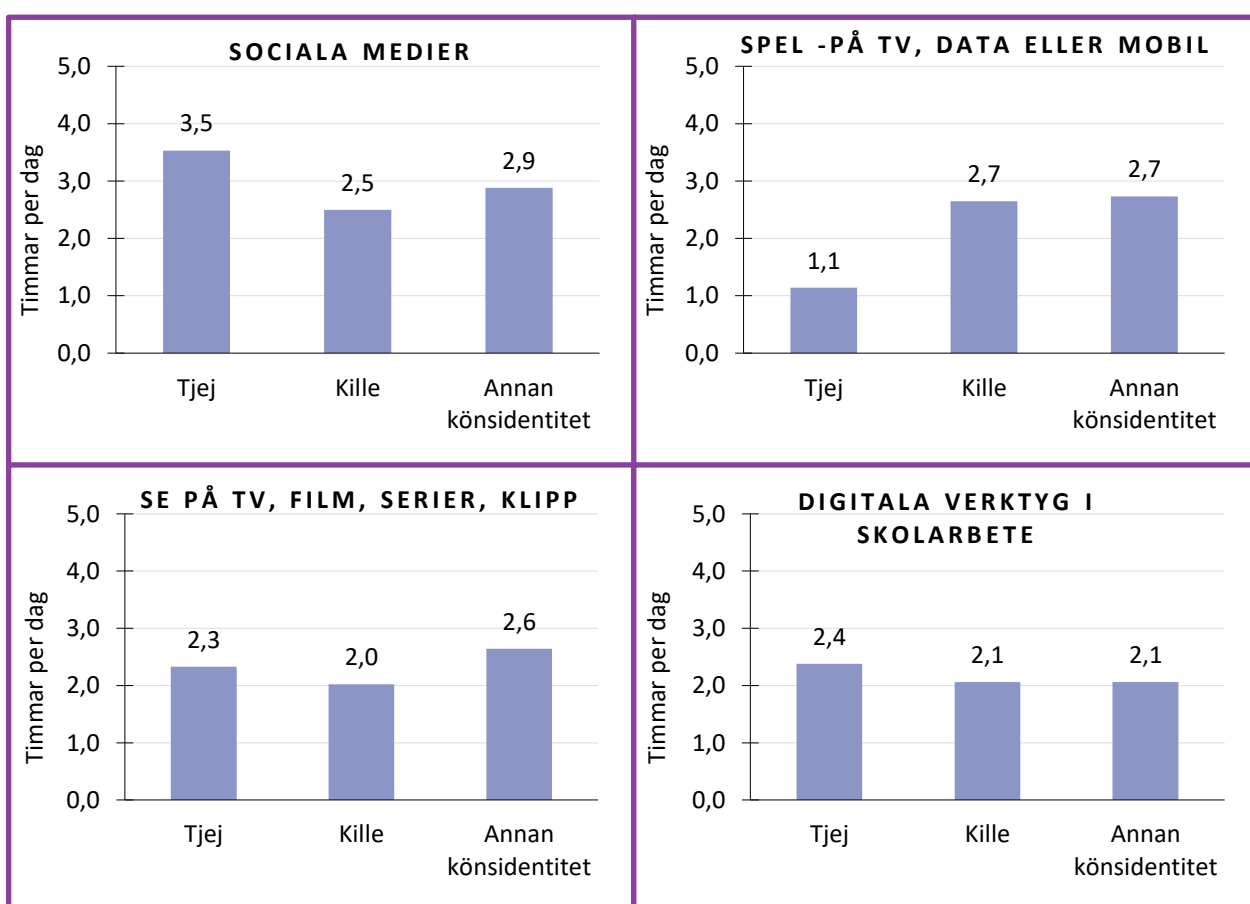


Skärmtid bland unga i Östergötland

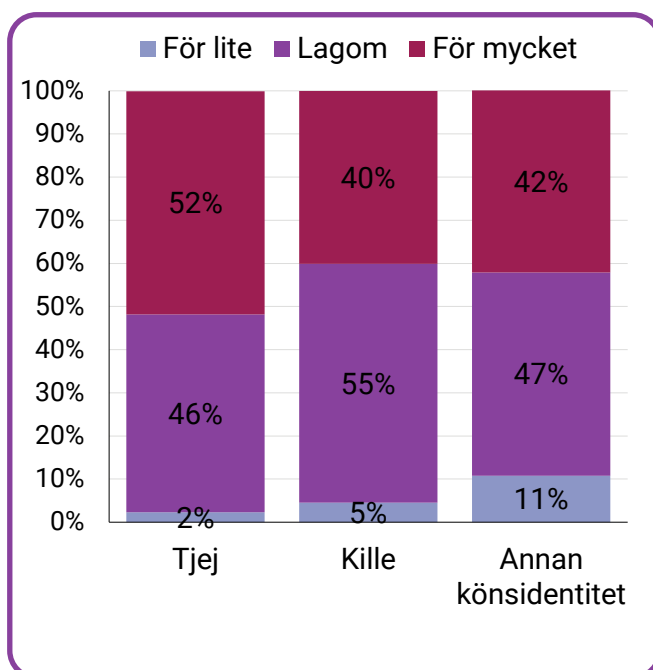
Ungdomsenkäten Om mig är en webbenkät för ungdomar i årskurs 8 och år 2 på gymnasiet i Östergötland. Dagens unga spenderar en stor del av sin tid på digitala medier, vilket kan påverka livet och hälsan både positivt och negativt. I enkäten 2022 fick ungdomarna därför svara på hur mycket tid de använder olika digitala medier. Därefter fick de möjlighet att med egna ord beskriva på vilket sätt de påverkas av sina skärmaktiviteter. Ungdomarna fick också svara på vad de tycker om sin egen sammanlagda skärmtid, och de som uppgav att de använder skärmar "för mycket" blev tillfrågade vad som skulle hjälpa dem att minska deras skärmtid. Svaren beskrivs här i figurer och text med tillhörande citat.

Majoriteten av alla unga i Östergötland har ett högt användande av alla sorters digitala medier. Ungdomar som ägnar mer än 3 timmar per dag, per media, räknas som höganvändare enligt Statens medieråd. Enligt denna definition är drygt hälften (55 %) av ungdomarna i Östergötland höganvändare av sociala medier, och var tredje är höganvändare av spel (32 %) och TV/film/klipp (33 %).



Figur 1. Timmar per dag spenderade på olika digitala medier, år 2022, per kön.

Figur 1 visar att tjejer har ett högre användande av sociala medier jämfört killar och ungdomar med annan könsidentitet. För spel på TV-, data- eller mobil är däremot killar och ungdomar med annan könsidentitet de största användarna. Tid spenderad med att se på TV, film, serier och klipp, samt tid på digitala verktyg i skolarbete är ganska jämnt fördelat mellan könen. Det finns heller inga större skillnader i användande mellan årskurs 8 och år 2 på gymnasiet.

