



Barn, medier och psykiska besvär

Statistikbilaga till **Digitala medier och barns
och ungas hälsa**, en kunskapsöversikt.



Mediemyndigheten

Titel: Barn, medier och psykiska besvär.
Statistikbilaga till Digitala medier och barns och
ungas hälsa, en kunskapsöversikt, 2024
Ansvarig utgivare: Mediemyndigheten
Författare: Yvonne Andersson
Telefon: 08-580 070 00
E-post: registrator@mediemyndigheten.se

Innehåll

1	Inledning	5
2	Metod	6
2.1	Frågeställningar	10
3	Barns och ungdomars självskattade psykiska besvär	11
4	Samband mellan medievanor och psykiska besvär bland barn och ungdomar i Sverige	14
4.1	Användning av dator, surfplatta och mobiltelefon	15
4.2	Olika medieaktiviteter och psykiska besvär	18
4.3	Mobilanvändning på natten	23
4.4	Slutsats	27
5	Varierar sambanden mellan spelande och psykiska besvär beroende på om barnet interagerar med andra personer i spelen, eller spelar ensam?	29
5.1	Slutsats	31
6	Varierar sambanden mellan psykiska besvär och olika sociala medieplattformar?	32
6.1	Slutsats	34
7	Varierar sambanden mellan psykiska besvär och sociala medier beroende på hur plattformarna används (vad man gör i sociala medier)?	35
7.1	Slutsats	40
8	Samband mellan psykiska besvär och potentiella friskfaktorer	41
9	Finns det samband mellan utsatthet på nätet och psykiska besvär bland barn och ungdomar?	43
9.1	Slutsats	50
10	Finns det samband mellan psykiska besvär och självupplevda negativa konsekvenser av medieanvändningen samt uppfattningar om sin tidsanvändning?	51
10.1	Slutsats	62
11	Bakgrundsfaktorernas betydelse för sambanden	64
11.1	Användning av mobilen på natten	70
11.2	Medieanvändningen leder till att barnen inte göra andra saker de ska göra	73
11.3	Utsatthet på nätet	75
11.4	Slutsats	80

12	Skyddsfaktorernas betydelse för sambanden mellan medieanvändning och psykiska besvär	81
12.1	Slutsats.....	86

1 Inledning

Mediemyndigheten har tillsammans med Folkhälsomyndigheten fått i uppdrag av regeringen att sammanställa kunskap om sambanden mellan digital medieanvändning och hälsa bland barn och unga. Den 14 juni 2024 redovisades kunskapssammanställningen i rapporten *Digitala medier och barns och ungas hälsa*. I kunskapssammanställningen används data hämtad från enkätundersökningen Ungar & medier, tillsammans med data hämtad från två av Folkhälsomyndighetens enkätundersökningar. Vad dessa nationella statistiska undersökningar säger om barn, medier och olika aspekter av psykisk hälsa beskrivs kortfattat i kunskapssammanställningen, men det finns även en längre version, bifogad som bilaga till kunskapssammanställningen (*Vad säger den nationella statistiken?*). I föreliggande underlagsrapport och bilaga är fokus enbart på data från Ungar & medier och här beskrivs materialet, vilka metoder som använts samt resultaten i form av tabeller och diagram mer utförligt. Detta kan alltså betraktas som en ”tabell- och diagrambilaga till bilagan” och är skriven för den som vill veta mer om det som beskrivs kort i kunskapssammanställningen.

Ungar & medier är Sveriges största statistiska undersökning av barns medievanor och attityder till medieanvändning. Undersökningen genomförs av Mediemyndigheten (före detta Statens medieråd) och brukar redovisas i form av tre delrapporter: *Småungar & medier* som beskriver medieanvändningen bland barn i åldern 0–8 år baserat på föräldraenkäter, *Ungar & medier* som beskriver medieanvändningen bland barn i åldern 9–18 år baserat på enkäter som barnen själva besvarat, samt *Föräldrar & medier* som beskriver föräldrars syn på och uppfattningar om medier och medieanvändning bland barn. Undersökningen har genomförts ungefär vartannat år sedan 2005 och i kunskapssammanställningen används data från de tre senaste datainsamlingarna 2018, 2020 och 2022.

I datainsamlingen år 2018 infördes ett frågebatteri om ungdomarnas (13–18 år) självskattade psykiska besvär. I den följande datainsamlingen 2020 ställdes frågorna även till barn i åldern 9–12. Resultaten från dessa datainsamlingar har publicerats i två rapporter (2020 och 2022) med titeln *Unga, medier och psykisk ohälsa*. I rapporterna beskrivs och analyseras sambanden mellan barnens och ungdomarnas självskattade psykiska besvär och deras användning av olika medier, olika former av utsatthet på nätet och hur de själva uppfattar sin medieanvändning. I denna underlagsrapport och bilaga till kunskapssammanställningen analyseras på motsvarande sätt data insamlade år 2022. Jämförelser med data från tidigare år görs i den mån det är möjligt.

För tonåringarna finns data från åren 2018, 2020 och 2022. För åldersgruppen 9–12 finns data från åren 2020 och 2022. Under år 2020 pågick covidpandemin då de flesta gymnasieungdomar hade fjärr- och distansundervisning och livet i övrigt påverkades av olika smittskyddsrestriktioner. Detta var alltså en ganska exceptionell situation och vi har nu möjlighet att jämföra ungdomarnas psykiska besvär i relation till deras medieanvändning innan, under och efter pandemin. För de yngre barnen finns inte samma möjlighet eftersom vi inte har data från 2018 för denna grupp.

2 Metod

Det är statistikmyndigheten SCB som genomför urval, utskick av enkäter och datainsamling. Urvalsmetoden är ett obundet slumpmässigt urval stratifierat på barnens ålder från Registret över totalbefolkningen. Totalt sändes den senaste enkäten år 2022 ut till 18 000 personer, varav 11 000 föräldrar och 7000 barn. Den totala svarsfrekvensen blev 27,2 %, vilket är relativt lågt. En låg svarsfrekvens medför ökad risk för bortfallsfel – att de som besvarat frågeformulären skiljer sig från dem som inte gjort det så att resultaten av undersökningen blir missvisande för hela urvalet. För att kompensera för detta har SCB kalkylerat kalibreringsvikter för varje respondent baserat på registerdata och dessa kalibreringsvikter används i alla analyser. Syftet med detta är att kunna redovisa resultat för hela populationen, inte bara för de barn som besvarat enkäten.

Frågeformulären som används i undersökningen är omfattande och det är bara mindre delar som kommer att redovisas här. För redovisning av övriga frågor och resultat under åren hänvisas till rapporterna *Ungar & medier*, *Småungar & medier* samt *Föräldrar & medier* som finns att ladda ner från Mediemyndighetens hemsida (www.mediemyndigheten.se). Här finns även rapporterna *Unga, medier & psykisk ohälsa* baserade på data från 2018 respektive 2020.

Frågebatteriet om psykiska besvär som används är baserat på *the General Health Questionnaire* (GHQ-12) som bland annat Folkhälsomyndigheten har använt för att undersöka den svenska befolkningens psykiska välbefinnande. I enkäten till Ungar & medier har det dock gjorts några justeringar som innebär att resultaten inte kan jämföras med andra undersökningar som använder GHQ. Vilka justeringar som har gjorts finns beskrivet i *Unga, medier och psykisk ohälsa 2020*. Anledningen till att Statens medieråd (Mediemyndigheten) inte valt att använda en befintlig uppsättning frågor (och då haft bättre jämförbarhet) är att syftet med frågorna i detta sammanhang är att beskriva och analysera ungas psykiska besvär i relation till deras medieanvändning, vilket inte standardformulären är utformade för.

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

För att kunna analysera sambanden mellan barnens självskattade besvär och deras medieanvändning har frågebatteriet med psykiska/psykosomatiska besvär använts för att skapa två ”välbefinnandeindex”, ett kontinuerligt och ett dikotomt. Ett kontinuerligt index 0–30 besvär skapades genom att svaret ”Inte alls” gavs 0 poäng, ”Någon gång” gavs 1 poäng, ”Ganska ofta” gavs 2 poäng och ”För det mesta” gavs 3. En respondent kan då ha som mest 30 (10 x 3) poäng, eller ”besvär”, på skalan. Detta kontinuerliga index används för att ta fram sambandsmått. Det sambandsmått som används är Spearman’s C (eftersom de flesta andra variablerna i setet ligger på ordinal nivå). Måtten redovisas i tabeller.

Ett dikotomt välbefinnandeindex skapades genom att svaren kodades om i enlighet med rekommendationerna från utvecklarerna av GHQ-12. Detta resulterar i en dikotom variabel som skiljer mellan de som har 4 eller fler besvär ”ganska ofta” eller ”för det mesta”, respektive de med 3 eller färre besvär. De blir således en uppdelning av respondenterna i två grupper: de som har förhållandevis många besvär och övriga (med mindre besvär). Denna dikotoma variabel används i diagram för att beskriva skillnader mellan de som mår förhållandevis bra och de som mår mindre bra. De eventuella sambandsmått som anges är Spearman’s C, Cramers V eller Phi (beroende på övriga variablers mättnivå).

Observera att frågeformuläret inte kan användas för diagnostisering. Dikotomin mellan 3 eller färre besvär och 4 eller fler besvär säger alltså ingenting om diagnoser, bara att det finns en skillnad mellan barnen i dessa grupper på så sätt att den ena upplever och rapporterar fler besvär än den andra.

Observera även att de samband som beskrivs ska förstås som korrelationer eller samvariationer, inte som kausalsamband. Detta är en tvärsnittsstudie och denna typ av studier kan inte avgöra vad som är orsak respektive verkan. Analysen kan däremot avgöra om två företeelser förekommer tillsammans (alltså samvarierar), vilket är en förutsättning för orsakssamband. Det kan också vara så att flera variabler samspelar.

I detta regeringsuppdrag är syftet att beskriva effekter av medicanvändningen på barns och ungas hälsa, men effekter kan således inte fastställas genom analyser av Ungar & medier-data. Resultaten av analyserna kan däremot peka på områden som skulle behöva fortsatta studier för att utröna om det finns orsakssamband. Och resultaten kan – vilket är minst lika viktigt – bidra till en bättre förståelse av hur barn och unga med fler psykiska besvär använder medier och hur de upplever sin medicanvändning, jämfört med barn som rapporterar färre besvär.

Resultatens signifikans anges i anslutning till tabeller och diagram. De flesta resultat som redovisas är statistiskt signifikanta ($<0,001$ eller $<0,005$). Signifikansen påverkas dock av urvalsstorleken på så sätt att det krävs mindre för att få signifikanta resultat i större urval. Eftersom alla analyser här görs med kalibreringsvikter som räknar om data till populationsnivå blir det stora urval i beräkningarna och följaktligen ”lättare” att få signifikanta resultat.

Förekomsten av psykiska besvär och dess korrelationer med medicanvändning kontrolleras för några bakgrundsfaktorer: föräldrarnas födelseland (Sverige vs utlandsfödda) och utbildningsnivå samt familjens ekonomiska standard. För åldersgruppen 13–18 kontrolleras även för psykiska funktionsnedsättningar. All bakgrundsinformation, förutom funktionsnedsättningar, är hämtad ur register som SCB har bistått med. Detta gäller barnens kön, ålder och födelseland, vårdnadshavares födelseland, utbildningsnivå och hushållets ekonomiska förhållanden.

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

Variabeln ”föräldrars utbildningsnivå” är baserat på det standardiserade systemet SUN-2020 och alla uppgifter har tillhandahållits av SCB. Båda vårdnadshavarnas utbildningsnivå har slagits ihop och därefter kategoriserats i tre nivåer: låg, medel, hög. Låg utbildningsnivå betyder att ingen av vårdnadshavarna har högre utbildning än tvåårig studieförberedande gymnasieexamen eller examen från treårigt yrkesprogram. Hög utbildningsnivå betyder att någon av vårdnadshavarna har en längre eftergymnasial utbildning (universitet, högskola) än två år. Medel är alla med examen från treåriga (eller längre) studieförberedande gymnasieprogram och eventuellt tvååriga studier på universitet eller högskola.

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

Uppgifterna om funktionsnedsättningar kommer inte från registerdata utan från barnen och ungdomarna som besvarat enkäten. Det är två frågor som ställs: om de har någon eller några fysiska funktionsnedsättningar och om de har någon eller några psykiska funktionsnedsättningar.

Om de svara jakande på någon av frågorna har de möjlighet att beskriva sin funktionsnedsättning med egna ord. Av de beskrivningar av psykiska funktionsnedsättningar som lämnats är neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) vanligast. Eftersom det är få barn med fysiska funktionsnedsättningar som medverkat i undersökningen kan dessa inte särredovisas. I tabell 1 beskrivs hur stora andelar av respondenterna i Ungar & medier 2018–2022 som uppgett att de har en eller flera psykiska funktionsnedsättningar.

Tabell 1. Andel i åldersgruppen 13–18 som uppger att de har en eller flera psykiska funktionsnedsättningar, 2018–2022 (%)

	2022	2020	2018
Pojkar	14	11	12
Flickor	14	11	10
Totalt	14	11	11

I det följande beskrivs först hur barnen och ungdomarna har besvarat frågorna om psykiska besvär under åren 2018–2022 i enkäten Ungar & medier. Därefter beskrivs korrelationsanalyser mellan psykiska besvär och medievanor bland barn och unga. Ju fler variabler som resultatet bryts ner på, t.ex. ålder, kön och funktionsnedsättning, desto färre respondenter blir kvar i varje grupp och desto större blir osäkerheten (trots kalibreringsvikter). I vissa fall redovisas ändå resultat för små grupper, vilket motiveras av att dessa grupper annars blir osynliga i analysen. Resultaten här ska dock tolkas med försiktighet.

I rapporten *Ungar & medier* brukar resultaten redovisas för åldersgrupperna 9–12, 13–16 och 17–18. Dessa åldersgrupper används vid några tillfällen här men huvudsakligen slås tonåringarna samman till en grupp (13–18 år) för att underlätta läsningen.

2.1 Frågeställningar

De frågeställningar som analysen utgått ifrån och som strukturerar resultatredovisningen i denna underlagsrapport är:

- Vilka samband finns det mellan barns och ungdomars medievanor och självskattade psykiska besvär?
- Varierar sambanden mellan spelande och psykiska besvär beroende på om barnet interagerar med andra personer i spelen, eller spelar ensam?
- Varierar sambanden mellan psykiska besvär och olika sociala medieplattformar?
- Varierar sambanden mellan psykiska besvär och sociala medier beroende på hur plattformarna används (vad man gör i sociala medier)?
- Finns det samband mellan utsatthet på nätet och psykiska besvär bland barn och ungdomar?
- Finns det samband mellan psykiska besvär och självupplevda negativa konsekvenser av medieanvändningen samt uppfattningar om sin tidsanvändning?
- Hur ser ovanstående ut i olika undergrupper? (Utländsk bakgrund, familjens ekonomiska standard samt, i åldersgruppen 13–18, psykisk funktionsnedsättning.)
- Inverkar potentiella skyddsfaktorer, som att träna och motionera eller träffa kompisar fysiskt, på sambanden mellan barns och ungdomars självskattade psykiska besvär och medieanvändning? I så fall, hur?

Som tidigare påpekats ska ”samband” i detta sammanhang inte förstås som orsakssamband utan som samvariation eller korrelation.

3 Barns och ungdomars självskattade psykiska besvär

Tabell 2 och 3. Andel med 4 eller fler besvär 2018–2022 (%)

9–12 år	2022	2020	2018
Pojkar	4	8	(Data saknas)
Flickor	13	12	-
Totalt	8	10	-
	N=828	N=656	-
Cramers V (kön och psykiska besvär, p <0,001)	0,168	0,067	-

13–18 år	2022	2020	2018
Pojkar	14	15	13
Flickor	36	41	39
Totalt	26	31	27
	N=1072	N=960	N=988
Cramers V (kön och psykiska besvär, p <0,001)	0,250	0,281	0,290

Generellt uppger tonåringar 4 eller fler besvär i högre grad än yngre barn, och flickor uppger 4 eller fler besvär i högre grad än pojkar. Det är en mindre andel med 4 eller fler besvär bland pojkar i åldersgruppen 9–12 år 2022 än under 2020, men bland tonårspojkar är det små förändringar mellan åren. Bland både flickor och pojkar i åldersgruppen 13–18 ökade andelarna med 4 eller fler besvär med 2 procentenheter under år 2020 för att sedan minska igen.

Delas tonåringarna upp i åldersgrupperna 13–16 och 17–18 framgår att ökningen under 2020 nästan bara fanns i den äldsta gruppen:

Tabell 4 och 5. Andel med 4 eller fler besvär, ungdomarna fördelade på åldersgrupperna 13–16 och 17–18 (%)

13–16 år	2022	2020	2018
Pojkar	13	12	13
Flickor	35	38	37
Totalt	25	28	26
Cramers V (kön och psykiska besvär, p <0,001)	0,262	0,284	0,269

17–18 år	2022	2020	2018
Pojkar	18	21	14
Flickor	38	48	44
Totalt	29	39	30
Cramers V (kön och psykiska besvär, p <0,001)	0,225	0,260	0,321

I 17–18-årsåldern ökade andelarna med 4 eller fler besvär med 4 respektive 7 procentenheter bland flickor och pojkar under år 2020, det vill säga under covidpandemin. Bland både pojkar och flickor i den äldsta gruppen har andelarna med 4 eller fler besvär sedan minskat, men betydligt mer bland flickorna än pojkarna. Andelen med 4 eller fler besvär är ungefär dubbelt så stor bland flickor som pojkar i åldersgruppen 17–18, men jämfört med år 2018 har andelarna minskat bland flickorna och ökat bland pojkarna. Sammantaget är andelarna med 4 eller fler besvär bland tonåringarna (både 13–16 och 17–18 år) nu tillbaka på samma nivå som år 2018.

Förekomsten av psykiska besvär har kontrollerats för några bakgrundsfaktorer: föräldrarnas utbildningsnivå, föräldrarnas födelseland (Sverige vs utlandsfödda) och låg ekonomisk standard i familjen. För åldersgruppen 13–18 kontrolleras även för psykiska funktionsnedsättningar.

I åldersgruppen 9–12 ger bakgrundsfaktorerna små eller inga utslag. Andelen med 4 eller fler besvär är något högre bland pojkar med lågutbildade föräldrar (6 %) jämfört med medel- och högutbildade föräldrar (2 %). Andelen flickor med 4 eller fler besvär är betydligt lägre bland dem med två utlandsfödda föräldrar (6 %) än i övriga undergrupper där andelen varierar mellan 11–13 %.

