

A close-up photograph of a person's hands holding a black Xbox One controller. The controller is held in a way that shows the left stick, the D-pad, and the right stick. The person's fingers are positioned on the sticks and buttons. The background is a blurred, vibrant blue and green, suggesting a video game environment. The text "Unga, medier & psykisk ohälsa" is overlaid on the right side of the image in a white, sans-serif font.

Unga, medier & psykisk ohälsa

Statens medieråd

Metod & material

- Ungar & medier (2005-2020)
- Frågebatteri kring psykisk hälsa, endast 13–18-åringar 2018, även 9-12-åringar 2020
- SCB, obundet slumpmässigt urval stratifierat på ålder: 2000 barn 9-12 år, 3000 barn 13-18 år, svarsfrekvens ca 32 %
- Datainsamling 17 augusti – 1 november 2018 + 9 september – 9 december 2020
- Bortfallsanalys och kalibreringsvikter av SCB

Frågor & variabler

- Om du tänker på din fritid, ungefär *hur ofta* brukar du...?
- Om du tänker på en vanlig dag, ungefär *hur länge* brukar på din fritid...?
- Ungdomarnas syn på sin egen medieanvändning och dess konsekvenser
- Relation till föräldrarna, medierelaterade konflikter i hemmet
- Utsatthet på nätet

(Nedsatt) psykiskt välbefinnande?

Har du under den senaste månaden: Svara med ett kryss på varje rad.		Inte alls	Någon gång	Ganska ofta	För det mesta
1.	Haft huvudvärk?	☐	☐	☐	☐
2.	Haft ont i magen?	☐	☐	☐	☐
3.	Känt dig olycklig och nedstämd?	☐	☐	☐	☐
4.	Känt dig spänd och orolig?	☐	☐	☐	☐
5.	Känt att du inte kan hantera problem eller motgångar du stöter på?	☐	☐	☐	☐
6.	Känt dig värdelös eller sämre än andra?	☐	☐	☐	☐
7.	Haft svårt att somna eller sova utan att vakna under natten?	☐	☐	☐	☐
8.	Känt dig stressad?	☐	☐	☐	☐
9.	Känt dig ensam eller utan bra kompisar?	☐	☐	☐	☐
10.	Känt att det mesta du gör är meningslöst?	☐	☐	☐	☐

Andel med nedsatt psykiskt välbefinnande 2018 & 2020

	2018 13-18 år	2020 13-18 år	2020 9-12 år
Pojkar	13	15	8
Flickor	39	41	12
Totalt	27	31	10
	N=988	N=960	N=656

Om du tänker på en vanlig dag, ungefär *hur länge* brukar du på din fritid...

(alla resultat är signifikanta, $p = <0.001$, undantaget *) Spearman C

	2018, 13-18 år	2020, 13-18 år	2020, 9-12 år
Musik	,238	,206	,114
Böcker och tidningar	,025	-,005	-,077
Ljudböcker	,022	,027	,033
Spela spel på mobil	,002* ($p = 0.120$)	-,080	,125
Spela spel på surfplatta	-,051	-,109	-,020
Spela spel på dator/konsol	-,147	-,190	,127
Film/tv-program	,192	,160	,001
Sociala medier	,226	,242	,246
Mobilen	,250	,236	,267
Internet	,231	,209	,223
Pornografi	,051	-,051	-
Radio	-,042	-,023	-,022
Poddar/podcasts	,207	,137	,112
YouTube	,089	,003	,121

Statens medieråd

Skillnader mellan åldersgrupper och mellan pojkar och flickor

2020	9–12 år		13–18 år	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
Mobilspel	,076	,185	0	-,044
Datorspel	,155	,184	,063	-,013
Sociala medier	,148	,336	,119	,165
Mobilen	,161	,369	,108	,203
YouTube	,044	,235	,096	,105
Internet	,150	,306	,191	,222
Pornografi	-	-	,174	,025

Använder mobilen mer/mindre än 3h/dag (%), 9-12 år

2020		3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Pojkar	≤3h/dag	67	37
	>3h/dag	25	56
Flickor	≤3h/dag	66	37
	>3h/dag	28	58