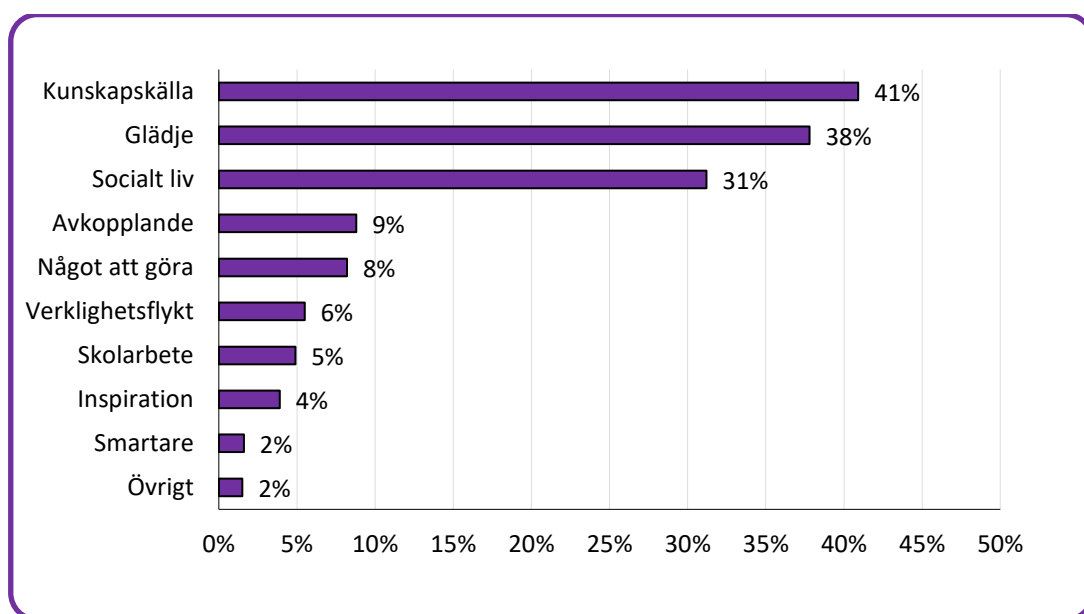


Vad tycker då ungdomarna själva om sin skärmtid? Figur 2 visar att det vanligaste svaret bland unga är att de tycker att de har lagom mycket skärmtid. Men nästan lika många tycker att de har för mycket skärmtid.

Fler tjejer tycker att de har för mycket skärmtid jämfört med killar och ungdomar med annan könsidentitet.

Det är väldigt få som tycker att de har för lite skärmtid (mellan 2 och 12 %).

Figur 2. Uppfattning om egen skärmtid, år 2022, per kön.



Figur 3. Hur ungdomar påverkas positivt av sina skärmaktiviteter, år 2022.

Många unga tycker att de påverkas positivt av sina skärmaktiviteter. Det vanligaste svaret är att digitala medier är en stor **kunskapskälla**. Ungdomarna beskriver att de tack vare digitala medier hänger med i vad som händer i samhället/världen, hittar information och lär sig mycket både om livet och världen. *”De hjälper med att kunna veta vad som händer runt i världen eller i här i Sverige.”* *”Jag lär mig mycket mer av min tid vid datorn än min tid vid skolan. Vid datorn lär man sig det sociala och en mängd av viktiga saker för livet. Medans i skolan lär jag mig och vad Gustav Vasas pappa åt till frukost typ.”*

Många beskriver att digitala medier är en källa till **glädje och underhållning**, ett svar som är något vanligare bland killar än bland tjejer. Skärmaktiviteterna är ett enkelt och tillgängligt sätt att få ägna

sig åt det som är roligt och gör en glad. *”Det är roligt att spela med sina vänner till exempel.”* *”Har roligt och blir glad.”* *”Det gör en annars tråkig vardag lite roligare.”*

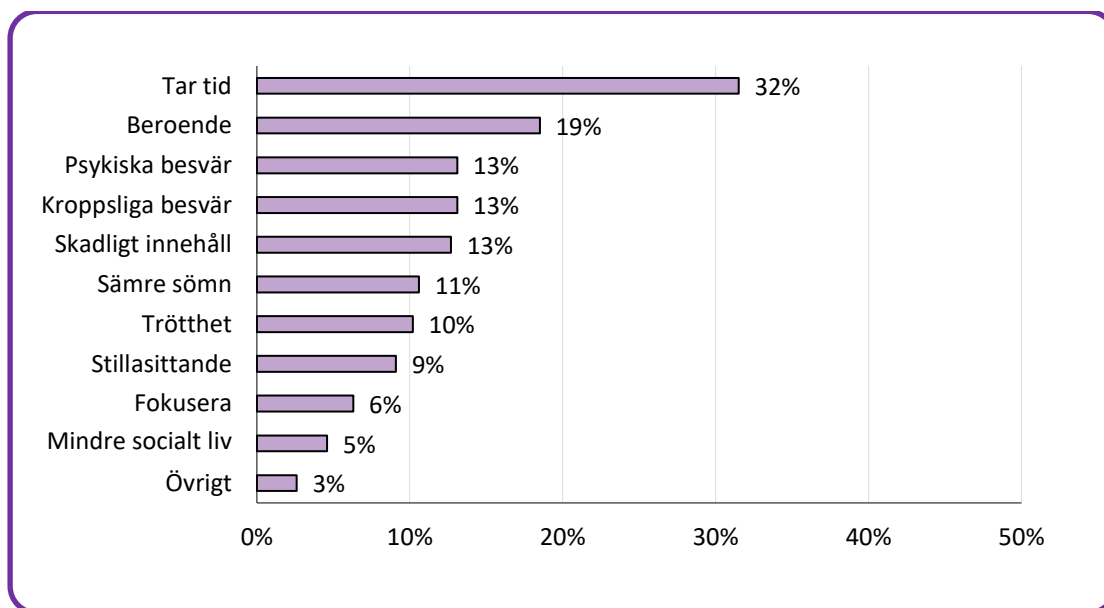
Framförallt tjejer, men även många killar, svarar att **socialt liv** påverkas positivt av digitala medier. Många beskriver att de träffar sina vänner och umgås, och lär känna nya människor. *”De flesta av mina kompisar hänger jag med via datorspel.”* *”Jag håller bra kontakt med mina vänner, känner mig närmare dem om vi skriver om olika saker. Känner att jag kan hålla kontakten med dem just för vi ”umgås” även fast vi inte riktigt gör de.”*