I åldersgruppen 13–18 finns liknande tendenser. Andelen med 4 eller fler besvär är något högre bland pojkar med lågutbildade föräldrar (14 %) jämfört med medel- och högutbildade föräldrar (10–12 %). Andelen flickor med 4 eller fler besvär är även här betydligt lägre bland dem med två utlandsfödda föräldrar (23 %) än i övriga undergrupper. Andelen med 4 eller fler besvär är t.ex. 40 % bland flickor med två svenskfödda föräldrar och 44 % bland flickor med en svenskfödd och en utlandsfödd förälder. Men bland tonårsflickorna finns även samband mellan fler besvär och högre utbildningsnivå i familjen. Andelen med 4 eller fler besvär är 41 % bland dem med högutbildade föräldrar, jämfört med 38 % bland medelutbildade och 35 % bland lågutbildade. Det vill säga, motsatt tendensen bland pojkarna.

Bland tonårspojkarna är andelen med 4 eller fler besvär högre bland dem med låg ekonomisk standard (18 %) än bland övriga (12 %). Bland tonårsflickorna skiljer det endast 2 procentenheter mellan grupperna (39 % vs 37 %).

Störst utslag ger dock förekomsten av psykiska funktionsnedsättningar, och så har det även varit i tidigare undersökningar. Andelarna med 4 eller fler besvär är betydligt större bland pojkar och flickor med psykiska funktionsnedsättningar. Den största andelen med 4 eller fler besvär finns bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar (54 %, tabell 6). Mönstret är alltså detsamma som tidigare år, men det finns också förändringar över tid: bland pojkar med psykiska

funktionsnedsättningar har andelarna med 4 eller fler besvär ökat successivt, men bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar har andelen samtidigt minskat. Bland övriga ungdomar finns i princip ingen skillnad alls om man jämför 2018 och 2022 (tabell 6).

Tabell 6. Andel med 4 eller fler besvär bland ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar och övriga, 2018–2022 (%)

		2022	2020	2018
Pojkar	Psykisk funktionsnedsättning	31	22	14
	Övriga	12	14	13
Flickor	Psykisk funktionsnedsättning	54	67	71
	Övriga	33	38	35
Totalt	Psykisk funktionsnedsättning	44	49	43
	Övriga	24	29	25

4 Samband mellan medievanor och psykiska besvär bland barn och ungdomar i Sverige

I det följande beskrivs korrelationer mellan medieanvändning och psykiska besvär i åldersgrupperna 9–12 och 13–18. Avsnittets övergripande frågeställning är:

Vilka samband finns det mellan barns/ungdomars medievanor och självskattade psykiska besvär?

I Ungar & medier ställs frågor om hur ofta och hur länge barn och ungdomar använder olika medier och ägnar sig åt olika medieaktiviteter (se *Ungar & medier 2023*). Frekvensen, alltså *hur ofta* barnen gör något, ger sällan utslag i korrelationsanalyser med psykiska besvär så därför redovisas inte dessa här. I stället används frågorna om *hur länge* barnen och ungdomarna en vanlig dag på sin fritid ägnar sig åt olika medier och medieaktiviteter. Här används även en fråga om mobilanvändning på natten samt ett antal fördjupningsfrågor gällande digitala spel och användning av sociala medier.

Korrelationsmått som anges är Spearman's C som alltid varierar mellan -1 och $+1$. Negativa värden betyder att när värdet på den ena variabeln ökar, så minskar värdet på den andra variabeln. Positiva värden betyder att värdena på båda variablerna förändras i samma riktning, det vill säga ökar värdet på den ena så ökar värdet på den andra. Och vice versa. Konkret innebär detta att positiva värden betyder att *ökad* medieanvändning korrelerar med *fler besvär*. Negativa värden betyder att *ökad* användning korrelerar med *färre besvär*. Ju närmare noll måttet är, desto svagare samband.

De inledande tabellerna (tabell 7 och 8) beskriver korrelationerna mellan psykiska besvär och hur länge olika digitala apparater används en vanlig dag: dator, surfplatta, mobiltelefon. Det vill säga oavsett vad apparaterna används till. I tabell 9 och 10 beskrivs sedan korrelationerna mellan psykiska besvär och olika medieaktiviteter. Alla medieaktiviteter som efterfrågas i Ungar & medier kommer inte att redovisas här, utan fokus ligger på de digitala medieaktiviteter som är centrala för uppdraget. Att läsa böcker och tidningar, lyssna på ljudböcker eller radio redovisas t.ex. inte, men det kan nämnas att dessa aktiviteter generellt har mycket svaga (eller obefintliga) samband med psykiska besvär.

I flera tabeller finns det rutor som saknar värden (markerade med ett streck "–"). Detta innebär att det saknas data och att analyser därför inte kan göras.

Några korrelationer illustreras med diagram. I de flesta diagram används medieanvändningen som oberoende variabel och den dikotoma variabeln (3 eller färre besvär/4 eller fler besvär) som beroende variabel. I vissa fall är det dock mer motiverat att vända på resonemanget (dvs byta plats på beroende och oberoende variabel). Ett exempel på detta är jämförelser mellan grupperna med avseende på hur de uppfattar sin medieanvändning.

I diagrammen har medieanvändningen (timmar/dag) grupperats i tre kategorier: 0 timmar, dvs använder inte alls, använder mindre än 3 timmar per dag, använder mer än 3 timmar per dag. Gränsen vid 3 timmar/dag infördes i rapporten *Ungar & medier 2010* för att kunna skilja ut dem som använde en specifik medieform mer än genomsnittligt. De som använde en medieform mer

än 3 timmar per dag benämndes ”högkonsumenter”. Begreppet har senare omformulerats till ”höganvändare” och har använts genom åren för att bland annat kunna beskriva hur medieanvändningen förändras över tid. I denna rapport används det främst för att kunna jämföra hur ”höganvändare” och övriga barn och ungdomar upplever psykiska besvär. Det ligger ingen värdering i begreppet utan det är rent deskriptivt.

Medieanvändningen har förändrats en hel del sedan år 2010 och gränsen vid 3 timmar kan kanske uppfattas som obsolet. För de flesta medieformer är gränsen dock fortfarande funktionell då majoriteten barn inte använder enskilda medieformer mer än 3 timmar en vanlig dag. Det enda undantaget är mobilanvändningen bland ungdomar 13–18 år som är mer omfattande. Det är 58 % av pojkarna och 75 % av flickorna som använder mobilen mer än 3 timmar per dag – majoriteten av ungdomarna är alltså ”höganvändare”. Därför har gränsen för ”höganvändare” i diagram 3 höjts till 4 timmar per dag. Andelen höganvändare av mobilen blir då 36 % av pojkarna och 58 % av flickorna i åldersgruppen 13–18.

4.1 Användning av dator, surfplatta och mobiltelefon

Tabell 7. Psykiska besvär och hur lång tid barnen använder dator, surfplatta och mobilen på sin fritid, 9–12 år. (Spearman’s C, $p < ,001$)

Apparat		2022	2020	2018
Använda dator	Pojkar	,086	-	-
	Flickor	,105	-	-
	Totalt	,083	-	-
Använda surfplatta	Pojkar	,014	-	-
	Flickor	,054	-	-
	Totalt	,043	-	-
Använda mobilen	Pojkar	,184	,161	-
	Flickor	,244	,369	-
	Totalt	,229	,267	-

Tabell 8. Psykiska besvär och hur lång tid ungdomarna använder dator, surfplatta och mobilen på sin fritid, 13–18 år. (Spearman’s C, $p < ,001$)

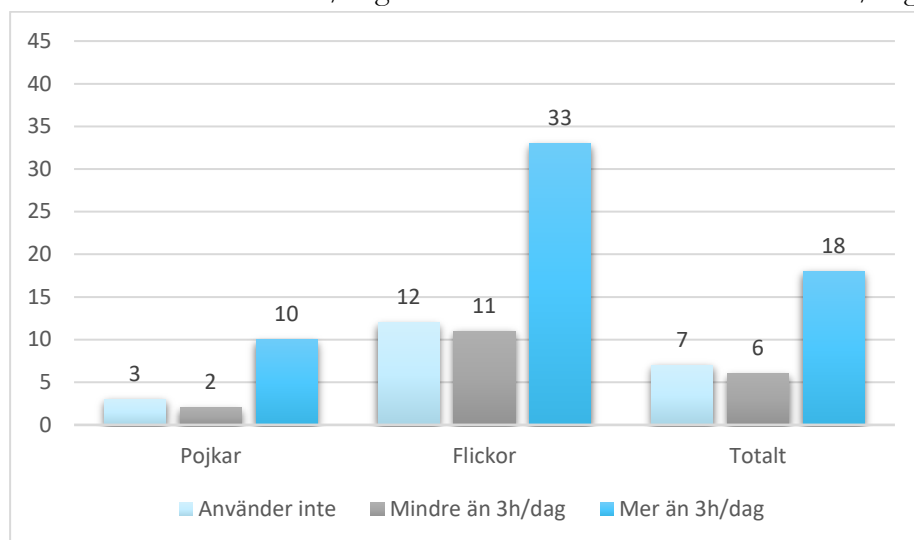
Apparat		2022	2020	2018
Använda dator	Pojkar	,101	-	-
	Flickor	,082	-	-
	Totalt	,035	-	-
Använda surfplatta	Pojkar	-,041	-	-
	Flickor	-,065	-	-
	Totalt	-,008	-	-
Använda mobilen	Pojkar	,136	,108	,197
	Flickor	,187	,203	,176
	Totalt	,229	,236	,250

I båda åldersgrupperna 9–12 och 13–18 är det användningen av mobilen som har starkast samband med psykiska besvär. Fler timmars användning av mobilen korrelerar med fler psykiska besvär i alla grupper och alla år som sambanden har undersökts.

Även fler timmars användning av dator korrelerar med fler besvär i båda åldersgrupperna, men inte användning av surfplattor. Att sambansmått för surfplattor är negativa i tabell 8 ovan betyder att fler timmars användning korrelerar med färre besvär. Användningen av surfplattor är dock störst bland mindre barn och är mycket begränsad bland tonåringarna, vilket innebär att ytterst få ungdomar använder surfplatta flera timmar om dagen.

Diagram 1–3 illustrerar några samband mellan användning av dator eller mobil och psykiska besvär:

Diagram 1. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som inte använder dator eller använder dator mindre än 3 timmar/dag eller använder dator mer än 3 timmar/dag, 9–12 år, 2022 (%)



Bland både pojkar och flickor i åldern 9–12 finns de största andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som använder dator mer än 3 timmar en vanlig dag.

Diagram 2. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som inte använder mobil, de som använder mobilen mindre respektive mer än 3 timmar/dag, 9–12 år, 2022 (%)

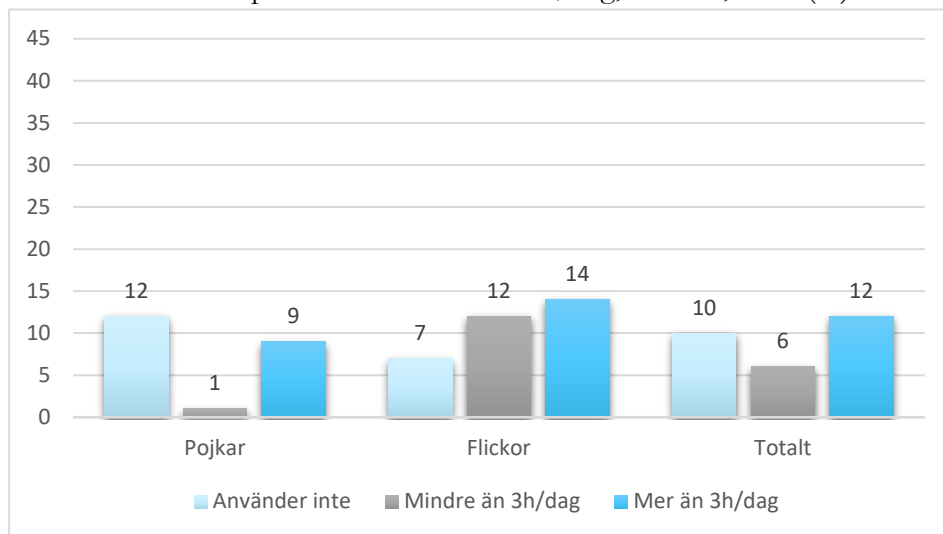
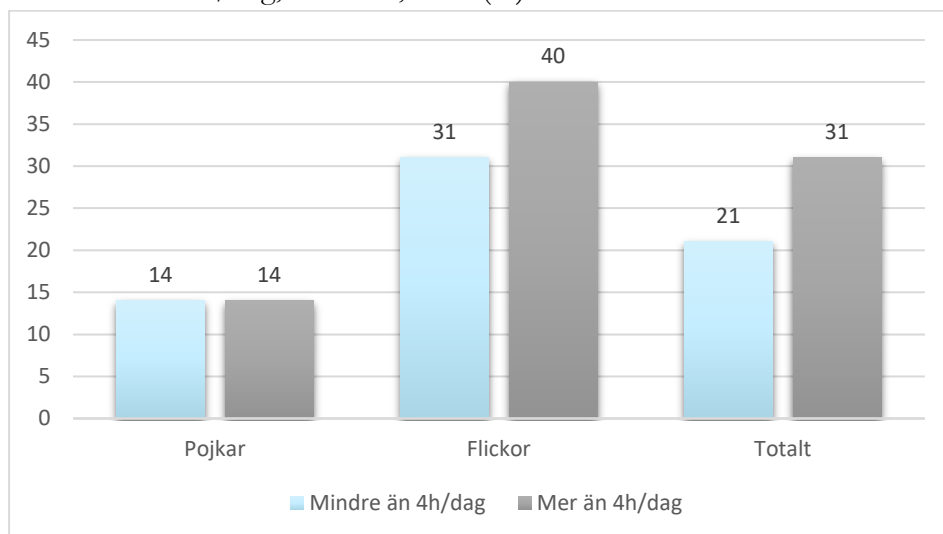


Diagram 3. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen mindre respektive mer än 4 timmar/dag, 13–18 år, 2022 (%)



I åldersgruppen 9–12 finns den största andelen med 4 eller fler besvär bland dem som inte alls använder mobiltelefon. Denna grupp utgör dock endast 4 % av barnen i åldersgruppen. Bland tonåringarna är det knappt 1 % som inte alls använder mobiltelefon vilket är för lite för att redovisa.

I åldersgruppen 13–18 är det större andelar med 4 eller fler besvär bland flickor som använder mobilen mer än 4 timmar per dag, men bland pojkar finns ingen skillnad mellan ”hög- och låganvändare”.

Observera att gränsdragningen mellan ”hög- och låganvändare” av mobilen skiljer sig åt mellan åldersgrupperna. I åldern 9–12 är gränsen dragen vid 3 timmars användning per dag och i

åldersgruppen 13–18 vid 4 timmars användning per dag. Som tidigare nämnts motiveras skillnaderna av att tonåringar generellt använder mobilen fler timmar per dag än yngre barn.

4.2 Olika medieaktiviteter och psykiska besvär

Tabell 9. Psykiska besvär och hur lång tid barn ägnar åt olika medieaktiviteter på sin fritid, 9–12 år. (Spearman's C, $p < ,001$, undantaget de markerade med *)

Medieaktivitet		2022	2020	2018
Lyssna på musik	Pojkar	,082	,108	(Ingen data)
	Flickor	,301	,118	
	Totalt	,199	,114	
Spela på mobil	Pojkar	,121	,076	
	Flickor	,101	,185	
	Totalt	,101	,125	
Spela på surfplatta	Pojkar	,046	-,040	
	Flickor	,048	-,014	
	Totalt	,052	-,020	
Spela på dator/konsol	Pojkar	,115	,155	
	Flickor	,171	,184	
	Totalt	,065	,127	
Skicka sms, chatta (t.ex. WhatsApp, Telegram)	Pojkar	,159		
	Flickor	,178		
	Totalt	,187		
Sociala medier	Pojkar	,140	,148	
	Flickor	,223	,336	
	Totalt	,202	,246	
Titta på film/tv-program	Pojkar	,192	-,150	
	Flickor	,099	,144	
	Totalt	,156	,001	
Titta på Youtube	Pojkar	,166	,044	
	Flickor	,182	,235	
	Totalt	,136	,121	
Lyssna på poddar	Pojkar	,120	-,014	
	Flickor	,173	,210	
	Totalt	,141	,112	
Använda internet	Pojkar	-	,150	
	Flickor	-	,306	
	Totalt	-	,223	

I åldersgruppen 9–12 korrelerar alla digitala medieaktiviteter med fler psykiska besvär år 2022, men sambandens styrka varierar. Det svagaste sambandet gäller spela spel på surfplatta, vilket hade ett negativt samband i den förra mätningen.

Bland flickor gäller de starkaste sambanden att lyssna på musik och använda sociala medier, skicka sms och chatta, titta på Youtube och spela spel på dator/konsol. Även att lyssna på poddar har relativt starkt samband med fler psykiska besvär bland flickor.

Bland pojkar gäller de starkaste sambanden att titta på filmer/tv-program samt Youtube, skicka sms och chatta, använda sociala medier, spela spel på dator/konsol eller mobil.

Väldigt olika aktiviteter korrelerar således med psykiska besvär vilket illustrerar tolkningsproblematiken. Barn med fler psykiska besvär kan ägna mer tid åt att lyssna på musik och poddar, men det finns ingen anledning att tro att dessa aktiviteter skulle orsaka psykiska besvär. När det gäller användning av interaktiva digitala medier som sociala medier, Youtube och spel är det rimligare att anta att påverkan kan gå i båda riktningarna eller växelverka.