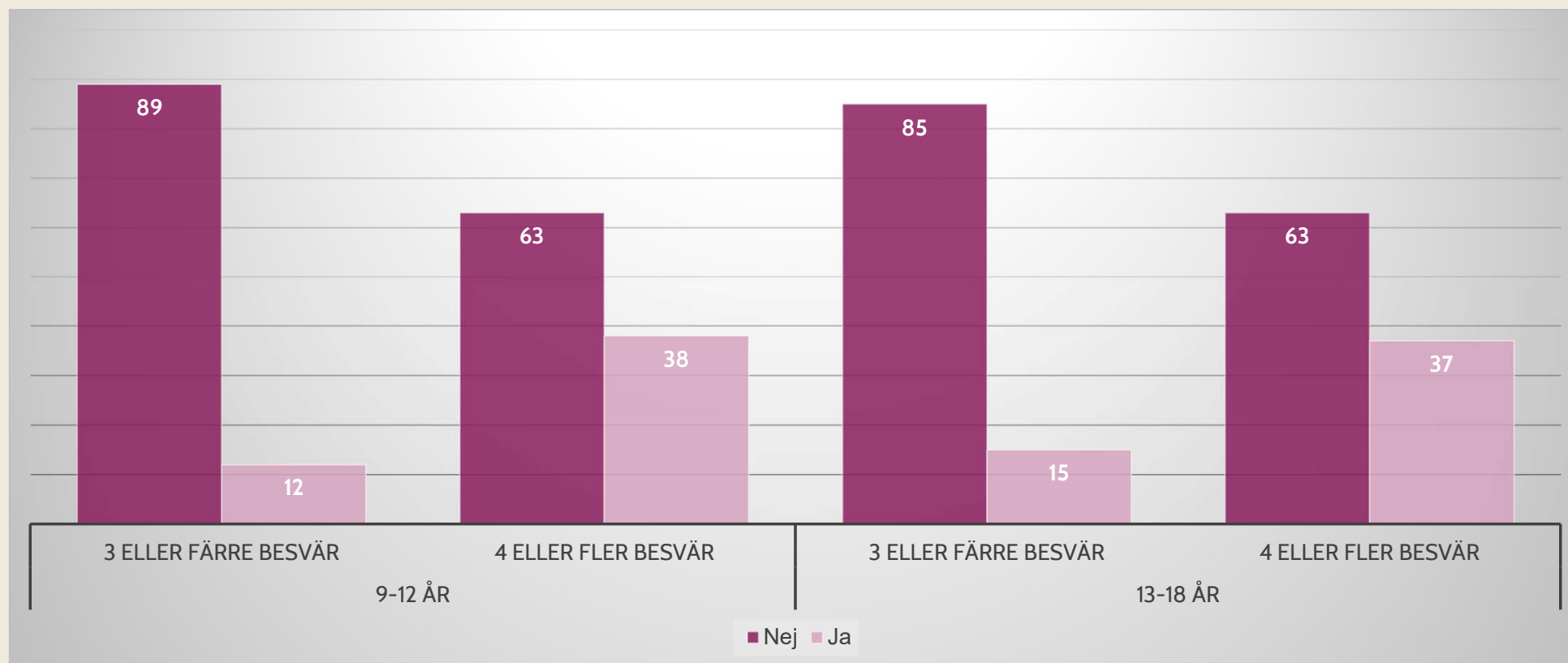
Använder mobilen mer/mindre än 5h/dag (%), 13-18 år

2020		3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Pojkar	≤5h/dag	80	69
	>5h/dag	20	31
Flickor	≤5h/dag	70	57
	>5h/dag	30	43