Många tycker att det är **avkopplande** med olika skärmaktiviteter. *”Det är oerhört avslappnande att bara luta huvudet tillbaka och spela något spel eller kolla på några youtube klipp.”*

Andra tycker att skärmarna erbjuder en välkommen **verklighetsflykt**. *”Det får mig att tänka på annat när jag t ex har det svårt i skolan.”* *”Är ett lätt sätt att fly från den jobbiga omvärlden där allt är stressigt och dumt och skit.”*

Vissa beskriver att digitala medier förenklar **skolarbete**. *”I skolan så skulle jag säga det gör det enklare för mig att jobba och fokusera då jag har enklare att skriva och arbeta genom skärm än papper och penna.”*

Till sist tycker vissa att digitala medier ger **inspiration och skapande** samt gör dem **smartare/bättre**. *”Jag får inspiration till exempel matlagning och smink, och jag kan uttrycka mig själv och vara kreativ.”* *”Man utvecklar olika förmågor av att spela som kan vara bra t ex reaktionsförmåga.”*



Figur 4. Hur ungdomar påverkas negativt av sina skärmaktiviteter, år 2022.

Många tycker också att de påverkas negativt av sina skärmaktiviteter. Det absolut vanligaste svaret är att skärmarna **tar tid från annat**. Ungdomarna beskriver att skärmaktiviteterna är en stor tidstjuv som gör att de ”slösar bort” tid och som stjälar tid från annat viktigt som t ex läxor, träning och fritidsaktiviteter. *”Tar upp mycket av min tid så har inte tid att göra så mycket annat.”* *”Det är som en waste of time för att man gör ingenting och kollar på tiktok 2 eller mer timmar.”* *”Det påverkar mig genom att jag inte gör något bättre för mig själv till exempel att göra läxor, städa mitt rum, allt viktigt. Det är jobbigt.”*

Ett vanligt svar är också att det är lätt att **fastna/bli beroende** av digitala medier. Ungdomarna beskriver då främst att det är svårt att sluta och att de använder digitala medier mer än de vill, men många beskriver det som ett beroende. *”Jag känner att det är ett lite av ett beroende, jag blir lat och*

omotiverad att göra andra saker och fastnar på mobilen istället." "Jag fastnar lätt och hinner inte med saker jag måste göra, t ex läxor."

En annan vanlig svarkategori är **psykiska besvär**. Ungdomarna beskriver då att de känner sig stressade, deppiga och ångestfyllda, att de får sämre självförtroende av att jämföra sig med andra och att humöret påverkas negativt. "Blir stressad om de händer saker på min mobil men blir även stressad när jag inte har den för jag är rädd att missa saker." "Sociala medier kan göra mig osäker på mig själv och mitt utseende." "Jag kan bli mer irriterad när jag sitter med mobilen hela dagen." "Blir lätt nedstämd och får ångest."