De följande diagrammen illustrerar några samband år 2022 i åldersgruppen 9–12:

Diagram 4. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till användning av sociala medier, fördelat på pojkar, flickor och totalt (%)

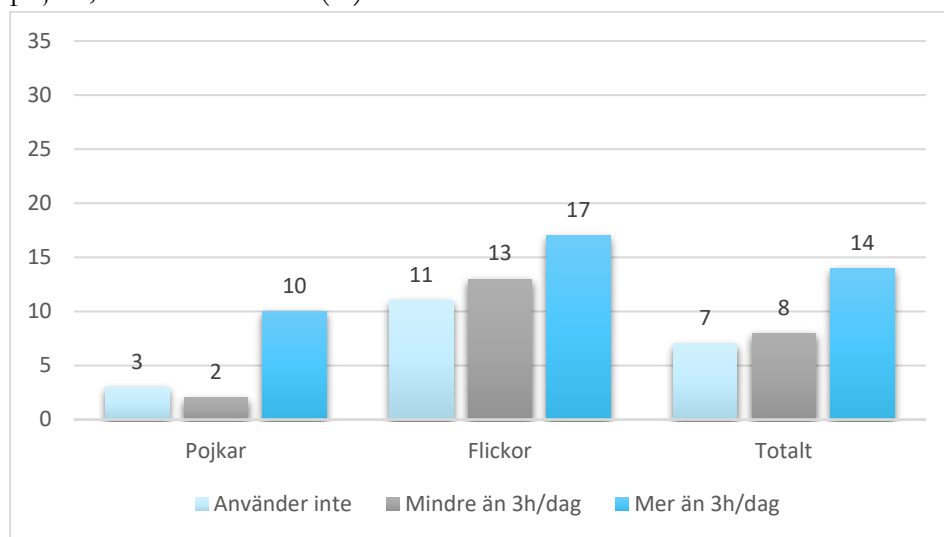
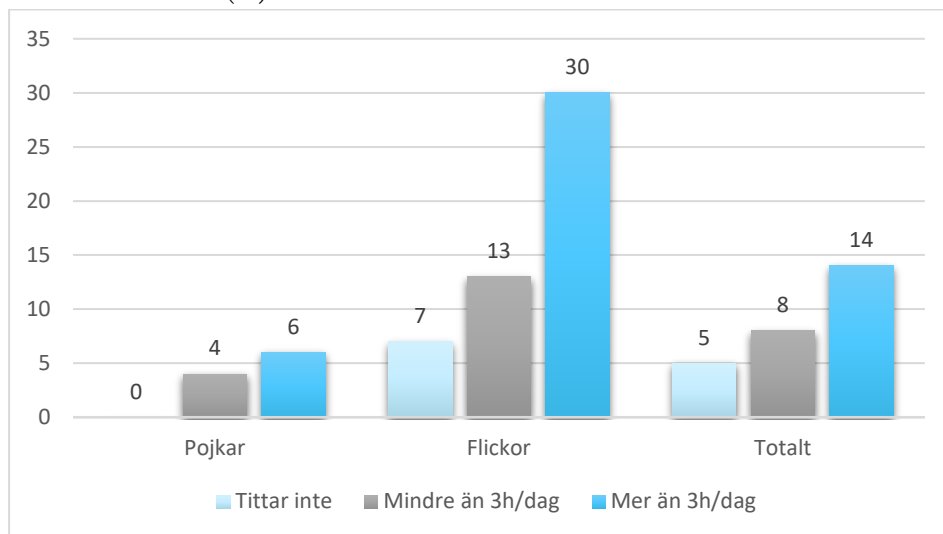
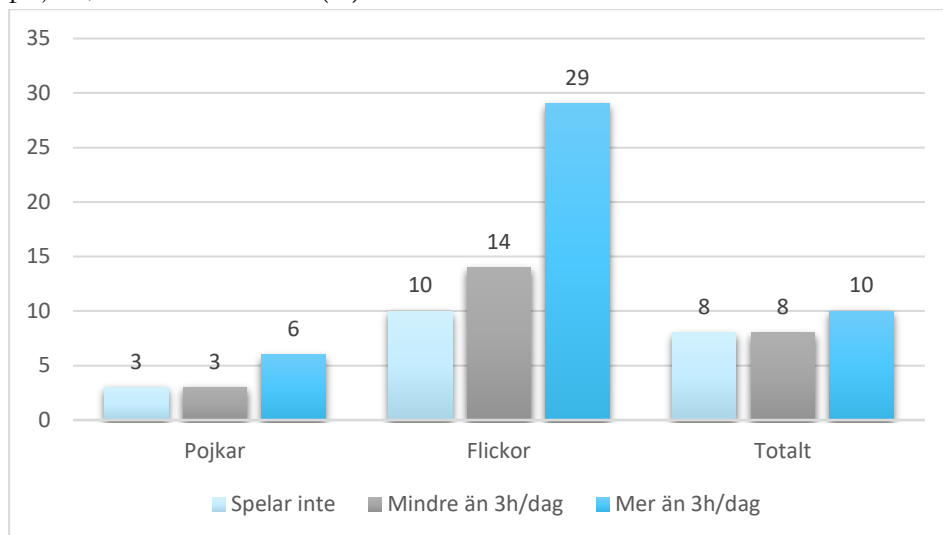


Diagram 5. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till tittande på Youtube, fördelat på pojkar, flickor och totalt (%)



Bland både pojkar och flickor i åldern 9–12 är andelarna med 4 eller fler besvär störst bland dem som använder sociala medier och tittar på Youtube mer än 3 timmar per dag.

Diagram 6. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till att spela på dator/konsol, fördelat på pojkar, flickor och totalt (%)



Andelarna med 4 eller fler besvär är störst bland pojkar och flickor som spelar datorspel mer än 3 timmar per dag. Observera att det är en betydligt mindre andel av flickorna som spelar datorspel mer än 3 timmar per dag (5 %) jämfört med pojkarna (18 %). Därför blir den relativa skillnaden större bland flickorna.

Tabell 10. Psykiska besvär och hur lång tid ungdomar ägnar åt olika medieaktiviteter på sin fritid, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$, undantaget de markerade med *)

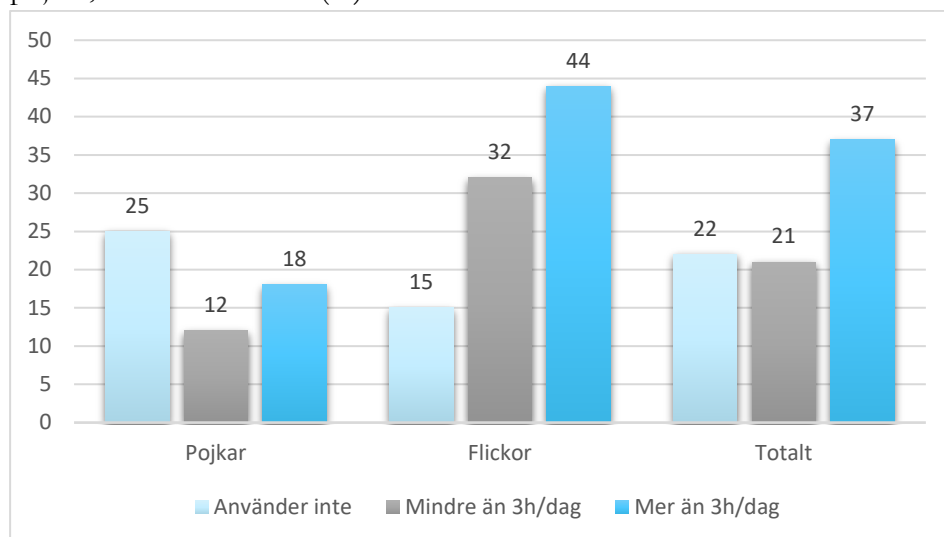
Medieaktivitet		2022	2020	2018
Lyssna på musik	Pojkar	,208	,090	,229
	Flickor	,251	,229	,230
	Totalt	,251	,206	,238
Spela på mobil	Pojkar	-,142	0	,088
	Flickor	,086	-,044	,003
	Totalt	-,037	-,080	,002
Spela på surfplatta	Pojkar	-,078	-,053	-,013
	Flickor	-,090	-,100	-,047
	Totalt	-,048	-,109	-,051
Spela på dator/konsol	Pojkar	,052	,063	,116
	Flickor	,084	-,013	,066
	Totalt	-,121	-,190	-,147
Skicka sms, chatta (t.ex. WhatsApp, Telegram)	Pojkar	-,040	-	-
	Flickor	,005*	-	-
	Totalt	,032	-	-
Sociala medier	Pojkar	,104	,119	,140
	Flickor	,254	,165	,126
	Totalt	,266	,242	,226
Titta på film/tv-program	Pojkar	,010	,075	,062
	Flickor	,274	,087	,152
	Totalt	,204	,160	,192
Titta på Youtube	Pojkar	,081	,096	,194
	Flickor	,120	,105	,111
	Totalt	,025	,003	,089
Lyssna på poddar	Pojkar	,076	,132	,215
	Flickor	,115	,085	,096
	Totalt	,112	,137	,207
Titta på porr	Pojkar	,227	,174	,216
	Flickor	,212	,025	,144
	Totalt	,111	-,051	,051
Använda internet	Pojkar	-	,191	,225
	Flickor	-	,222	,223
	Totalt	-	,209	,231

I åldersgruppen 13–18 är det några medieaktiviteter som har tydliga samband med fler psykiska besvär alla år som har undersökts: att använda sociala medier, att lyssna på musik, titta på Youtube, titta på porr och (bland flickor) att titta på filmer/tv-program.

Digitala spel uppvisar något varierande resultat. Att spela spel på mobil eller surfplatta uppvisar antingen negativa samband med psykiska besvär, eller i princip inget samband alls. Användning av sociala medier har starkare korrelation med fler psykiska besvär än digitala spel, oavsett plattform (spel på dator/konsol, surfplatta, mobil).

De följande diagrammen illustrerar några samband år 2022 i åldersgruppen 13–18:

Diagram 7. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till användning av sociala medier, fördelat på pojkar, flickor och totalt (%)



Bland pojkar finns den största andelen med 4 eller fler besvär i gruppen som inte alls använder sociala medier. Denna (förhållandevis lilla) grupp icke-användare är till stor del pojkar med psykiska funktionsnedsättningar. Bland flickor finns den största andelen med 4 eller fler besvär bland dem som använder sociala medier mer än 3 timmar per dag.

Diagram 8. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till tittande på Youtube, fördelat på pojkar, flickor och totalt (%)

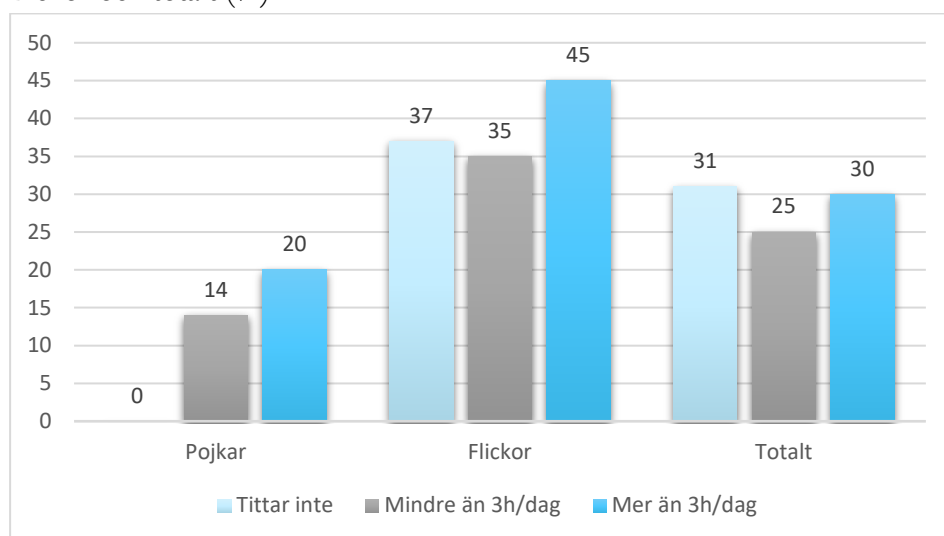
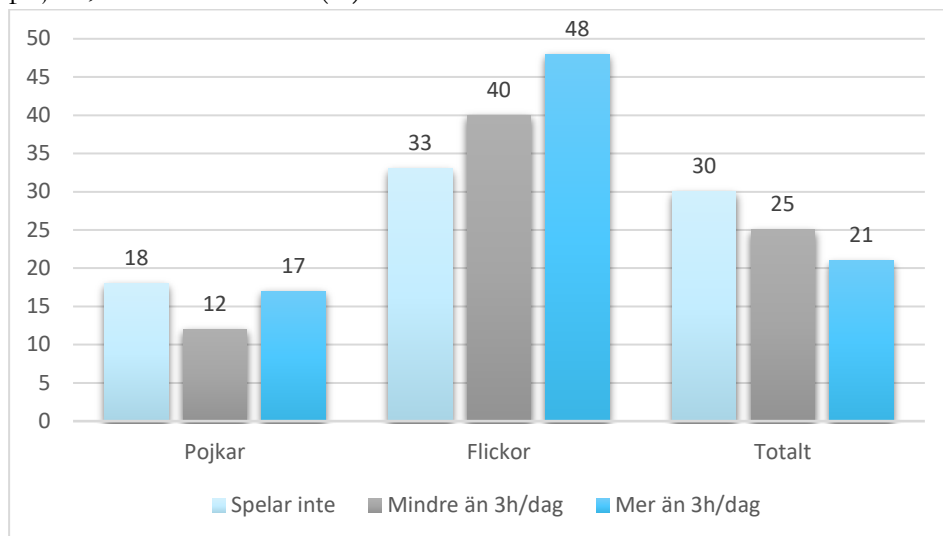
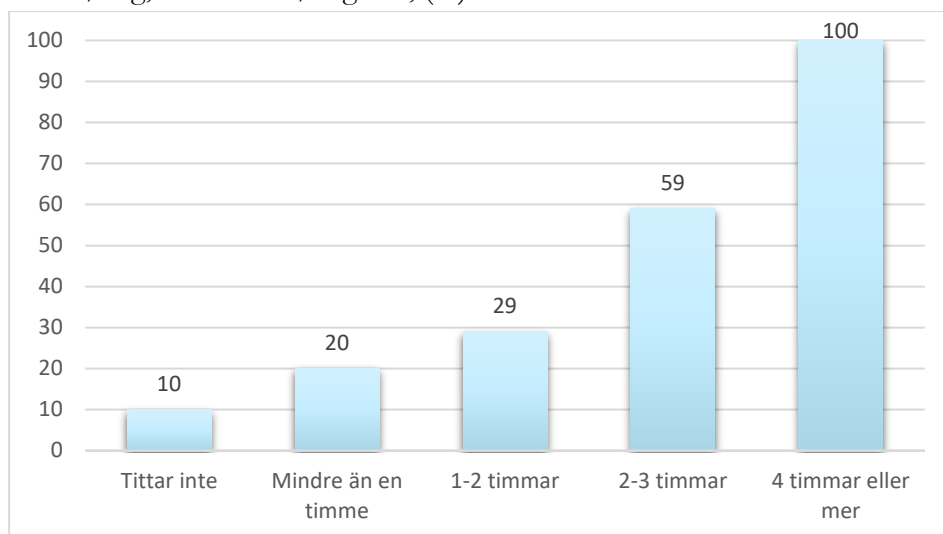


Diagram 9. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till att spela på dator/konsol, fördelat på pojkar, flickor och totalt (%)



Bland pojkar är det lika stora andelar med 4 eller fler besvär i gruppen som inte alls spelar datorspel som i gruppen som spelar mer än 3 timmar per dag.

Diagram 10. Andel med 4 eller fler besvär bland pojkar som inte tittar på porr, eller tittar mindre än 1 h/dag, tittar 1–2 h/dag osv, (%)



Pojkar tittar betydligt mer än flickor på pornografi, men de flesta tittar inte mer än en timme om dagen. Det är ändå tydligt att andelarna med 4 eller fler besvär ökar successivt ju fler timmar pojkarna tittar på pornografi.

4.3 Mobilanvändning på natten

I frågeformuläret år 2022 infogades en fråga om barnen brukar använda mobilen på natten, och hur ofta i så fall: varje natt, några gånger i veckan, en gång i veckan, mer sällan, aldrig. Resultaten visar att användningen av mobilen på natten ökar med barnens ålder, från 26 % i åldersgruppen

9–12, till 68 % i åldersgruppen 13–16 och 79 % i åldersgruppen 17–18. Totalt 27 % i den äldsta gruppen använder mobilen *varje natt*. I åldersgruppen 9–12 är det bara 3 %. Det finns inga könsskillnader i någon av åldersgrupperna.

Läggs psykiska besvär till i analysen visar resultaten på förhållandevis starka korrelationer mellan mer frekvent mobilanvändning på natten och fler psykiska besvär. Korrelationen är starkast bland flickor i tonåren:

Tabell 11. Psykiska besvär och använder mobilen på natten år 2022.

9–12 år		Spearman's C, $p < ,001$
	Pojkar	,160
	Flickor	,247
	Totalt	,207
13–18 år	Pojkar	,200
	Flickor	,324
	Totalt	,252

Diagram 11 och 12 beskriver andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen varje natt, och dem som aldrig använder mobilen på natten. I båda åldersgrupperna är det betydligt större andelar med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen varje natt.

Diagram 11. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen varje natt och dem som aldrig använder mobilen på natten, 9–12 år (%)

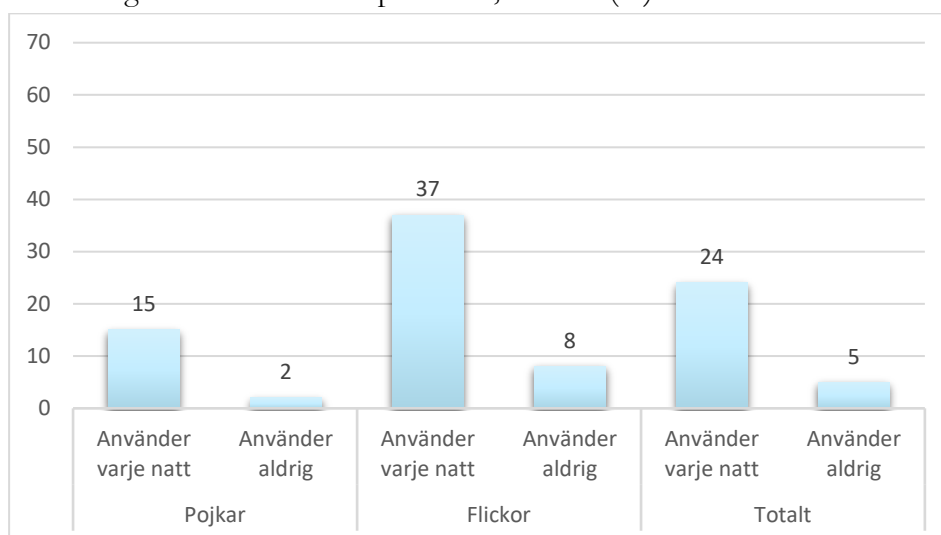
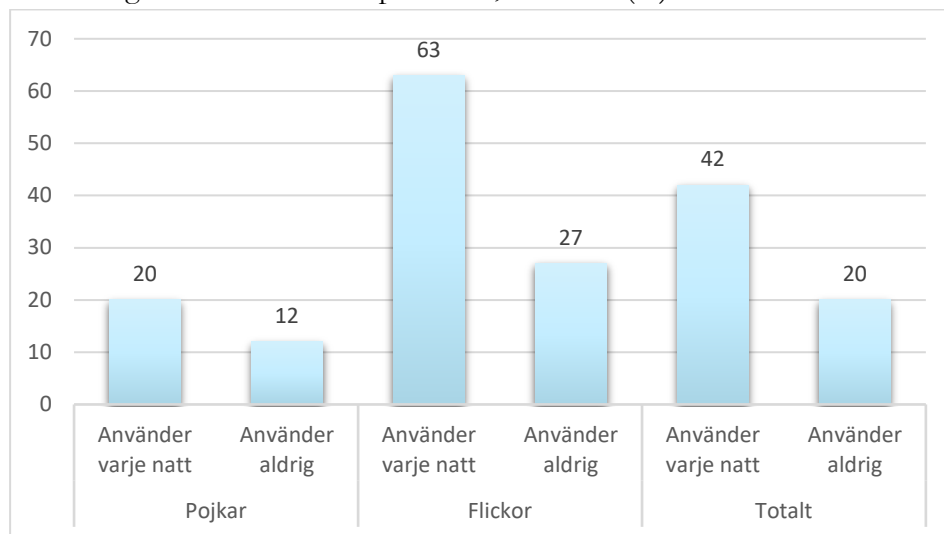


Diagram 12. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen varje natt och dem som aldrig använder mobilen på natten, 13–18 år (%)



De som har svarat att de använder mobilen på natten har fått en följdfråga om vad de i så fall använder mobilen till. Det vanligaste i alla åldersgrupper är att man kollar sociala medier, följt av att man tittar på filmer, klipp eller tv-program. I den yngre gruppen är även att spela spel populärt, 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 göra allt.)