Risikfaktorer: utsatthet på nätet 2020

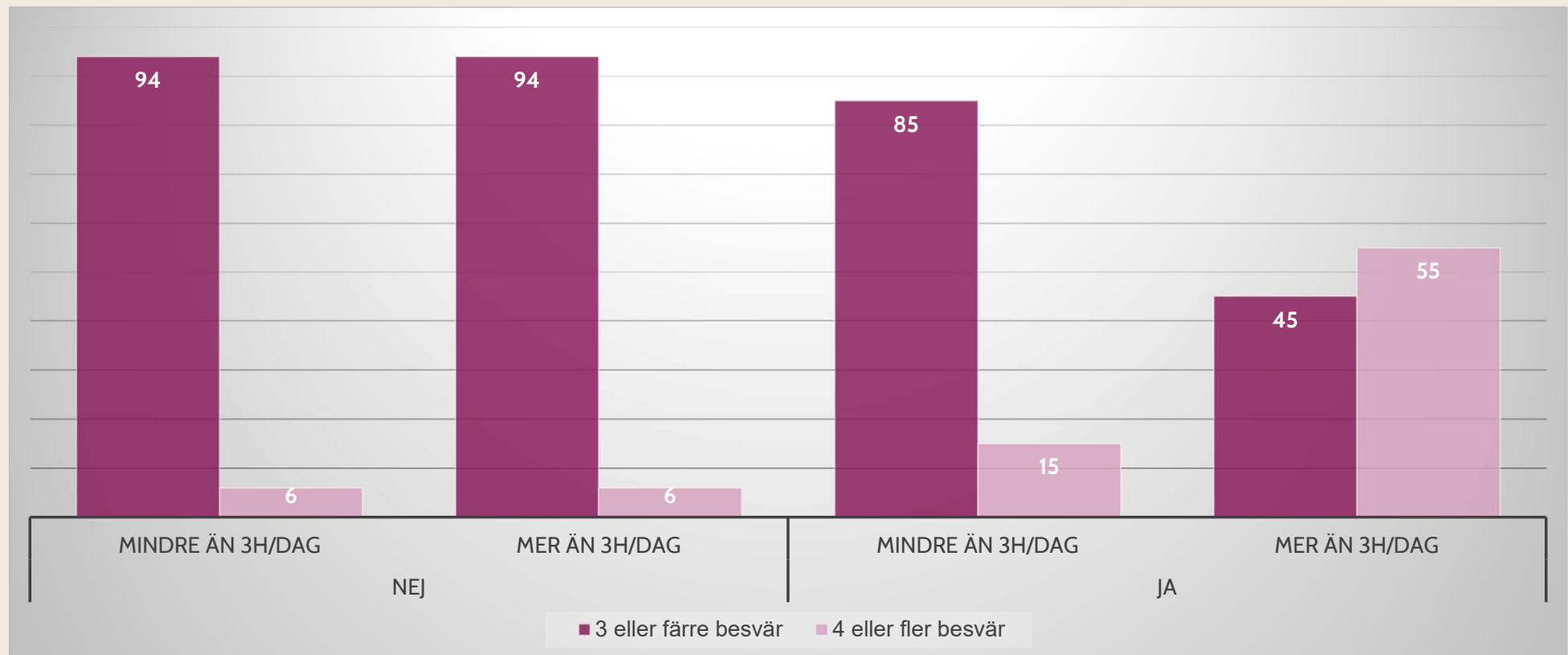
9–12 år	Pojkar	Flickor	Samtliga
Mobbning/elakheter	,169	,205	,191
Hot	,240	,109	,173
Blivit utfrys	,164	,292	,235
13–18 år	Pojkar	Flickor	Samtliga
Mobbning/elakheter	,384	,260	,315
Hot	,273	,191	,227
Blivit utfrys	,380	,287	,345
Någon lagt ut bilder/filmer mot din vilja	,268	,166	,212
Någon okänd bett dig om nakenbilder	,144	,293	,329
Någon okänd pressat dig att göra något sexuellt mot din vilja	,200	,258	,274

Har du råkat ut för mobbning/elakheter på nätet eller via mobilen? (%)