Kroppsliga besvär är också ett vanligt svar. Många berättar då om huvudvärk, stel och öm nacke samt ansträngda ögon eller synbesvär. "Jag kan få ont i huvudet om jag spelar för mycket." "Om jag sitter för länge kan jag få ont i ögonen." "Jag fick glasögon."

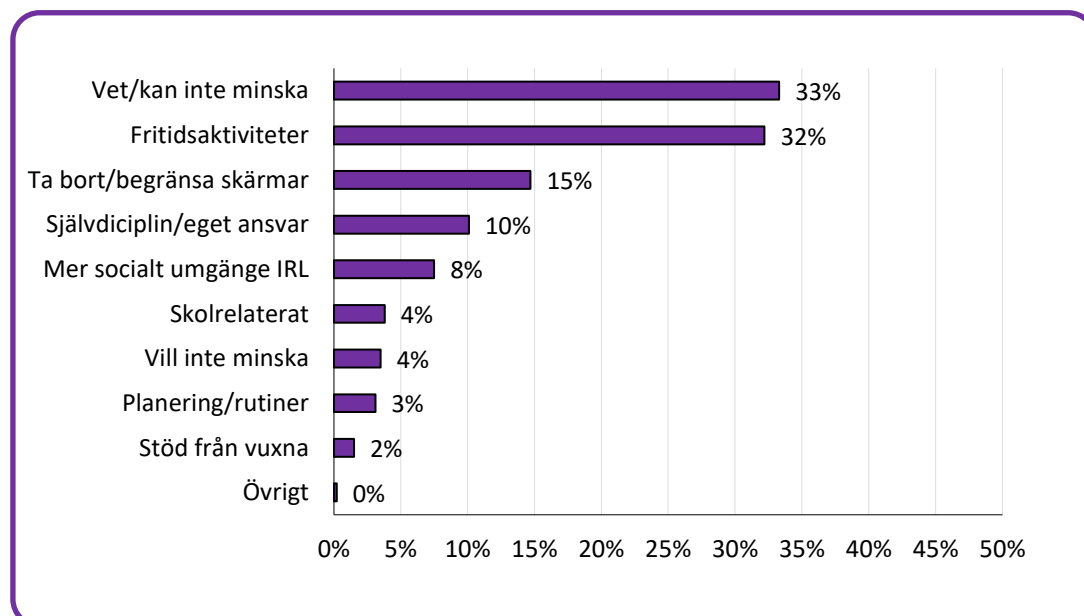
Många uttrycker också att det finns **dåligt/skadligt innehåll på nätet** som påverkar dem negativt, t ex filmer/klipp med grovt våld och pornografi. "Det finns mycket konstigt och "obekvämt" som man kan råka stöta på på internetet. Tex avrättningar eller folk/djur som blir torterade och ibland rakt av porr på sidor som tiktok från ingenstans"

Sämre/mindre sömn och **trötthet** är också vanliga svar. "Jag sover sämre om jag använt skärm innan jag går och lägger mig." "Blir trött och orkar inte göra lika mycket."

Många berättar också att de blir mer **stillasittande** pga sina skärmaktiviteter. "Jag gör inte något aktivt, och jag sitter framför en skärm i flera timmar utan att röra på mig." "Blir lätt sittstillande."

Vissa ungdomar beskriver att skärmar är **distraherande** och gör dem ofokuserade. "De gör att jag kanske blir distraherad från att göra saker som jag borde göra." "Jag använder skärmen samtidigt som jag gör annat och det distraherar och gör att jag är ofokuserad."

Slutligen tycker en del att skärmanvändandet går ut över **sociala relationer**. "Jag spenderar mindre tid med familjen." "Jag kanske inte hänger med kompisar så mycket på fritiden utanför datorn."



Figur 5. Vad skulle hjälpa unga att minska sin skärmtid?