Jämförs barn och ungdomar med 3 eller färre besvär och 4 eller fler besvär framgår att de med 4 eller fler besvär gör alla aktiviteter på mobilen i högre grad än de med 3 eller färre besvär. Det finns inte någon enskild aktivitet som utmärker den ena eller andra gruppen. I tabell 12 exemplifieras skillnaderna mellan grupperna med tre aktiviteter: kolla sociala medier, spela digitala spel och lyssna på poddar. Den största skillnaden återfinns bland pojkar i åldern 9–12 gällande att lyssna på poddar: en tredjedel av pojkarna med 4 eller fler besvär lyssnar på poddar på natten.

Tabell 12. Vad använder du mobilen till på natten? (%)

		3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Kollar sociala medier	Pojkar, 9–12	48	52
	Flickor, 9–12	59	65
	Totalt, 9–12	53	62
	Pojkar, 13–18	65	70
	Flickor, 13–18	74	80
	Totalt, 13–18	69	77
Spelar digitala spel	Pojkar, 9–12	37	45
	Flickor, 9–12	39	42
	Totalt, 9–12	38	43
	Pojkar, 13–18	18	20
	Flickor, 13–18	11	20
	Totalt, 13–18	15	20
Lyssnar på poddar	Pojkar, 9–12	7	33
	Flickor, 9–12	14	25
	Totalt, 9–12	10	27
	Pojkar, 13–18	12	14
	Flickor, 13–18	16	23
	Totalt, 13–18	14	21

I tabell 13 på nästa sida beskrivs samma samband men med utgångspunkt i medieanvändningen, alltså vad de gör med mobilen på natten. Hur stora andelar har 3 eller färre, respektive 4 eller fler besvär, bland dem som kollar sociala medier, spelar digitala spel och lyssnar på poddar?

Tabell 13. Andel med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, bland dem som kollar sociala medier, spelar digitala spel eller lyssnar på poddar på mobilen på natten (%)

		3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Kollar sociala medier	Pojkar, 9–12	91	9
	Flickor, 9–12	74	26
	Totalt, 9–12	82	18
	Pojkar, 13–18	84	16
	Flickor, 13–18	58	42
	Totalt, 13–18	69	31
Spelar digitala spel	Pojkar, 9–12	90	10
	Flickor, 9–12	75	25
	Totalt, 9–12	82	18
	Pojkar, 13–18	84	16
	Flickor, 13–18	44	56
	Totalt, 13–18	65	35
Lyssnar på poddar	Pojkar, 9–12	71	29
	Flickor, 9–12	65	35
	Totalt, 9–12	67	33
	Pojkar, 13–18	83	17
	Flickor, 13–18	51	49
	Totalt, 13–18	62	38

I åldersgruppen 9–12 finns de största andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som lyssnar på poddar på natten. Bland pojkar i åldern 13–18 varierar inte resultaten särskilt mycket beroende på vad de gör på mobilen på natten. Andelarna med 4 eller fler besvär bland pojkar i åldersgruppen 13–18 är 16–17 % oavsett om de kollar sociala medier, spelar spel eller lyssnar på poddar. Bland flickor i åldersgruppen 13–18 finns den största andelen med 4 eller fler besvär bland dem som spelar digitala spel på natten.

4.4 Slutsats

Frågeställningen för detta avsnitt är, som nämnts: *Vilka samband finns det mellan barns/ ungdomars medievanor och självskattade psykiska besvär?* Som ovan visats finns det flera samband, men de varierar något mellan åldersgrupperna och könen. Vad gäller olika tekniska apparater (eller skärmar) är det användning av mobilen som korrelerar starkast med fler psykiska besvär i båda åldersgrupperna. Även datoranvändning uppvisar korrelationer i båda åldersgrupperna, men svagare.

Vad gäller olika medieaktiviteter bland flickor i åldersgruppen 9–12 finns de starkaste korrelationerna mellan fler psykiska besvär och att lyssna på musik och poddar, använda sociala medier, skicka sms och chatta, titta på Youtube och spela spel på dator/konsol. Bland pojkar i åldersgruppen 9–12 finns de starkaste korrelationerna mellan fler psykiska besvär och att titta på

filmer/tv-program samt Youtube, skicka sms och chatta, använda sociala medier, spela spel på dator/konsol eller mobil.

I åldersgruppen 13–18 är det fem medieaktiviteter som korrelerar tydligt med fler psykiska besvär alla tre år som undersökts: att använda sociala medier, lyssna på musik, titta på Youtube, titta på porr och (bland flickor) att titta på filmer/tv-program.

Det ska betonas att sambanden kan gå i båda riktningarna, det vill säga att det kan vara så att barn som mår sämre söker sig till digitala medier i högre grad än andra barn. Det kan också vara olika aspekter av medieanvändningen som bidrar till besvär. Tiden man ägnar en viss medieaktivitet är en sådan aspekt, och det är det som vi har mått på här, men det kan vara andra sidor av medieanvändningen som så att säga döljs under detta (t.ex. olika former av utsatthet på nätet).

I båda åldersgrupperna finns det förhållandevis starka korrelationer mellan mer frekvent mobilanvändning på natten och fler psykiska besvär, men korrelationen är starkast bland flickor i åldern 13–18. Mobilen används till flera olika aktiviteter – t.ex. kolla sociala medier, spela spel, lyssna på poddar – och det finns ingen särskild aktivitet som är mer förknippad med psykiska besvär än andra. Det är rimligt att anta att det i vissa fall är sömnbesvär som föranleder mobilanvändning på natten, men det kan också vara så att mobilanvändning på natten bidrar till sömnbesvär (se kunskapssammanställningen *Digitala medier och barns och ungas hälsa*.)

5 Varierar sambanden mellan spelande och psykiska besvär beroende på om barnet interagerar med andra personer i spelen, eller spelar ensam?

Som framgått finns det korrelationer mellan vissa former av digitalt spelande och fler psykiska besvär, främst datorspel eller mobilspel i den yngre gruppen, 9–12 år. I åldersgruppen 9–12 spelar totalt 82 % någon eller några slags digitala spel. Därefter minskar spelandet, till 60 % i åldern 13–16 och till 48 % i åldern 17–18 år. I alla åldersgrupper spelar pojkar i betydligt högre grad än flickor. *Roblox* och *Minecraft* är mycket populära bland både pojkar och flickor i alla åldrar men det finns också skillnader. Pojkar spelar t.ex. *FIFA* och *Fortnite* i högre grad än flickor, som å sin sida spelar *The Sims* och *Hay Day* i högre grad än pojkar (tabell 16 b–16 d i *Ungar & medier 2023*).

I datainsamlingen 2022 infördes följdfrågor till dem som spelar digitala spel om *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 de spelar med och hur ofta de spelar ensamma. Svarsalternativen är ”varje dag”, ”några gånger i veckan”, ”en gång i veckan”, ”mer sällan”, ”aldrig”. Resultaten visar att det finns stora könsskillnader på så sätt att pojkar spelar med andra och pratar med dem de spelar med i betydligt högre grad än flickor i alla åldrar (diagram 17 b i *Ungar & medier 2023*).

I tabell 14 och 15 används dessa följdfrågor i korrelationsanalyser med psykiska besvär (kontinuerligt index). Endast dem som uppgett att de spelar digitala spel har svarat på följdfrågorna.

Tabell 14. När du spelar digitala spel, ungefär hur ofta brukar du..., (endast spelare)
(Spearman's C, $p < ,001$, undantaget de markerade med *)

Aktivitet		9–12 år	13–18 år
Spela med syskon	Pojkar	-,100	-,006*
	Flickor	-,077	-,142
	Totalt	-,093	-,096
Spela med kompisar	Pojkar	,028	-,103
	Flickor	,072	-,067
	Totalt	,016	-,214
Spelar med andra okända	Pojkar	,179	,060
	Flickor	,188	,067
	Totalt	,136	-,033
Spela ensam	Pojkar	,088	,157
	Flickor	,124	,116
	Totalt	,102	,171
Prata med andra, okända	Pojkar	,079	,060
	Flickor	-,011	-,023
	Totalt	,002*	-,113
Prata med kompisar	Pojkar	,068	-,126
	Flickor	,039	,008
	Totalt	,008	-,216

Att spela med syskon korrelerar med färre besvär i båda åldersgrupperna. Att spela med kompisar som man känner från t.ex. skolan och att prata med dem korrelerar med färre besvär bland tonåringarna och har svaga sambandsmått i den yngre åldersgruppen. Att spela med andra personer som man inte känner IRL korrelerar med fler besvär i den yngre gruppen och att spela ensam korrelerar med fler besvär i båda åldersgrupperna. Bland tonåringar finns det alltså inga samband mellan fler psykiska besvär och mer omfattande spelande tillsammans med kompisar, däremot med mer ensamspelande.

I båda åldersgrupperna är andelarna med 4 eller fler besvär större bland de pojkar som aldrig spelar med kompisar och pratar med kompisarna som de spelar med, jämfört med dem som dagligen gör detta. Bland dem som aldrig spelar ensamma finns inga pojkar med 4 eller fler besvär, men bland dem som spelar ensamma varje dag har drygt en fjärdedel i åldersgruppen 13–18 år 4 eller fler besvär:

Tabell 15. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland dem som dagligen eller aldrig... (%)

		3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Spelar dagligen med kompisar	Pojkar, 9–12	97	3
	Pojkar, 13–18	95	5
Spelar aldrig med kompisar	Pojkar, 9–12	94	6
	Pojkar, 13–18	80	20
Pratar dagligen med kompisarna de spelar med	Pojkar, 9–12	100	0
	Pojkar, 13–18	91	9
Pratar aldrig med kompisar de spelar med	Pojkar, 9–12	94	6
	Pojkar, 13–18	84	16
Spelar ensam varje dag	Pojkar, 9–12	94	6
	Pojkar, 13–18	74	26
Spelar aldrig ensam	Pojkar, 9–12	100	0
	Pojkar, 13–18	100	0

5.1 Slutsats

Social interaktion i digitala spel, såsom att spela med syskon eller kompisar som man känner från t.ex. skolan, är förknippat med färre besvär, medan att spela ensam är förknippat med fler besvär. Eftersom analysen inte kan avgöra vad som är orsak respektive verkan kan resultaten 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 bidragande faktor till bättre psykisk hälsa.

6 Varierar sambanden mellan psykiska besvär och olika sociala medieplattformer?

De flesta tonåringar använder sociala medier och så har det varit under flera år. Ända sedan mätningen 2016 har ca 95 % av tonåringarna svarat att de använder sociala medier. I åldersgruppen 9–12 ökade andelen användare till 70 % år 2020 men har därefter minskat till 60 %. I alla åldrar är flickorna användare i högre grad än pojkarna. Vilka plattformer som är populärast har varierat och den plattform som ökat mest bland barn och unga under de senaste åren är Tiktok. Snapchat är dock den plattform som används av flest barn och ungdomar. Snapchat, Tiktok och Instagram är de tre plattformer som flest barn och ungdomar har använt under de senaste åren.

Tabell 16 och 17 beskriver den totala andelen användare av Instagram, Snapchat och Tiktok bland flickor och pojkar år 2020 och 2022. Det är inga drastiska förändringar men Instagram används i något lägre grad i båda åldersgrupperna år 2022. I åldersgruppen 9–12 år har även användningen av Tiktok minskat något.

Tabell 16 och 17. Andel användare av Instagram, Snapchat och Tiktok 2020 och 2022 (%):
9–12 år

Plattform		2022	2020
Instagram	Pojkar	33	39
	Flickor	49	55
	Totalt	41	48
Snapchat	Pojkar	71	73
	Flickor	81	81
	Totalt	76	78
Tiktok	Pojkar	64	67
	Flickor	69	76
	Totalt	67	72

13–18 år

Plattform		2022	2020
Instagram	Pojkar	77	83
	Flickor	89	96
	Totalt	84	90
Snapchat	Pojkar	90	94
	Flickor	95	98
	Totalt	93	96
Tiktok	Pojkar	76	68
	Flickor	86	86
	Totalt	82	79

I åldersgruppen 9–12 finns det således en minskad användning av sociala medier generellt, särskilt Instagram, mellan år 2020 och 2022. Även bland tonåringarna har andelen användare av Instagram minskat (tabell 17).

Tabell 18 och 19. Samband mellan psykiska besvär och olika plattformar. (Spearman's C, $p < ,001$)

9–12 år

Plattform		2022	2020
Instagram	Pojkar	,036	,115
	Flickor	,055	,132
	Totalt	,073	,124
Snapchat	Pojkar	,117	,163
	Flickor	,167	,145
	Totalt	,169	,152
Tiktok	Pojkar	,064	,201
	Flickor	,149	,204
	Totalt	,121	,202

13–18 år

Plattform		2022	2020
Instagram	Pojkar	,030	,066
	Flickor	,092	,023
	Totalt	,145	,119
Snapchat	Pojkar	,039	,044
	Flickor	,146	-,072
	Totalt	,152	,052
Tiktok	Pojkar	,010	,076
	Flickor	,176	,036
	Totalt	,158	,127

I åldersgruppen 9–12 korrelerar mer frekvent användning av alla tre plattformar med fler psykiska besvär både år 2020 och 2022. Sambandens styrka har dock generellt blivit svagare mellan åren. Bland tonårsflickorna fanns en plattform – Snapchat – som inte korrelerade med fler psykiska besvär år 2020, men år 2022 korrelerar alla tre plattformar med fler psykiska besvär. Korrelationernas styrka har dock förändrats på olika sätt bland pojkar och flickor: bland tonårspojkarna har korrelationerna blivit svagare men bland tonårsflickorna har korrelationerna blivit starkare.

Ett problem med dessa data är att användningsfrekvensen av de tre populäraste plattformarna är tämligen homogen bland tonåringarna. Till exempel använder ca 80 % av alla tonåringar Snapchat dagligen. Variationen är alltså ganska begränsad när endast frekvensen betraktas. I den yngre gruppen är inte användningen lika homogen och därför är inte problemet lika stort där.

I tabell 20 nedan exemplifieras sambanden i fråga om Tiktok-användning bland flickor: det är större andelar med 4 eller fler besvär bland de flickor som använder Tiktok dagligen än bland dem som inte använder Tiktok lika frekvent.

Tabell 20. Andel med 3 eller färre besvär och 4 eller fler besvär bland flickor som använder Tiktok... (%)

		Varje dag	Några gånger i veckan	En gång i veckan	Sällan
9–12 år	3 eller färre besvär	85	94	100 %	100 %
	4 eller fler besvär	15	6	0 %	0 %
		100 %	100 %	100 %	100 %
13–18 år	3 eller färre besvär	60	77	76	83
	4 eller fler besvär	40	23	25	17
		100 %	100 %	100 %	100 %

6.1 Slutsats

Sambanden varierar mellan olika plattformar, men de varierar även mellan könen och mellan åren. Det går alltså inte att urskilja en plattform som har konsekvent starkare samband än andra.

7 Varierar sambanden mellan psykiska besvär och sociala medier beroende på hur plattformarna används (vad man gör i sociala medier)?

I datainsamlingen 2022 infördes fyra följdfrågor till dem som använder sociala medier. Syftet med dessa följdfrågor är att få en inblick i vad barnen och ungdomarna gör när de använder sociala medier. Följdfrågorna är hur lång tid de umgås med kompisar, t.ex. chatta och kommentera, hur lång tid de ägnar åt att lägga upp egna bilder och filmklipp, titta på influencers eller kändisars konton samt scrolla rent allmänt. De två förstnämnda frågorna kan betraktas som aktiv användning och de två sistnämnda som passiv användning. Resultaten visar att det som flest ägnar mest tid åt är scrolla rent allmänt, följt av att umgås med kompisar. Lägga upp egna bilder och klipp är det som ägnas minst tid (diagram 23 i *Ungar & medier 2023*).

Tabell 21 beskriver sambanden mellan psykiska besvär och hur lång tid barnen och ungdomarna ägnar sig åt de olika aktiviteterna på sociala medier. Observera att analysen endast inbegriper dem som har svarat att de använder sociala medier – alltså inte hela populationen.