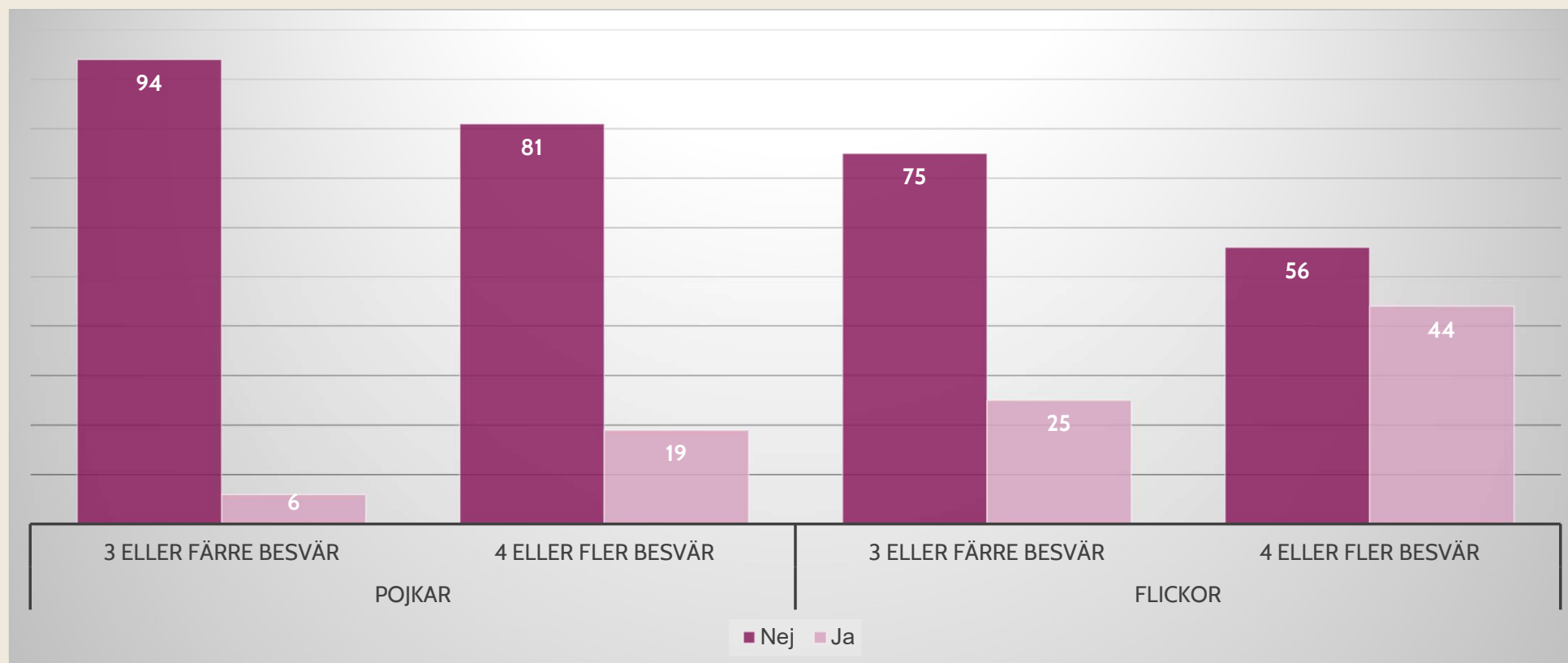
Statens medieråd

Flickor 9–12 år som använder mobilen mindre/mer än 3h/dag + psykiskt välbefinnande, testat för om de utsatts för mobbning/elakheter: nej/ja (%)