Det vanligaste svaret om vad som skulle kunna hjälpa unga att minska sin skärmtid är att de **inte veta hur eller kunna minska**. Många beskriver att de skulle vilja minska sin skärmtid, men vet inte hur/klarar inte av att minska, vilket ofta beskrivs som jobbigt. *"Jag vet inte, de är jobbigt."* *"Jag vet inte. Det är liksom lite det som är problemet...."* *"Inget, jag är beroende."*

Nästan lika många beskriver att **fritidsaktiviteter** skulle hjälpa dem att minska sin skärmtid. Många tänker att det skulle underlätta om de ägnade mer tid åt sport eller andra intressen, eller läste mer böcker. En del efterfrågar mer utbud av aktiviteter på sin ort, framförallt de som bor på landsbygd och/eller har dålig ekonomi. *"Det skulle kunna minska om jag kanske startade med nån rolig aktivitet."* *"Kanske en hobby, men jag hittar inget annat kul."* *"Mer saker att göra i närområdet, där jag bor finns det knappt något att göra."*

Många anser också att de behöver **ta bort/begränsa tillgången till skärmar**. *"Att man ställer in sån där skärmtid på mobilen så att man inte kan kolla mer på den när tiden är slut."* *"Att jag lägger ifrån mig mobilen oftare, främst när jag umgås med folk."*

Många unga pratar om **självdisciplin/eget ansvar** och lägger ansvaret för att minska sin skärmtid på sig själva. *"Bara att skaffa lite disciplin."* *"Att jag själv väljer att inte använda mobilen tex hela tiden."* *"Att jag inser själv. Det måste komma från mig."*

Ett annat vanligt svar är att **umgås mer med vänner och familj**, och att ha fler kompisarna som vill hitta på något som inte görs framför en skärm. *"Ha fler vänner som ofta kan hänga kanske."* *"Att umgås mer med min familj"* *"Om all andra ville ses i verkligheten."*

Vissa beskriver **skolrelaterade** lösningar. De nämner då båda att de själva måste prioritera skolarbete mer men också att det skulle underlätta att minska på digitalt skolarbete. *"Att jag pluggade mer istället för att kolla på mobilen."* *"Inte behöva använda ipaden i allt skolarbete."*

Vissa ungdomar beskriver att de är medvetna om sin skärmtid, men **vill inte minska**. *"Vill inte minska min skärmtid, men vet att det kan vara ohälsosamt."*

Några ungdomar tycker att **planering/rutiner** skulle hjälpa dem. *"Ha ett mer regelbundet schema för när jag ska sluta och typ gå ut och göra sånt."* *"Att sätta tidsbegränsningar och planera min tid bättre när jag kommer hem."*

Slutligen efterfrågar en del **mer stöd från vuxna**. *"Ge min mobil till mina föräldrar så att jag kan fokusera på det jag måste göra och sedan få mobilen när jag är färdig med det."*

Svarsfrekvens

Av de ungdomar som besvarat enkäten har totalt 55 % (4172 st) och 46 % (3513 st) valt att svara på fritextfrågorna om hur de påverkas av sina skärmaktiviteter, positivt respektive negativt.

Tabell 1. Könsfördelning bland ungdomar som besvarat frågorna om påverkan av skärmaktiviteter, positivt och negativt

		Positiv påverkan	Negativ påverkan
		<i>Antal, (%)</i>	<i>Antal, (%)</i>
Grundskolan årskurs 8	Tjej	1041 (47%)	866 (45%)
	Kille	1125 (50%)	992 (52%)
	Annan könsidentitet	65 (3%)	60 (3%)
Gymnasieskolan årskurs 2	Tjej	966 (50%)	800 (50%)
	Kille	927 (48%)	761 (48%)
	Annan könsidentitet	48 (2%)	34 (2%)

Totalt 60 % (1931 st) av ungdomarna som uppgav att de använder skärmar "för mycket" har valt att svara på fritextfrågan om vad som skulle hjälpa dem att minska sin skärmtid.

Tabell 2. Könsfördelning bland ungdomar som besvarat fritextfrågan om vad som kan hjälpa dem att minska sin skärmtid

		<i>Antal, (%)</i>
Grundskolan årskurs 8	Tjej	523 (52%)
	Kille	452 (45%)
	Annan könsidentitet	30 (3%)
Gymnasieskolan årskurs 2	Tjej	515 (56%)
	Kille	393 (42%)
	Annan könsidentitet	18 (2%)