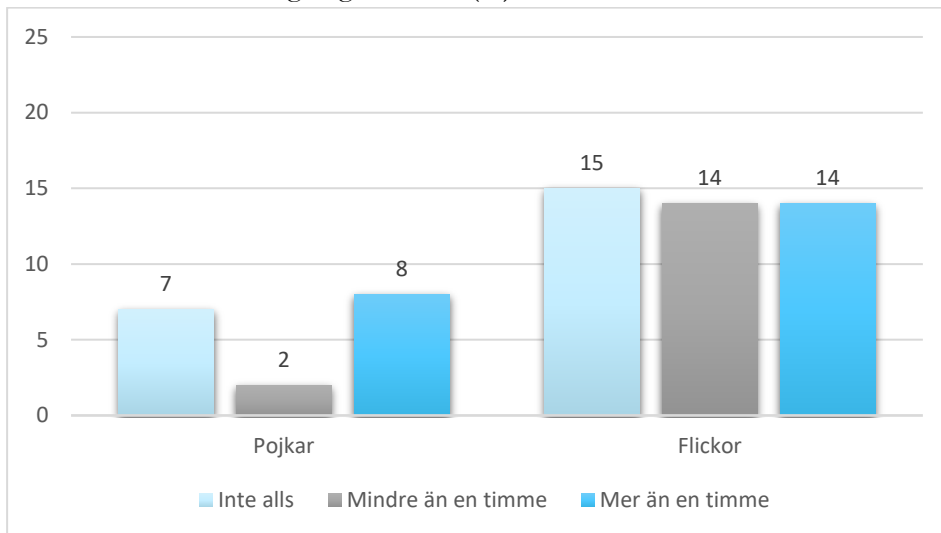
Tabell 21. När du använder sociala medier, ungefär hur länge brukar du...? (Endast användare)
(Spearman C, $p < ,001$)

Aktivitet		9–12 år	13–18 år
Umgås med kompisar	Pojkar	,252	,112
	Flickor	,087	,185
	Totalt	,168	,164
Ladda upp egna bilder, filmklipp	Pojkar	,073	,087
	Flickor	,172	,101
	Totalt	,164	,137
Titta på influencers eller kändisars konton	Pojkar	,207	,117
	Flickor	,119	,199
	Totalt	,172	,182
Scrolla allmänt	Pojkar	,210	,262
	Flickor	,195	,306
	Totalt	,226	,329

För samtliga aktiviteter, såväl passiva som aktiva, korrelerar fler timmars användning med fler psykiska besvär. Allra starkast är sambandet med allmänt scrollande bland tonårsflickor. Till skillnad från olika former av spelande korrelerar inga aktiviteter med färre besvär. Att spela med syskon eller kompisar och prata med kompisarna man spelar med korrelerar, som tidigare nämnts, med färre besvär i några grupper men någon liknande tendens på sociala medier går inte att skönja.

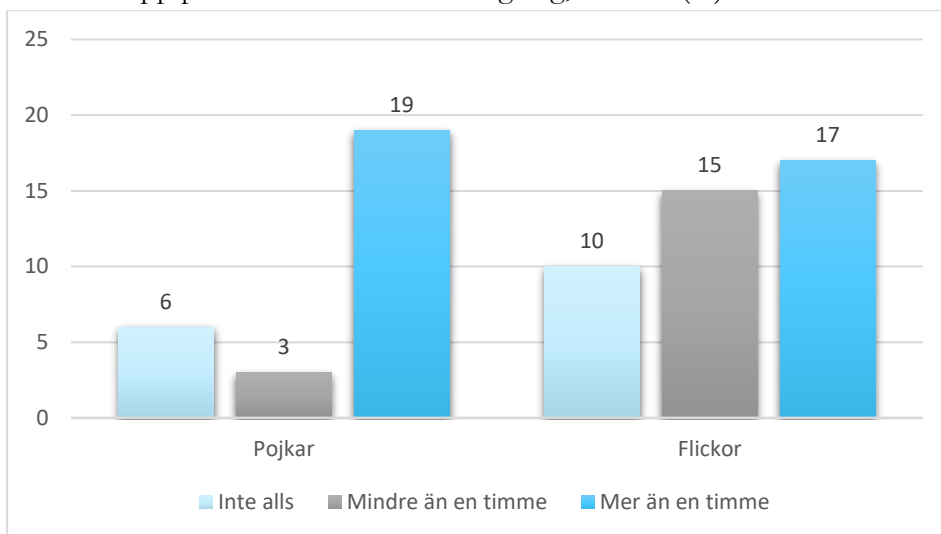
Diagram 13–20 illustrerar andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som ägnar mer eller mindre än en timme en vanlig dag åt de aktiviteter som efterfrågas. Vad gäller att ”scrolla rent allmänt” är gränsen dragen vid 3 timmar eftersom det är en aktivitet som förhållandevis många ägnar fler timmar åt. Även svarsalternativet ”gör det inte alls” redovisas i diagrammen men observera att detta inte betyder att de inte använder sociala medier – det betyder bara att de inte gör just denna aktivitet på sociala medier.

Diagram 13. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge barnen umgås med kompisar på sociala medier en vanlig dag, 9–12 år (%)



Bland flickor finns ingen skillnad alls mellan dem som inte umgås med kompisar på sociala medier och dem som umgås mer eller mindre än en timme per dag. Bland pojkar finns den minsta andelen med 4 eller fler besvär bland dem som umgås med kompisar mindre än en timme en vanlig dag på sociala medier.

Diagram 14. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge barnen lägger upp egna bilder och filmklipp på sociala medier en vanlig dag, 9–12 år (%)



De största andelarna med 4 eller fler besvär finns bland dem som ägnar mer än en timme än vanlig dag åt att lägga upp egna bilder och filmklipp på sociala medier.

Diagram 15. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge barnen tittar på influencers/kändisars konton en vanlig dag, 9–12 år (%)

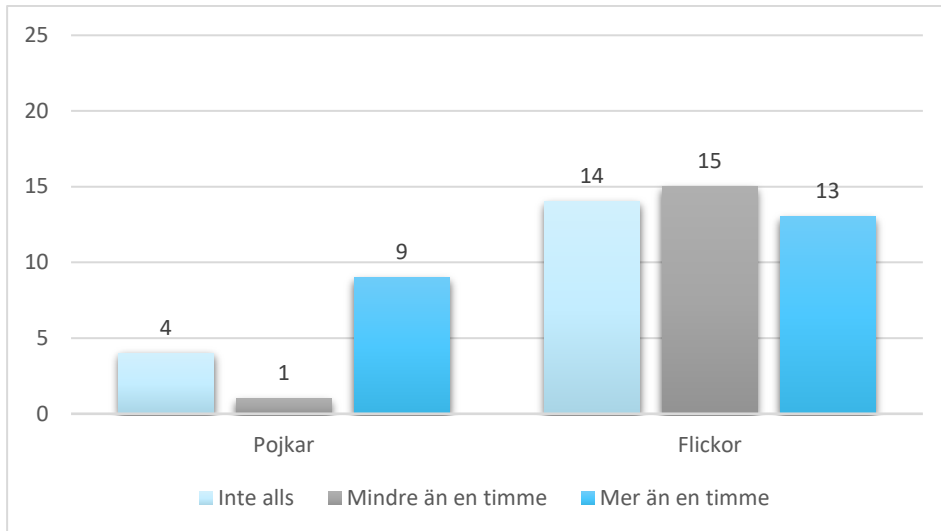
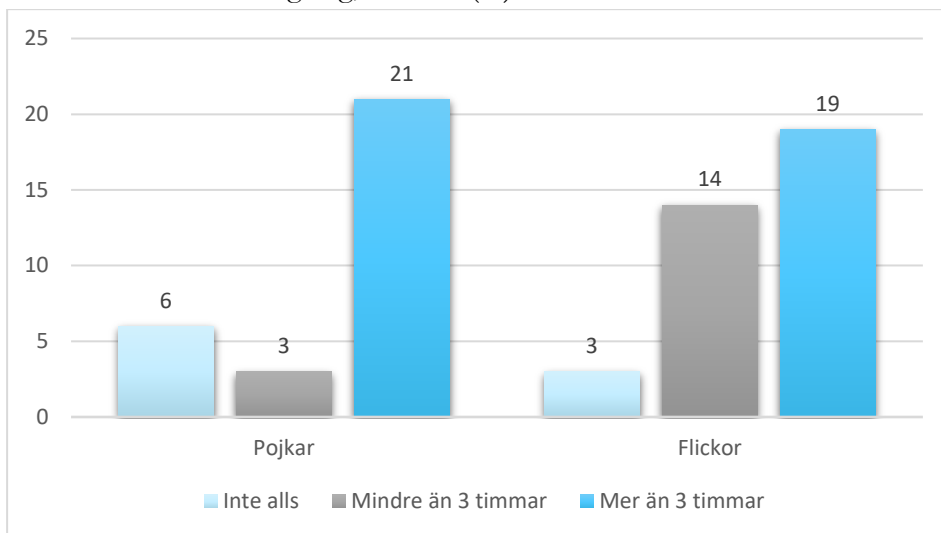


Diagram 16. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge barnen scrollar rent allmänt på sociala medier en vanlig dag, 9–12 år (%)



Bland pojkar finns den största andelen med 4 eller fler besvär bland dem som ägnar mer tid åt att titta på influencers och kändisars konton samt scrolla rent allmänt. Scrollandet gäller även bland flickor (diagram 15 och 16).

Diagrammen nedan beskriver samma samband, men i åldersgruppen 13–18:

Diagram 17. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge ungdomarna umgås med kompisar på sociala medier en vanlig dag, 13–18 år (%)

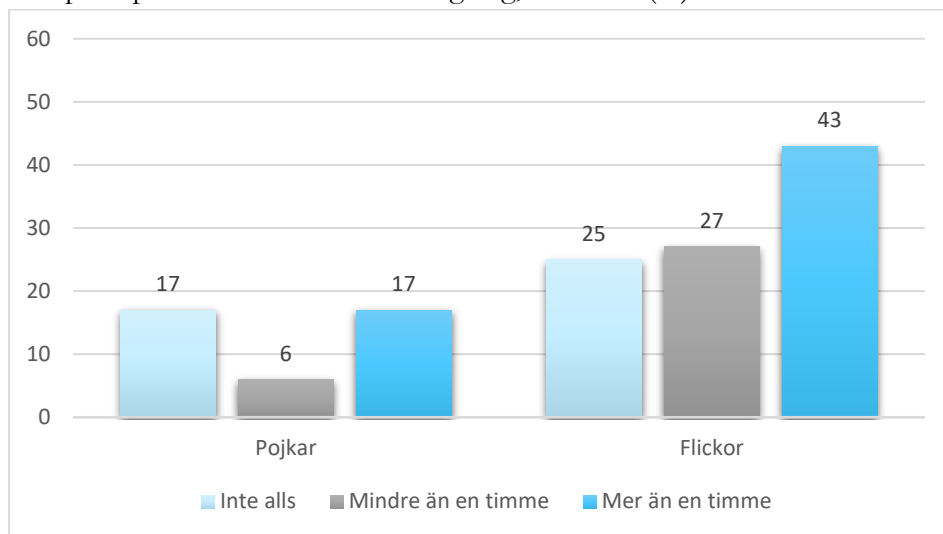


Diagram 18. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge ungdomarna lägger upp egna bilder och filmklipp på sociala medier en vanlig dag, 13–18 år (%)

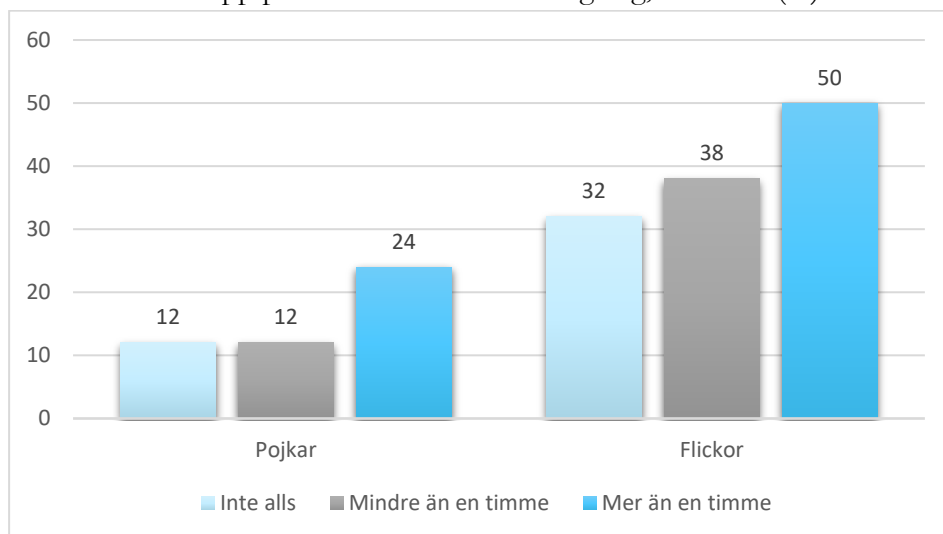


Diagram 19. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge ungdomarna tittar på influencers/kändisars konton en vanlig dag, 13–18 år (%)

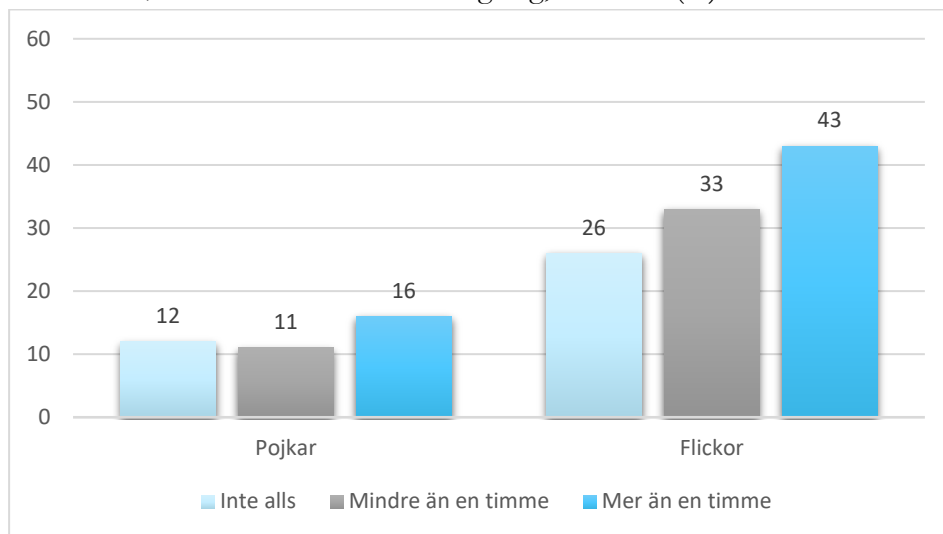
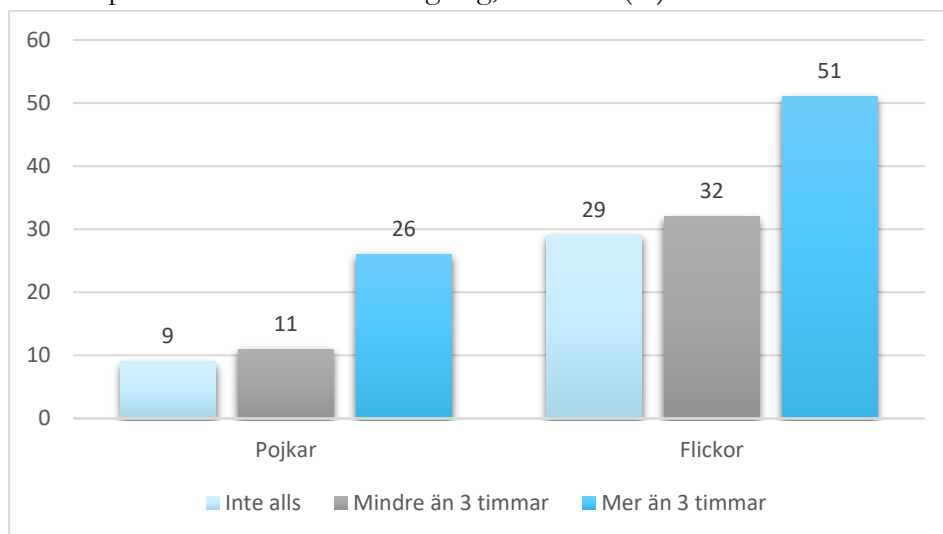


Diagram 20. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till hur länge ungdomarna scrollar rent allmänt på sociala medier en vanlig dag, 13–18 år (%)



Det är större andelar med 4 eller fler besvär bland de ungdomar som ägnar mer tid åt att lägga upp egna bilder och filmklipp, titta på influencers och kändisars konton samt scrolla allmänt. Även att umgås med kompisar på sociala medier korrelerar med fler besvär, vilket skulle kunna vara uttryck för att ungdomar (särskilt flickor) som mår psykisk dåligt söker kontakt med kompisar genom sociala medier i högre grad än andra.

Det är vanligt att barn och ungdomar följer någon eller några influencers/kanaler/användare på Youtube, Twitch eller liknande. I åldersgruppen 9–12 är det 57 % som följer någon eller några och bland ungdomarna är det 75 %. I den yngsta gruppen är det en något större andel av pojkarna (62 %) än flickorna (51 %) som följer någon, men könsskillnaderna jämnas ut när barnen blir äldre.

I båda åldersgrupperna är det större andelar med 4 eller fler besvär bland dem som följer influencers/kanaler/användare på Youtube, Twitch eller liknande, jämfört med dem som inte följer någon:

Tabell 22. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som följer, eller inte följer, kanaler/användare/influencers år 2022 (%)

	Följer influencers	Följer inte
Pojkar, 9–12	4	2
Flickor, 9–12	18	8
Totalt, 9–12	10	5
Pojkar, 13–18	16	8
Flickor, 13–18	42	23
Totalt, 13–18	29	18

7.1 Slutsats

Sambanden mellan psykiska besvär och sociala medier varierar i relation till hur plattformarna används (vad man gör i sociala medier), men alla undersökta aktiviteter korrelerar med fler psykiska besvär. Barn och ungdomar som följer influencers på sociala medier har generellt fler psykiska besvär än andra, vilket även gäller dem som ägnar fler timmar åt att titta på influencers och kändisars konton, scrolla rent allmänt samt åt att lägga upp egna bilder och filmklipp i sociala medier. Samma mönster finns bland tonårsflickor i fråga om att umgås med kompisar.

Det går därmed inte att peka på någon generell skillnad mellan mer aktiva och passiva användningssätt vad gäller koppling till psykiska besvär.

8 Samband mellan psykiska besvär och potentiella friskfaktorer

I Ungar & medier finns frågor om några aspekter som skulle kunna fungera som skyddsfaktorer i förhållande till psykisk hälsa. Det gäller dels att träna och motionera, dels sociala relationer såsom att träffa sina vänner. Som tidigare visats ställs frågor om hur ofta de barn och ungdomar som spelar digitala spel brukar spela med syskon, kompisar eller andra spelare som de inte känner utanför spelen samt hur lång tid de som använder sociala medier brukar umgås med kompisar på dessa plattformar. Medan att spela med syskon och kompisar (samt prata med kompisarna man spelar med) uppvisar samband med färre psykiska besvär i vissa grupper uppvisar flera timmars umgänge med kompisar genom sociala medier snarare samband med fler psykiska besvär.

I undersökningen finns även frågor om hur ofta barnen och ungdomarna brukar träffa kompisar digitalt totalt (oavsett var/hur) och träffa kompisar ute eller hemma hos varandra. I tabell 23 och 24 nedan beskrivs dessa två frågors samband med psykiska besvär, liksom sambanden mellan psykiska besvär och hur ofta barnen brukar träna och motionera på sin fritid.