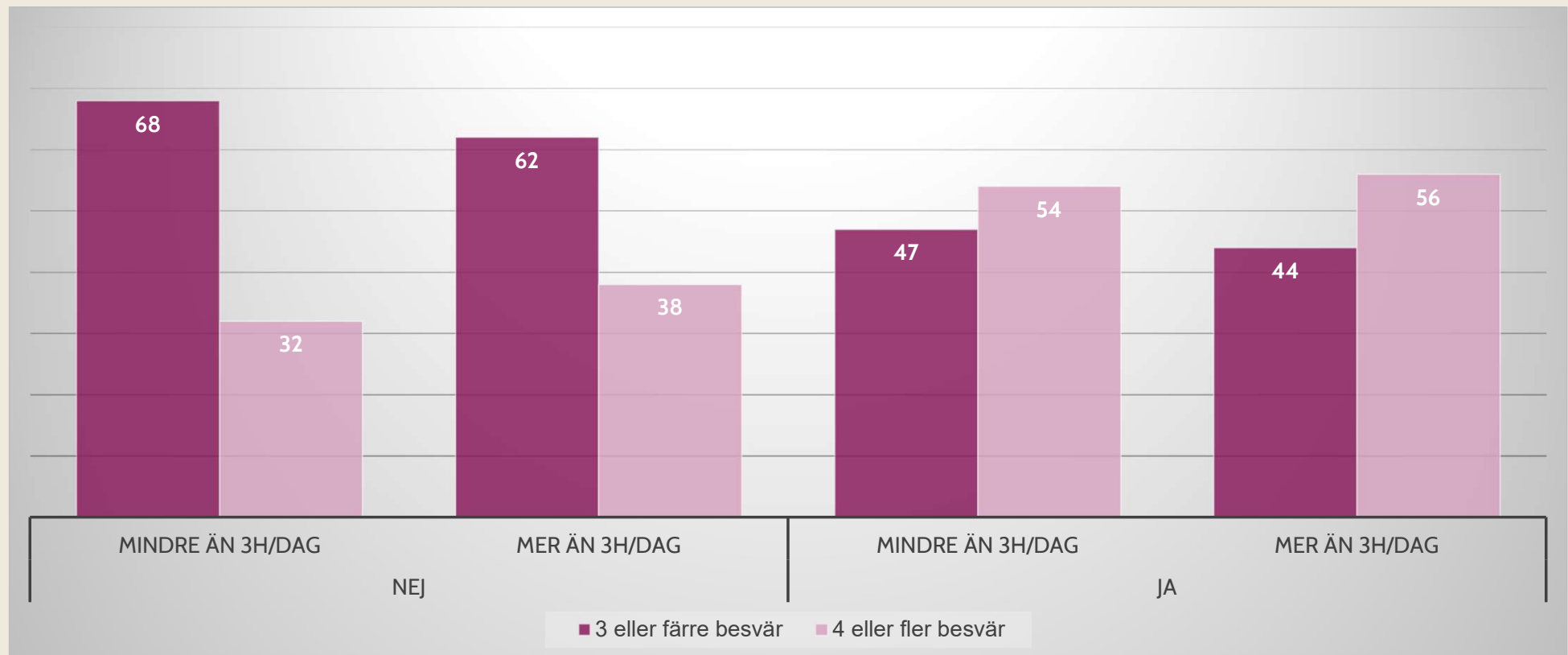
Statens medieråd

Har någon du inte känner bett dig skicka bilder där du är lättklädd eller naken? 13-18 år (%)



Statens medieråd

Flickor 13–18 år som använder sociala medier mindre/mer än 3h/dag + psykiskt välbefinnande, testat för om någon okänd bett dem skicka nakenbilder: nej/ja (%)