Tabell 23. Om du tänker på din fritid, ungefär hur ofta brukar du... träna/motionera, träffa kompisar ute eller hemma hos varandra, träffa kompisar på nätet, 9–12 år. (Spearman's C, $p < ,001$, undantaget de markerade med *)

Aktivitet		2022	2020	2018
Träna/motionera	Pojkar	-,167	-,014	-
	Flickor	-,075	-,133	-
	Totalt	-,129	-,082	-
Träffa kompisar fysiskt	Pojkar	-,042	-,112	-
	Flickor	,033	-,112	-
	Totalt	-,004*	-,110	-
Träffa kompisar digitalt	Pojkar	,099	-	-
	Flickor	,150	-	-
	Totalt	,085	-	-

Tabell 24. Om du tänker på din fritid, ungefär hur ofta brukar du... träna/motionera, träffa kompisar ute eller hemma hos varandra, träffa kompisar på nätet, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$, undantaget de markerade med *)

Aktivitet		2022	2020	2018
Träna/motionera	Pojkar	-,145	-,133	-,160
	Flickor	-,143	-,019	-,165
	Totalt	-,169	-,094	-,168
Träffa kompisar fysiskt	Pojkar	-,117	-,079	-,119
	Flickor	,028	-,016	-,098
	Totalt	-,037	-,016	-,082
Träffa kompisar digitalt	Pojkar	,033	-	-
	Flickor	,054	-	-
	Totalt	,008	-	-

Av de faktorer som undersökts är det bara att träna och motionera som konsekvent uppvisar korrelationer med färre psykiska besvär. Att träffa kompisar ute eller hemma hos varandra uppvisar konsekventa korrelationer med färre psykiska besvär bland pojkar. Bland flickorna var sambandet likartat tidigare år men i den senaste mätningen (2022) är det nära noll. Att träffa kompisar digitalt har endast samband med fler psykiska besvär, men sambanden är svaga bland tonåringarna (totalt närmare noll). Att träna och motionera samt träffa kompisar fysiskt, inte digitalt, kommer därför att användas som kontrollvariabler längre fram i underlagsrapporten.

9 Finns det samband mellan utsatthet på nätet och psykiska besvär bland barn och ungdomar?

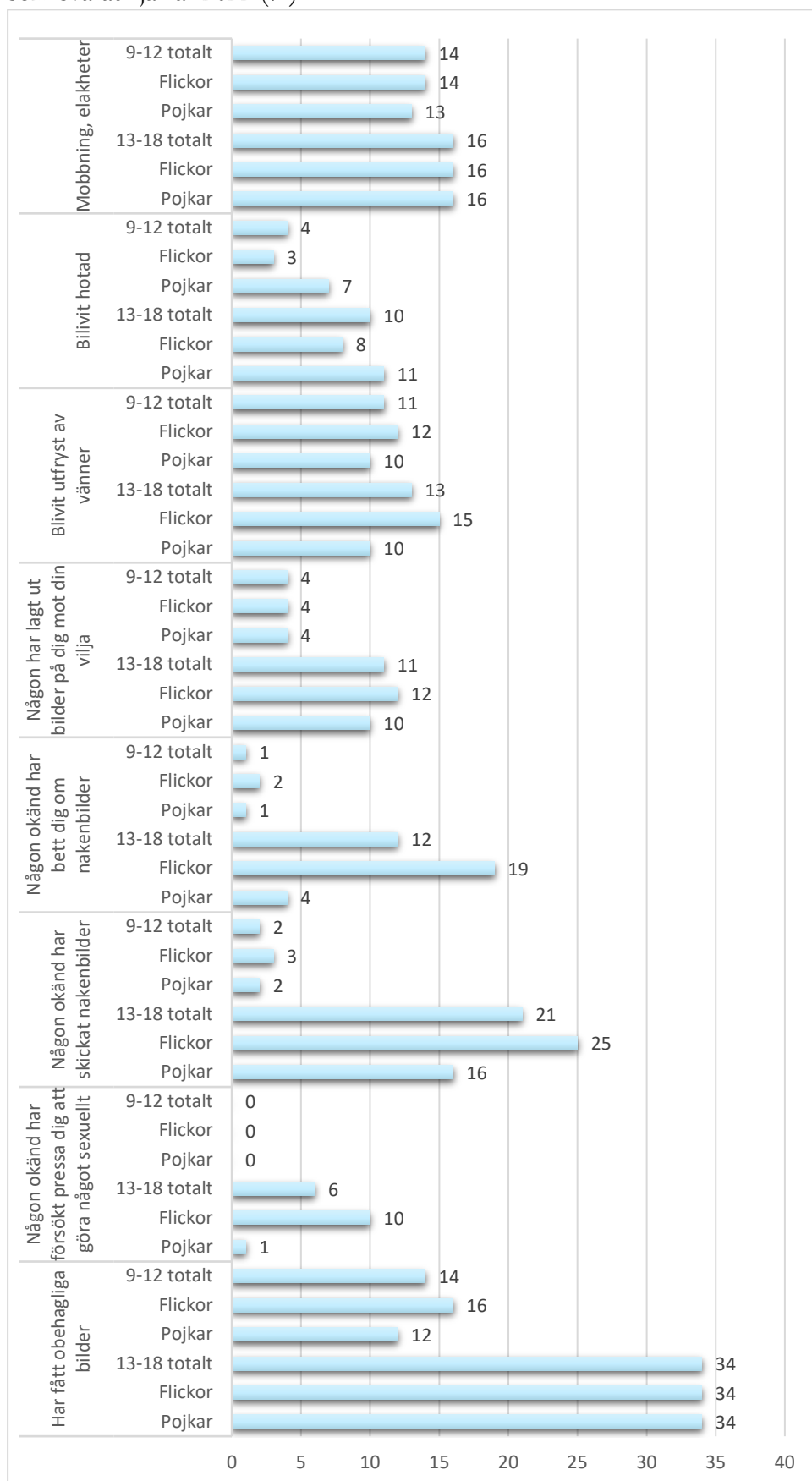
I Ungar & medier finns flera frågor om barnen under det senaste året har råkat ut för olika företeelser på nätet eller mobilen. Det gäller t.ex. mobbning, hot, att okända personer har bett dem att skicka bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna, eller om okända personer har skickat sådana bilder till barnen. Här finns också en fråga om barnen 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”, ”ja, en eller flera gånger i veckan”.¹ I diagram 21 beskrivs hur stora andelar av barnen och ungdomarna som sammantaget har råkat ut för de olika företeelser som efterfrågades 2022. Alla som svarat att de har utsatts 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 år 2022 och visade sig vara det som flest barn och ungdomar råkar ut för. Vad gäller utsatthet med sexuella förtecken så råkar flickor ut för detta i högre grad än pojkar (diagram 21).

¹ ”Vet inte” finns också som svarsalternativ men det har exkluderats ur korrelationsanalysen. Det är dock få barn och ungdomar som svarat ”vet inte” på någon av frågorna.

Diagram 21. Under det senaste året, har du på nätet eller via mobilen råkat ut för... Andelar som svarat ”ja” år 2022 (%)



I åldersgruppen 9–12 uppger barn med svenskfödda föräldrar att de har blivit mobbade och utfrysta av vänner på nätet i något högre grad än barn med utlandsfödda föräldrar. Barn med svenskfödda föräldrar har även fått obehagliga bilder i något större utsträckning. Detta gäller även barn med lågutbildade föräldrar. För övrigt förekommer alla former av utsatthet på nätet i princip i samma utsträckning i alla grupper. Det finns alltså ingen socioekonomisk grupp som är genomgående mer utsatt än andra. I åldersgruppen 13–18 finns det däremot markanta skillnader mellan ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar och övriga. Både flickor och pojkar med psykiska funktionsnedsättningar har i högre grad råkat ut för de företeelser som efterfrågas och flickor med psykiska funktionsnedsättningar är i vissa avseenden mest utsatta av alla.

I det följande analyseras sambanden mellan olika former av utsatthet på nätet, anmälningar till polisen och/eller tjänsten där det inträffade och psykiska besvär. Resultaten visar alla former av utsatthet på nätet eller via mobilen korrelerar med fler psykiska besvär i alla grupper alla år (tabell 25 och 26). Sambandsmått är generellt starkare – eller betydligt starkare – än sambanden mellan besvär och *hur lång tid* eller hur ofta medierna används. Utsatthet på nätet framstår på så sätt som en betydande riskfaktor. Detta är i enlighet med åtskilliga forskningsstudier på området.²

² Se t.ex. Burns, T. & Gottschalk, F. (eds.) (2019). *Educating 21st Century children: Emotional well-being in the digital age*. Educational Research and Innovation. Paris: OECD Publishing.

Tabell 25. Under det senaste året, har du på nätet eller via mobilen råkat ut för... 9–12 år.
(Spearman's C, $p < ,001$)

Utsatthet		2022	2020	2018
Elakheter, mobbning	Pojkar	,252	,169	-
	Flickor	,306	,205	
	Totalt	,275	,191	
Hot	Pojkar	,262	,240	
	Flickor	,225	,109	
	Totalt	,226	,173	
Blivit utfrys av vänner på nätet	Pojkar	,199	,164	-
	Flickor	,372	,292	-
	Totalt	,291	,235	-
Någon har lagt ut bilder på dig mot din vilja	Pojkar	,201	,119	
	Flickor	,155	,090	
	Totalt	,180	,101	
Någon okänd har bett dig skicka nakenbilder	Pojkar	,107	,043	
	Flickor	,164	,043	
	Totalt	,146	,042	
Någon okänd har skickat dig nakenbilder	Pojkar	,152	-	-
	Flickor	,144	-	-
	Totalt	,145	-	-
Har fått obehagliga bilder i sociala medier	Pojkar	,172	-	-
	Flickor	,281	-	-
	Totalt	,235	-	-
Någon okänd har försökt pressa dig att göra något sexuellt	Pojkar	-	-	-
	Flickor	-	-	-
	Totalt	-	-	-

Tabell 26. Under det senaste året, har du på nätet eller via mobilen råkat ut för... 13–18 år.
(Spearman's C, $p < ,001$)

Utsatthet		2022	2020	2018
Elakheter, mobbning	Pojkar	,288	,384	,290
	Flickor	,307	,260	,293
	Totalt	,288	,315	,282
Hot	Pojkar	,245	,273	,261
	Flickor	,292	,191	,208
	Totalt	,236	,227	,199
Blivit utfrys av vänner på nätet	Pojkar	,279	,380	-
	Flickor	,316	,287	-
	Totalt	,305	,345	-
Någon har lagt ut bilder på dig mot din vilja	Pojkar	,198	,268	,229
	Flickor	,178	,166	,173
	Totalt	,191	,212	,191
Någon okänd har bett dig skicka nakenbilder	Pojkar	,162	,144	,099
	Flickor	,301	,293	,223
	Totalt	,301	,329	,265
Någon okänd har skickat dig nakenbilder	Pojkar	,159	-	-
	Flickor	,334	-	-
	Totalt	,279	-	-
Har fått obehagliga bilder i sociala medier	Pojkar	,314	-	-
	Flickor	,298	-	-
	Totalt	,291	-	-
Någon okänd har försökt pressa dig att göra något sexuellt	Pojkar	,105	,200	-
	Flickor	,299	,258	-
	Totalt	,267	,274	-

I diagram 22–28 exemplifieras sambanden.

Diagram 22. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, råkat ut för elakheter och mobbning, 9–12 år (%)

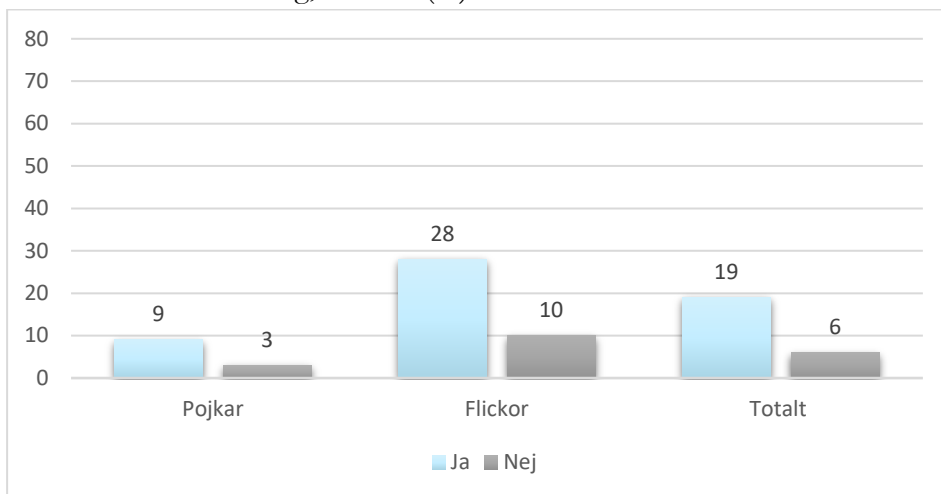


Diagram 23. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, fått nakenbilder från okända, 9–12 år (%)

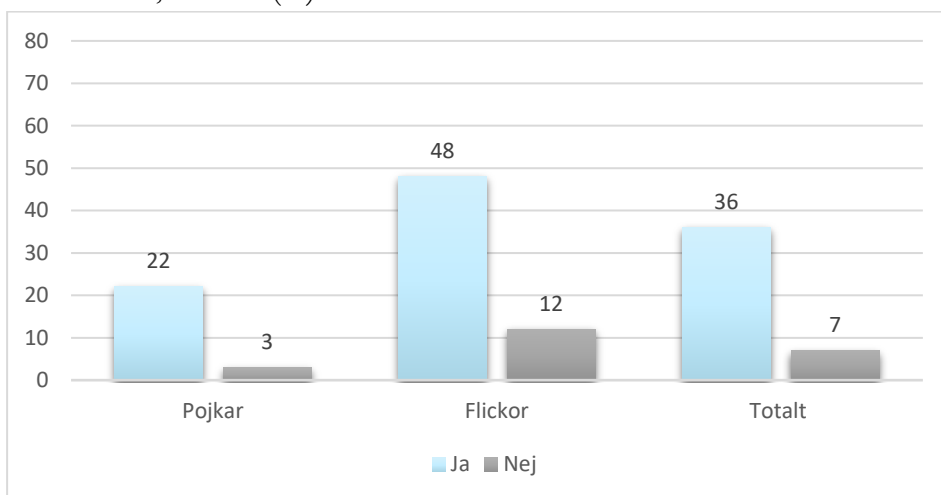


Diagram 24. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor från krig, skjutningar etc. i sina sociala medier, 9–12 år (%)

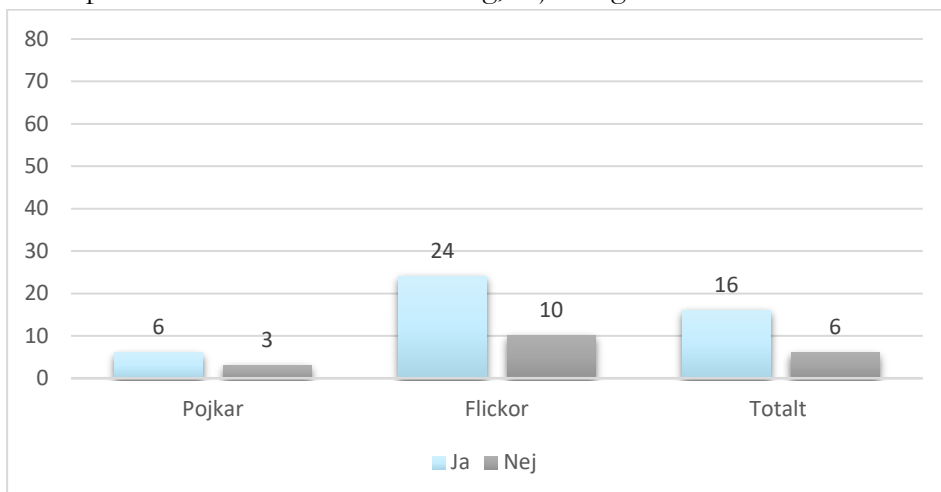


Diagram 25. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, råkat ut för elakheter och mobbning, 13–18 år (%)

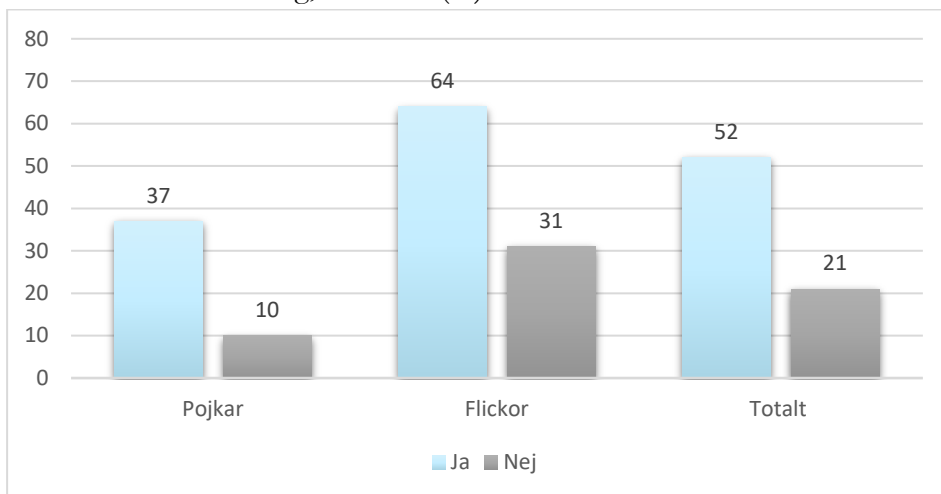


Diagram 26. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, fått nakenbilder från okända, 13–18 år (%)

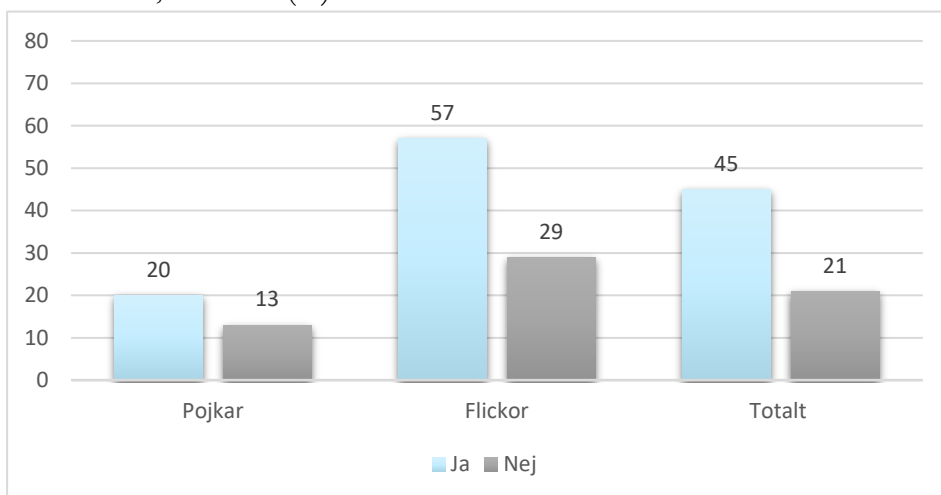


Diagram 27. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor från krig, skjutningar etc. i sina sociala medier, 13–18 år (%)

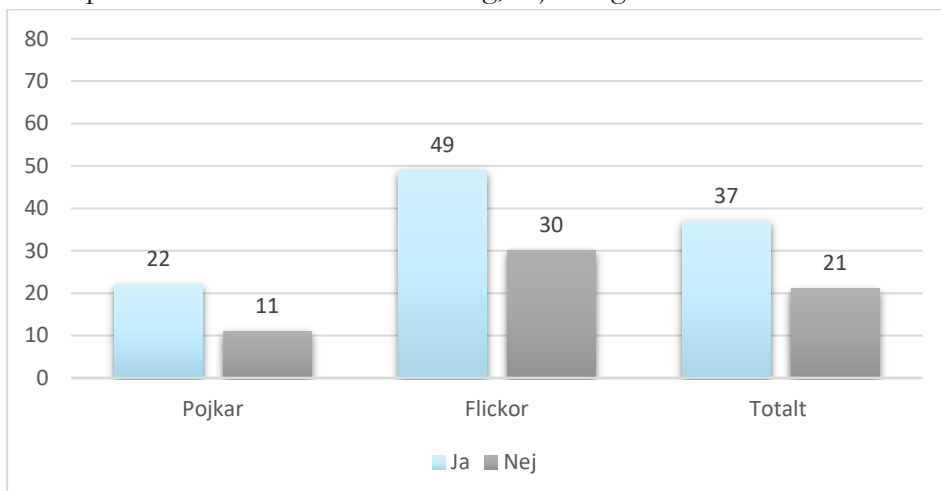
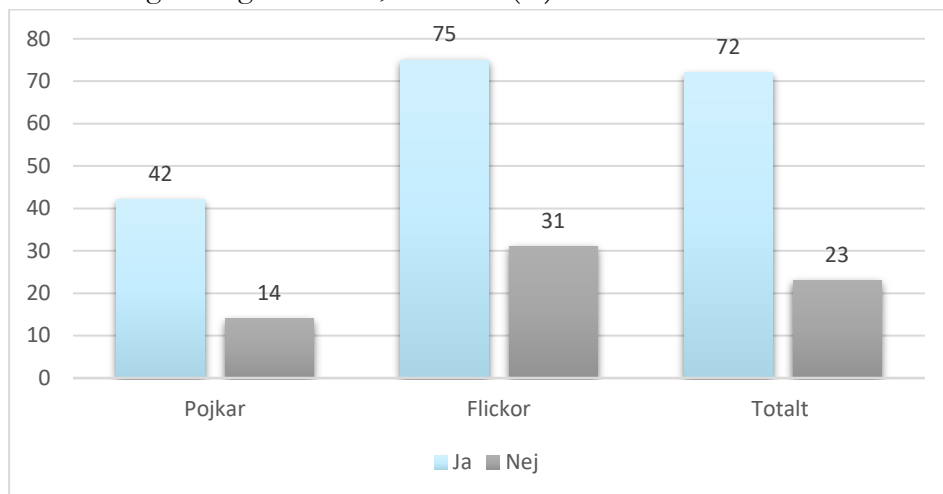


Diagram 28. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, blivit pressade av okända att göra något sexuellt, 13–18 år (%)



Diagrammen visar att det genomgående är större andelar med 4 eller fler besvär bland dem som har råkat ut för olika saker på internet eller mobilen. Allra störst är andelen bland flickor i åldern 13–18 som har råkat ut för att någon okänd person har försökt pressa dem att göra något sexuellt på nätet mot deras vilja. Det är en förhållandevis liten andel av flickorna i åldersgruppen som råkat ut för detta (10 %) men om de har gjort det är det således starkt förknippat med psykiska besvär.

Att ha 4 eller fler besvär är även förknippat med att anmäla hot och hat på internet. Tabell 27 beskriver andelarna bland dem med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, som har anmält hot eller hat på internet, t.ex. i sociala medier, till polisen och/eller sajten där det hände. Eftersom frågan har formulerats om mellan datainsamlingarna är inga jämförelser över tid möjliga.

Tabell 27. Andel som har anmält hot eller hat på internet, t.ex. i sociala medier, bland dem med 3 eller färre besvär respektive 4 eller fler besvär (%)

	3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Pojkar, 9–12	5	37
Flickor, 9–12	6	30
Totalt, 9–12	6	31
Pojkar, 13–18	15	24
Flickor, 13–18	22	40
Totalt, 13–18	18	36

9.1 Slutsats

Det finns tydliga samband mellan fler självskattade psykiska besvär och upplevd utsatthet på nätet, även mellan fler psykiska besvär och att ha anmält hat och hot på internet. Korrelationerna mellan olika former av utsatthet på nätet och psykiska besvär är generellt starkare – eller betydligt starkare – än korrelationerna mellan besvär och hur lång tid eller hur ofta medierna används.

10 Finns det samband mellan psykiska besvär och självupplevda negativa konsekvenser av medieanvändningen samt uppfattningar om sin tidsanvändning?

I Ungar & medier ställs några frågor om upplevda konsekvenser av medieanvändningen bland barn och ungdomar: om medieanvändningen brukar leda till att barnen inte gör andra saker som de ska göra, om de upplever att medieanvändningen påverkar deras sömn och om medieanvändningen leder till konflikter i hemmet. Dessutom ställs frågor om barnen och ungdomarna själva tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt ett antal medieaktiviteter samt skolarbete, träning och motion samt kompisar. I detta avsnitt besvaras följande frågeställningar:

- *Finns det samband mellan självskattade psykiska besvär och upplevda negativa konsekvenser av sin medieanvändning (t.ex. undanträngningseffekter, medierelaterade konflikter i hemmet)?*
- *Finns det samband mellan självskattade psykiska besvär och att uppleva problem med sin tidsanvändning?*

Tabell 28 och 29. Hur ofta händer det att din medieanvändning leder till att du inte gör vad du ska, t.ex. läsläsning, hjälpa till hemma? (Spearman's C, $p < ,001$)

9–12 år

	2022	2020	2018
Pojkar	,327	,203	-
Flickor	,290	,363	-
Totalt	,303	,289	-

13–18 år

	2022	2020	2018
Pojkar	,288	,318	,196
Flickor	,374	,286	,225
Totalt	,357	,316	,259

Svarsalternativen på frågan går från ”aldrig” till ”varje dag” och resultaten visar att fler psykiska besvär korrelerar med att medieanvändningen mer frekvent leder till att andra saker inte blir gjorda. Här finns några av de starkaste sambanden i undersökningen.

Diagram 29 och 30 beskriver andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som uppger att medicanvändningen *varje dag* leder till att de inte gör vad de ska och dem som menar att det händer *mer sällan*.

Diagram 29. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som uppger att medicanvändningen varje dag, respektive mer sällan, leder till att de inte gör vad de ska, 9–12 år (%)

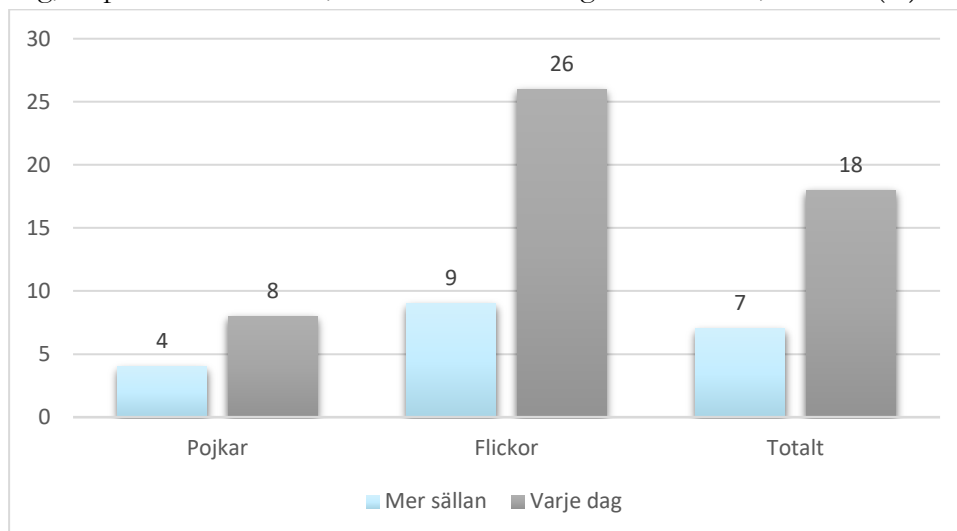
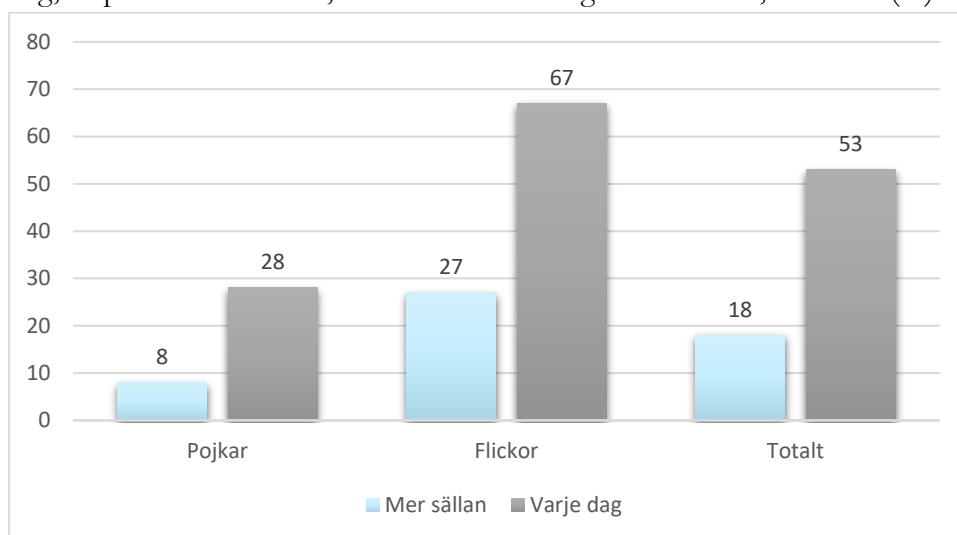


Diagram 30. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som uppger att medicanvändningen varje dag, respektive mer sällan, leder till att de inte gör vad de ska, 13–18 år (%)



Resultaten visar att det är betydligt större andelar med 4 eller fler besvär om medicanvändningen varje dag leder till att andra saker inte blir gjorda. Detta skulle kunna tolkas som uttryck för undanträngningseffekter av medicanvändningen.

Frågan ”tror du att din medicanvändning påverkar din sömn?” har fyra svarsalternativ: ”ja, jag sover bättre”, ”ja, jag sover sämre”, ”nej, min sömn påverkas inte” samt ”vet inte”. De flesta barn och ungdomar tror inte att deras sömn påverkas alls och det är få som tror att deras sömn påverkas till det bättre. Sambandsmåttén säger inte särskilt mycket här (på grund av

svarsalternativens formuleringar) men frekvensanalyser visar att större andelar av dem med 4 eller fler besvär tror att deras medieanvändning påverkar deras sömn till det sämre, förutom bland de yngsta pojkarna:

Tabell 30. Andel av dem med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, som tror att deras medieanvändning påverkar deras sömn till det sämre (%)

	3 eller färre besvär	4 eller fler besvär
Pojkar, 9–12	13	9
Flickor, 9–12	10	28
Totalt, 9–12	12	24
Pojkar, 13–18	31	53
Flickor, 13–18	22	47
Totalt, 13–18	27	49

Bland tonåringarna finns inga nämnvärda förändringar sedan år 2020 men bland de yngre barnen har andelarna som tror att deras sömn påverkas till det sämre minskat.

Vad gäller medierelaterade konflikter i hemmet ställs totalt tio frågor som alla besvaras med ja eller nej. I tabell 31 och 33 nedan anges sambanden mellan frågorna ”Brukar du och dina föräldrar bli osams om...” (nej/ja) och den dikotoma hälsovariabeln (3 eller färre besvär/4 eller fler besvär). Sambandsmättet som anges är Phi.

Tabell 31. Brukar du och dina föräldrar bli osams om... Nej/ja och Hälsoindex dikotom.
(Exklusive de som svarat ”jag använder/spelar inte”) 9–12 år. (Phi, $p < ,001$, undantaget *)

		2022	2020	2018
Hur lång tid du tittar på filmer, tv-program (eller klipp 2022)	Pojkar	,081	,078	-
	Flickor	,164	-,038	-
	Totalt	,105	,014	-
Hur lång tid du spelar digitala spel	Pojkar	,069	,051	-
	Flickor	,143	,025	-
	Totalt	,083	,032	-
Hur lång tid du använder internet (sociala medier 2022)	Pojkar	-,062	-,015	-
	Flickor	,132	-,011	-
	Totalt	,068	-,012	-
Hur lång tid du använder mobilen	Pojkar	,083	*	-
	Flickor	,104	-,018	-
	Totalt	,087	*	-
Vilka filmer/tv-program (eller klipp) du tittar på	Pojkar	-,034	,063	-
	Flickor	,054	,070	-
	Totalt	,006	,064	-
Vilka spel du spelar	Pojkar	-,025	,052	-
	Flickor	,016	,019	-
	Totalt	,017	,031	-
Hur mycket pengar du spenderar på/i spel	Pojkar	,119	,081	-
	Flickor	,049	,170	-
	Totalt	,050	,113	-
Vad du gör på internet (sociala medier 2022)	Pojkar	-,056	-,011	-
	Flickor	,059	,114	-
	Totalt	,026	,064	-
Vad du gör på mobilen	Pojkar	-,079	,134	-
	Flickor	,074	,175	-
	Totalt	,008	,160	-
Vilka bilder/klipp på dig som dina föräldrar lägger upp i sociala medier	Pojkar	,043	-	-
	Flickor	,036	-	-
	Totalt	,040	-	-

Bland flickor i åldersgruppen 9–12 korrelerar fler psykiska besvär genomgående med mediekonflikter i hemmet, men bland pojkar varierar resultaten mer. Korrelationerna är starkare för konflikter gällande *hur lång tid* som flickorna ägnar sig åt de medieaktiviteter som efterfrågas, än när konflikterna gäller vad de gör, vad de tittar på eller vad de spelar. Bland pojkar är det konflikter om *hur mycket pengar de spenderar på/i spel* som har starkast korrelation med psykiska besvär. Flera korrelationer är mycket svaga, vilket innebär att det inte är någon nämnvärd skillnad mellan dem med 3 eller färre besvär respektive 4 eller fler besvär.

I tabell 32 på nästa sida beskrivs andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som har, och inte har, olika medierelaterade konflikter i hemmet i åldersgruppen 9–12. Av de flickor som har konflikter rörande *hur lång tid* de tittar på filmer, tv-program eller klipp, spelar digitala spel, använder sociala medier, använder mobilen samt vad de gör på sociala medier och mobilen är det omkring 20 % som har 4 eller fler besvär. Andelarna med 4 eller fler besvär är lägre bland flickor som inte har medierelaterade konflikter i hemmet. Det är genomgående lägre andelar med 4 eller fler besvär bland pojkar (tabell 32).

Förekomsten av medierelaterade konflikter i hemmet minskar generellt med barnen stigande ålder. År 2018 fanns genomgående samband mellan medierelaterade konflikter i hemmet och fler psykiska besvär i åldersgruppen 13–18 år, men så är inte längre fallet. Sambandsmåttan är över lag svaga år 2022 och det är i princip bara två värden som avviker från detta, båda bland tonårsflickor: hur lång tid de använder mobilen samt vilka bilder som deras föräldrar lägger ut på dem i sociala medier (tabell 33). Konflikter om hur länge tonåringarna använder sociala medier och vad de gör på sociala medier, vilka filmer/tv-program (eller klipp) de tittar på, vilka spel de spelar och vad de gör på mobilen korrelerar år 2022 med *färre* psykiska besvär (tabell 33).

Tabell 32. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, medierelaterade konflikter i hemmet, 9–12 år, 2022 (%)

		Har konflikter	Har inte konflikter
Hur lång tid du tittar på filmer, tv-program (eller klipp 2022)	Pojkar	5	2
	Flickor	22	10
	Totalt	12	6
Hur lång tid du spelar digitala spel	Pojkar	5	2
	Flickor	20	9
	Totalt	11	6
Hur lång tid du använder internet (sociala medier 2022)	Pojkar	1	3
	Flickor	22	12
	Totalt	12	8
Hur lång tid du använder mobilen	Pojkar	5	2
	Flickor	18	10
	Totalt	11	6
Vilka filmer/tv-program (eller klipp) du tittar på	Pojkar	2	4
	Flickor	17	12
	Totalt	8	8
Vilka spel du spelar	Pojkar	3	4
	Flickor	14	13
	Totalt	7	8
Hur mycket pengar du spenderar på/i spel	Pojkar	7	2
	Flickor	17	12
	Totalt	11	7
Vad du gör på internet (sociala medier 2022)	Pojkar	0	3
	Flickor	20	13
	Totalt	11	8
Vad du gör på mobilen	Pojkar	0	4
	Flickor	19	12
	Totalt	8	8
Vilka bilder/klipp på dig som dina föräldrar lägger upp i sociala medier	Pojkar	6	4
	Flickor	16	13
	Totalt	12	8

Tabell 33. Brukar du och dina föräldrar bli osams om... Nej/ja och Hälsoindex dikotom (Exklusive de som svarat ”jag använder/spelar inte”) 13–18 år. (Phi, $p < ,001$, undantaget *)

		2022	2020	2018
Hur lång tid du tittar på filmer, tv-program (eller klipp 2022)	Pojkar	*	,062	,116
	Flickor	,050	-,025	,067
	Totalt	,033	-,005	,111
Hur lång tid du spelar digitala spel	Pojkar	,049	,088	,111
	Flickor	,023	,030	,060
	Totalt	,029	,018	,013
Hur lång tid du använder internet (sociala medier 2022)	Pojkar	-,035	,106	,108
	Flickor	-,011	,033	,102
	Totalt	,015	,039	,107
Hur lång tid du använder mobilen	Pojkar	,006	,100	,091
	Flickor	,117	,009	,066
	Totalt	,105	,049	,118
Vilka filmer/tv-program (eller klipp) du tittar på	Pojkar	-,043	,027	,029
	Flickor	-,012	-,027	,132
	Totalt	-,041	-,029	,108
Vilka spel du spelar	Pojkar	-,025	,153	,087
	Flickor	-,092	,031	,059
	Totalt	-,077	,031	,036
Hur mycket pengar du spenderar på/i spel	Pojkar	,062	,126	-
	Flickor	,040	,101	-
	Totalt	,021	,053	-
Vad du gör på internet (sociala medier 2022)	Pojkar	-,060	,136	,073
	Flickor	-,048	-,037	,120
	Totalt	-,051	*	,104
Vad du gör på mobilen	Pojkar	-,080	,153	,059
	Flickor	*	-,050	,122
	Totalt	,008	,005	,118
Vilka bilder/klipp på dig som dina föräldrar lägger upp i sociala medier	Pojkar	,045	-	-
	Flickor	,125	-	-
	Totalt	,103	-	-

I tabell 34 nedan beskrivs andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, ett urval medierelaterade konflikter i hemmet i åldersgruppen 13–18. Endast de fem konflikttyper som har samband med fler psykiska besvär bland flickor och/eller pojkar redovisas.