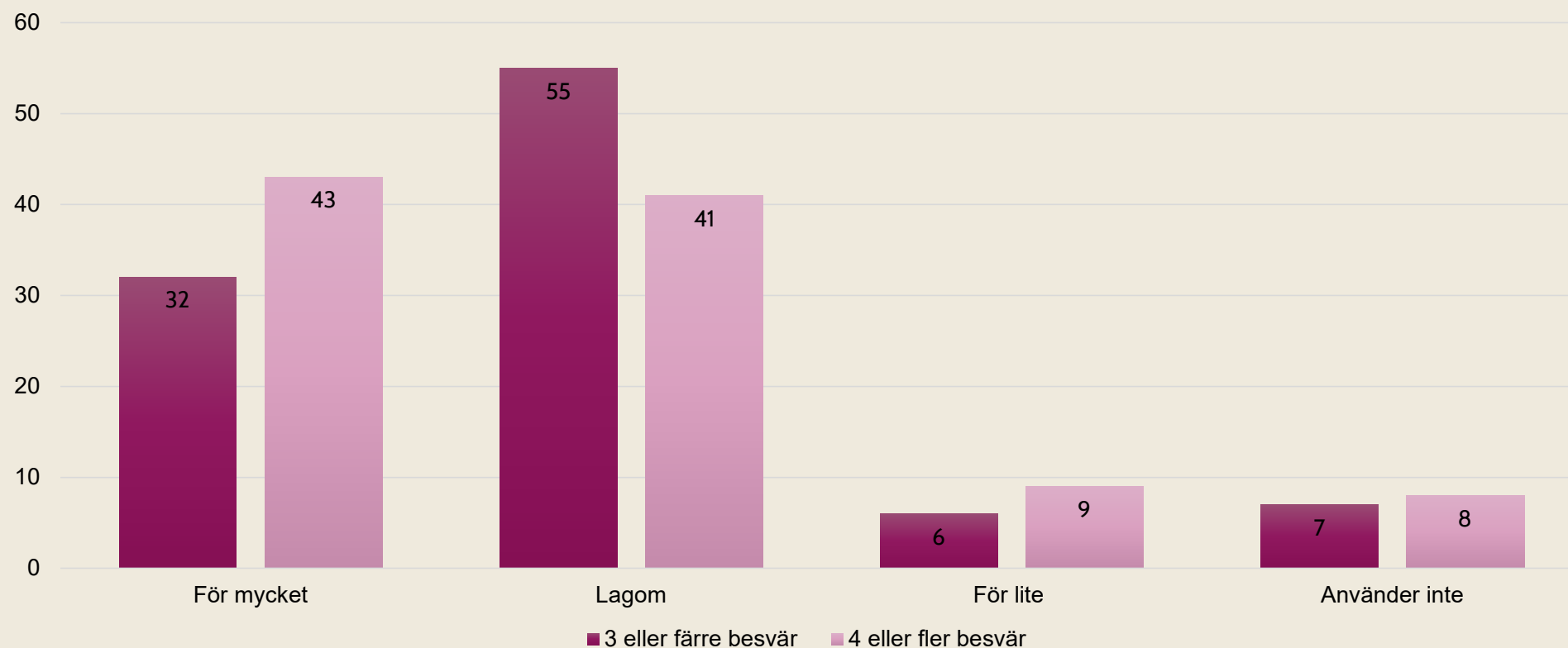
Statens medieråd

Sammantaget...

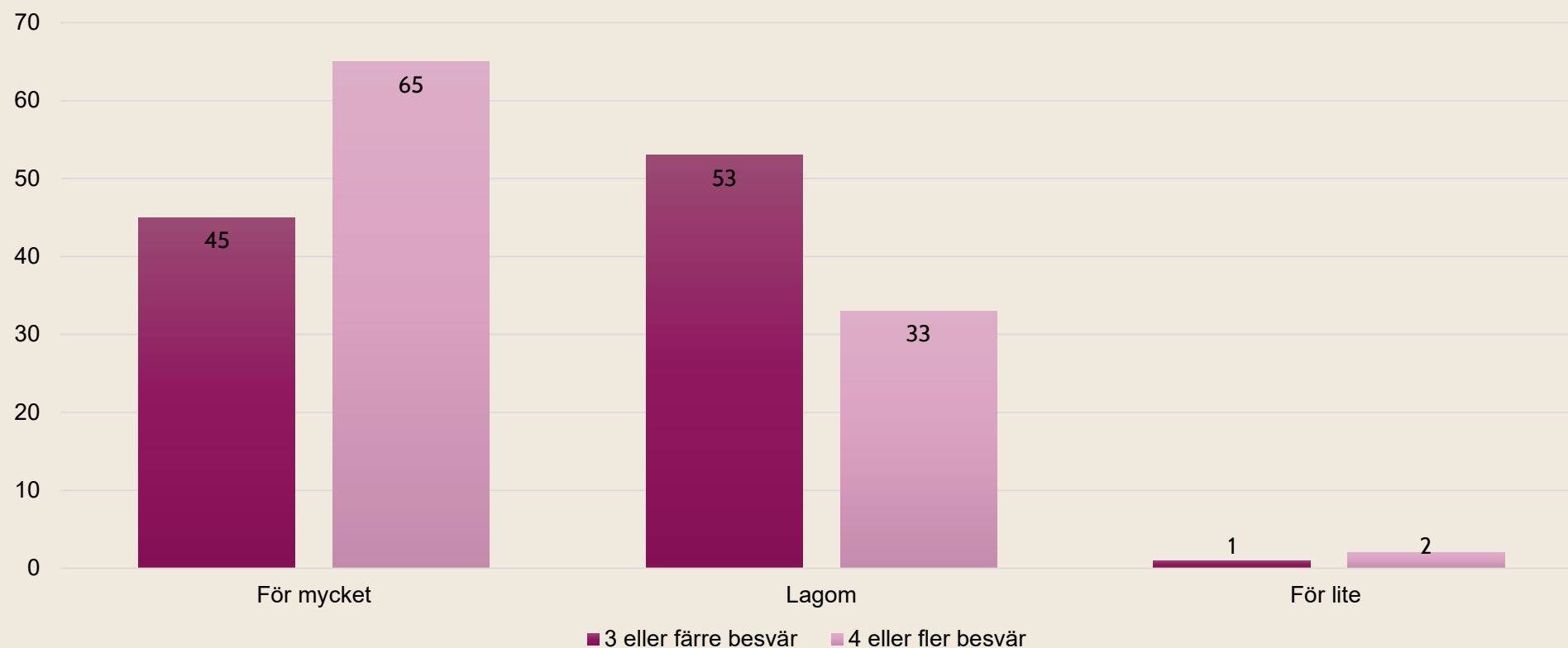
- Det finns samband mellan mer omfattande medieanvändning och fler psykiska besvär bland svenska barn i åldern 9-18 år. Sambanden är oftast ganska svaga till måttliga.
- Sambanden är starkast för sociala medier samt tiden med mobilen och på nätet generellt.
- Sambanden är allra starkast bland flickor i 9–12.
- Olika former av utsatthet på nätet eller via mobilen har förhållandevis starka samband med psykiskt välbefinnande. Dvs andra användares (asociala) beteenden!
- Samtidigt finns det korrelationer mellan mer tid på nätet och ökad risk för utsatthet.
- Men även andra omständigheter i livet spelar roll för det psykiska välbefinnandet och för hur medieanvändningen samspekar med det psykiska välbefinnandet: träffa kompisar fysiskt, träna/motionera, prata med sina föräldrar.

Synen på den egna medieanvändningen och dess konsekvenser

Tycker du att du använder för mycket tid, lagom, eller för lite tid åt mobilen? 9-12 år (%)



Tycker du att du använder för mycket tid, lagom, eller för lite tid åt mobilen? 13-18 år (%)



Sammantaget...

- Barn och ungdomar med nedsatt psykiskt välbefinnande tycker i högre grad än andra att de ägnar **för mycket tid** åt medier (spel, tv/film, YouTube, sociala medier och mobilen) men **för lite tid** åt läxor/skolarbete, träning/motion, läsa böcker/tidningar, träffa kompisar.
- Barn och ungdomar med 3 eller färre besvär svarar i högre grad **lagom** med tid på alla dessa frågor.
- Barn och ungdomar med nedsatt psykiskt välbefinnande anser i högre grad att deras medieanvändning **går ut över annat** de ska göra...
- ...och tror i högre grad att deras medieanvändning **påverkar deras sömn negativt**.

Rekommendationer:

Förhindra/begränsa	• Faktorer som är dokumenterat negativa för det psykiska välbefinnandet, såsom mobbning, hot, trakasserier. • Förskjutningseffekter • Negativa spiraler och växelverkan • Negativa sociala jämförelser
Främja	• Faktorer som är dokumenterat positiva för hälsan, vilka även har bäring på sambanden mellan psykiskt välbefinnande och medieanvändning. • Medieanvändning som är positiv och gemenskapande.
Stärka	• Barn och unga (och vuxna) som <i>medvetna</i> medieanvändare – och <i>självmedvetna</i> medieanvändare.

Tack!

Yvonne Andersson

yvonne.andersson@statensmedierad.se

Ladda ner från www.statensmedierad.se:

Unga, medier & psykisk ohälsa

Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: en forskningsöversikt

Suicidkommunikation på digitala plattformar: en forskningsöversikt

Statens medieråd