Tabell 34. Andel med 4 eller fler besvär bland dem som har, eller inte har, medierelaterade konflikter i hemmet, 13–18 år, 2022 (%)

		Har konflikter	Har inte konflikter
Hur lång tid du tittar på filmer, tv-program, eller klipp	Pojkar	14	14
	Flickor	43	36
	Totalt	30	26
Hur lång tid du spelar digitala spel	Pojkar	17	13
	Flickor	35	38
	Totalt	24	27
Hur lång tid du använder mobilen	Pojkar	14	14
	Flickor	45	33
	Totalt	34	23
Hur mycket pengar du spenderar på/i spel	Pojkar	20	13
	Flickor	47	38
	Totalt	29	26
Vilka bilder/klipp på dig som dina föräldrar lägger upp i sociala medier	Pojkar	20	14
	Flickor	55	35
	Totalt	41	25

För att besvara detta avsnitts andra frågeställning – *Finns det samband mellan självskattade psykiska besvär och att uppleva problem med sin tidsanvändning?* – används åtta frågor om barnen och ungdomarna själva tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt mobilen, sociala medier, Youtube, filmer och tv-program, digitala spel, läxor och skolarbeten, sport, träning och motion samt kompisar.

”Lagom med tid” är det vanligaste svaret generellt, med undantag för mobilanvändning bland tonåringar där ”för mycket tid” är det vanligaste svaret. Jämförs barn och ungdomar med 3 eller färre besvär med dem med 4 eller fler besvär är det oftast större andelar som svarar ”lagom med tid” bland dem med 3 eller färre besvär. Barn och ungdomar med 4 eller fler besvär är i högre grad missnöjda med hur de använder sin tid. Bland tonåringarna är det genomgående större andelar av dem med 4 eller fler besvär som anser att de ägnar för mycket tid åt medier men för lite tid åt läxor och skolarbeten samt sport, träning och motion. Detta är mönster som återkommer från tidigare års undersökningar (2018 och 2020). Ungdomar med 3 eller färre besvär framstår på så sätt som nöjdare med hur de använder sin tid, eller som mindre självkritiska.

I åldersgruppen 9–12 varierar svaren något mer. Flickor svarar att de använder mobilen och sociala medier ”för mycket” i högre grad än pojkar. Bland flickor, men inte bland pojkar, är det större andelar av dem med 4 eller fler besvär som anser sig använda mobilen och sociala medier för mycket. Detta kan delvis förklaras av att flickor använder mobilen och sociala medier i större utsträckning än pojkar i åldersgruppen (se diagram 10 f och 10 j i *Ungar & medier 2023*). Det är t.ex. totalt 10 procentenheter fler användare av sociala medier bland flickor (66 %) än bland pojkar (56 %) i åldersgruppen 9–12.

Diagram 31–34 beskriver hur pojkar och flickor med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär svarar på frågor om de själva tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt digitala spel, mobilen och sociala medier.

Diagram 31. Tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt att spela digitala spel, 9–12 år (%)

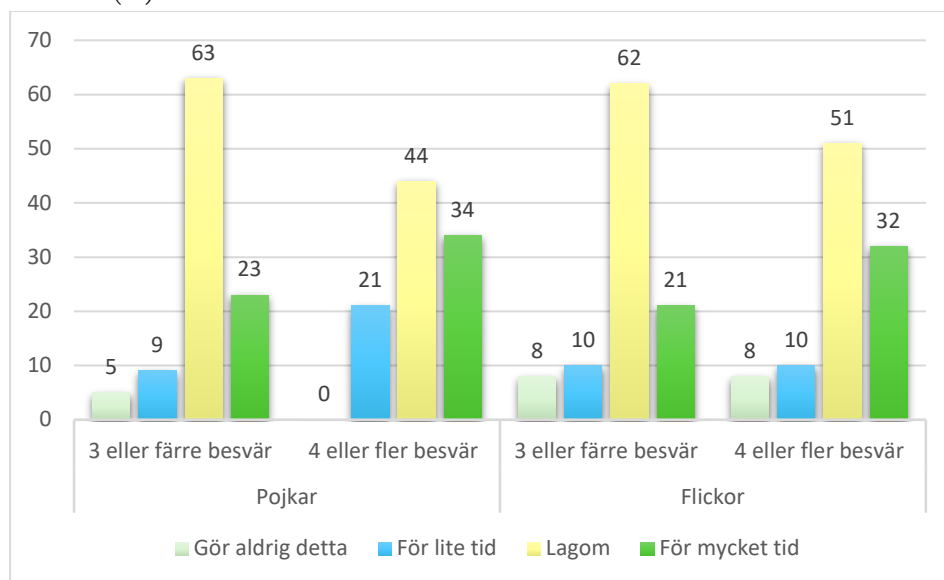


Diagram 32. Tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt mobilen, 9–12 år (%)

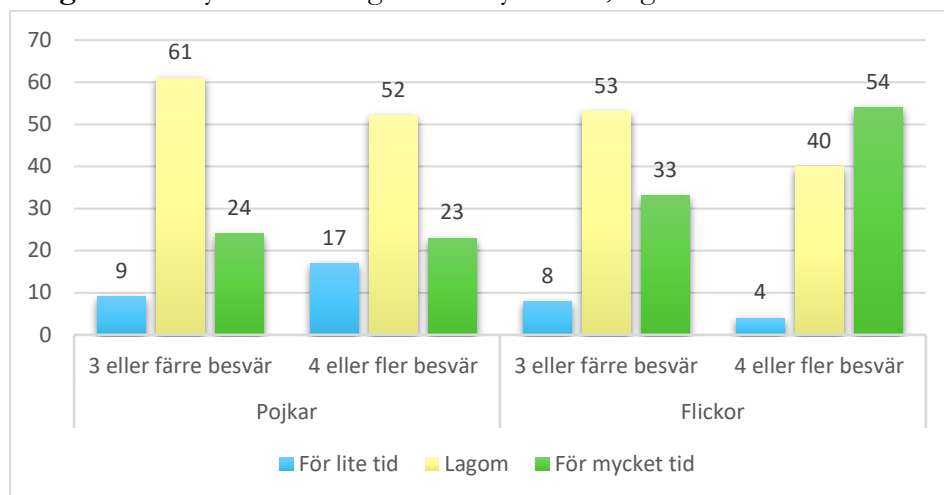


Diagram 33. Tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt mobilen, 13–18 år (%)

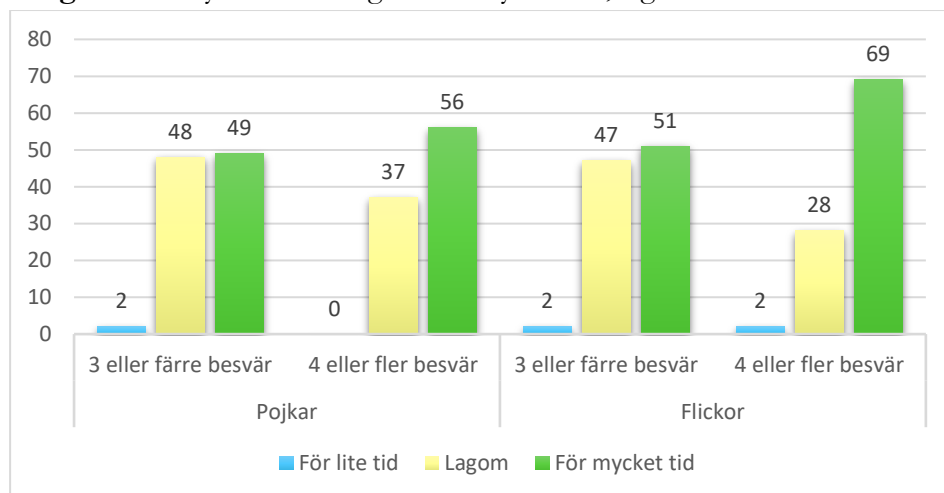
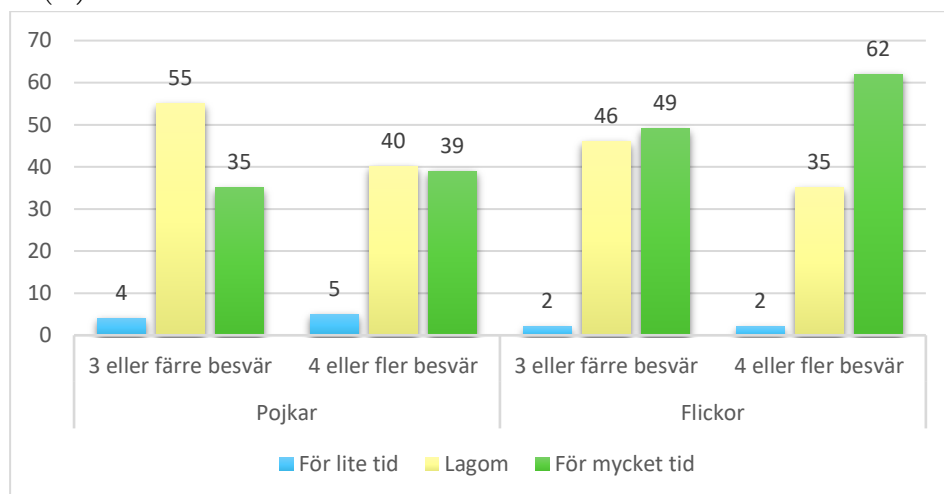


Diagram 34. Tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt sociala medier, 13–18 år (%)



I åldersgruppen 13–18 tycker både pojkar och flickor – men särskilt flickor – med 4 eller fler besvär att de använder mobilen och sociala medier ”för mycket”. Ungdomar med 3 eller färre besvär svarar i högre grad än dem med 4 eller fler besvär att de ägnar ”lagom med tid” åt mobilen och sociala medier.

Det finns således samband mellan självskattade psykiska besvär och att uppleva problem med sin tidsanvändning. Barn och ungdomar med 3 eller färre besvär svarar ”lagom med tid” i högre grad än dem med 4 eller fler besvär på de flesta frågor.

Det ska poängteras att vad som upplevs vara ”för mycket” är subjektivt och kan påverkas av flera saker. En aspekt är hur mycket tid som medieanvändningen faktiskt tar, och hur mycket annat som barnet skulle vilja ägna tid åt. Men även normer kan tänkas spela roll för hur barnen svarar.

Den negativa syn på ”skärmtid” som för närvarande präglar den allmänna debatten kan påverka såväl hur barnen upplever sin egen ”skärmtid” som hur de svarar på frågor om detta.³

I tabell 35–40 sammanfattas den genomsnittliga användningstiden för mobil, sociala medier och digitala spel, relaterat till svarskategorierna ”för mycket tid”, ”lagom med tid” och ”för lite tid”. Av tabellerna framgår att den genomsnittliga användningstiden bland dem som svarar ”för mycket tid” är högre än bland dem som svarar ”lagom” eller ”för lite tid”. Detta gäller både pojkar och flickor, och både dem med 3 eller färre besvär och dem med 4 eller fler besvär. Observera att tidsangivelserna är ungefärliga.⁴

Tabell 37. Användningstid, medelvärde bland dem som tycker att de använder sociala medier för mycket, lagom, för lite, 9–12 år:

	För mycket	Lagom	För lite
Samtliga i 9–12	2 h 43 min.	1 h 30 min.	1 h 7 min.
Pojkar	2 h 28 min.	1 h 20 min.	1 h 5 min.
Flickor	2 h 55 min.	1 h 41 min.	0 h 57 min.
3 eller färre besvär	2 h 42 min.	1 h 29 min.	1 h 1 min.
4 eller fler besvär	2 h 44 min.	1 h 46 min.	1 h 14 min.

Tabell 38. Användningstid, medelvärde bland dem som tycker att de använder sociala medier för mycket, lagom, för lite, 13–18 år:

	För mycket	Lagom	För lite
Samtliga i 13–18	2 h 58 min.	2 h 16 min.	1 h 0 min.
Pojkar	2 h 26 min.	1 h 57 min.	0 h 43 min.
Flickor	3 h 17 min.	2 h 37 min.	1 h 38 min.
3 eller färre besvär	2 h 46 min.	2 h 11 min.	0 h 38 min.
4 eller fler besvär	3 h 27 min.	2 h 41 min.	2 h 11 min.

Tabell 39. Användningstid, medelvärde bland dem som tycker att de spelar digitala spel för mycket, lagom, för lite, 9–12 år:⁵

	För mycket	Lagom	För lite
Samtliga i 9–12	3 h 57 min.	2 h 50 min.	2 h 15 min.
Pojkar	4 h 35 min.	3 h 20 min.	2 h 55 min.
Flickor	3 h 11 min.	2 h 16 min.	1 h 33 min.
3 eller färre besvär	3 h 51 min.	2 h 50 min.	2 h 20 min.
4 eller fler besvär	4 h 30 min.	3 h 0 min.	2 h 4 min.

³ För en mer utvecklad diskussion kring detta, se rapporten av Statens medieråd (2022) *Unga, medier och psykisk ohälsa*.

⁴ I frågeformulären svarar inte respondenterna med exakta tidsangivelser för hur länge de använder de olika medietyper som efterfrågas. Svarsalternativen är kategoriserade: mindre än 1 timme, 1–2 timmar, 2–3 timmar, osv. I tabellerna här har svaren räknats om så att t.ex. svaret 1–2 timmar blir 1,5 timme osv. Variationen i användningstid kan alltså vara större än vad tabellerna ger intryck av.

⁵ Speltiden i tabell 39 och 40 är den sammanslagna tiden för spel på mobil, surfplatta och dator.

Tabell 40. Användningstid, medelvärde bland dem som tycker att de spelar digitala spel för mycket, lagom, för lite, 13–18 år:

	För mycket	Lagom	För lite
Samtliga i 13–18	3 h 42 min.	2 h 35 min.	1 h 45 min.
Pojkar	4 h 1 min.	3 h 13 min.	2 h 45 min.
Flickor	3 h 11 min.	1 h 52 min.	1 h 25 min.
3 eller färre besvär	3 h 42 min.	2 h 39 min.	1 h 53 min.
4 eller fler besvär	3 h 46 min.	2 h 20 min.	1 h 5 min.

Den genomsnittliga tiden för mobilanvändning bland dem som svarar ”lagom” är drygt 2 timmar i åldersgruppen 9–12 och 3 timmar och 39 minuter i åldersgruppen 13–18 år. För sociala medier är motsvarande genomsnittstider en och en halv timme i åldersgruppen 9–12 och drygt 2 timmar i åldersgruppen 13–18. Den genomsnittliga användningstiden bland dem som tycker sig använda sociala medier ”för mycket” är närmare 3 timmar, men med stora skillnader mellan flickor och pojkar i tonåren. Det som flickor i åldern 13–18 upplever som ”lagom” med tid för sociala medier upplever pojkar vara ”för mycket”. I fråga om digitala spel är det tvärtom. Den genomsnittliga speltiden bland dem som tycker att de spelar ”lagom” är strax under tre timmar, men högre bland pojkar än flickor.

Jämförs den genomsnittliga användningstiden bland dem med 3 eller färre besvär respektive 4 eller fler besvär, framgår att den oftast är något högre bland dem med 4 eller fler besvär. I svars kategorin ”lagom” skiljer det som mest ca 30 minuter mellan dem med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär. I några avseenden är skillnaderna marginella.

Det finns således vissa skillnader i vad som upplevs vara ”lagom med tid” mellan åldersgrupper, mellan flickor och pojkar och mellan dem med fler eller färre psykiska besvär, vilket inte är förvånande. Medieanvändningen är en integrerad del av barnens vardagliga liv och den ingår därmed i sammanhang som är situationsbundna och individuella likaväl som socialt konstituerade.

10.1 Slutsats

Det finns korrelationer mellan självskattade psykiska besvär och upplevda negativa konsekvenser av sin medieanvändning bland barn och unga. I båda åldersgrupperna och bland både pojkar och flickor finns samband mellan fler psykiska besvär och att medieanvändningen frekvent (t.ex. varje dag) leder till att barnen inte gör andra saker de ska göra. I alla grupper, förutom pojkar i åldern 9–12, finns det samband mellan fler psykiska besvär och att själv uppleva att ens medieanvändning påverkar ens sömn negativt.

Vad gäller medierelaterade konflikter i hemmet finns det vissa skillnader om barnens kön och ålder beaktas. Det finns genomgående korrelationer mellan fler psykiska besvär och mediekonflikter i hemmet bland flickor i åldersgruppen 9–12 och för några konflikttyper i åldersgruppen 13–18. Bland flickor är korrelationerna generellt starkare för konflikter gällande *hur lång tid* som flickorna ägnar sig åt olika medieaktiviteter. Bland pojkar varierar resultaten mer. I

båda åldersgrupperna, bland både pojkar och flickor, korrelerar fler psykiska besvär med konflikter om hur mycket pengar de spenderar på/i spel samt konflikter om vilka bilder/klipp på dem som föräldrarna lägger upp i sociala medier.

Det finns korrelationer mellan självskattade psykiska besvär och att uppleva problem med sin tidsanvändning. I åldersgruppen 13–18 är det genomgående större andelar av dem med 4 eller fler besvär som anser att de ägnar för mycket tid åt medier men för lite tid åt läxor och skolarbeten samt sport, träning och motion – ett mönster som nu har konstaterats i tre datainsamlingar i rad (2018, 2020, 2022). I åldersgruppen 9–12 anser både pojkar och flickor med 4 eller fler besvär att de använder för mycket tid till att titta på filmer och tv-program samt Youtube och spela digitala spel. Flickor med 4 eller fler besvär tycker dessutom att de ägnar för mycket tid åt mobilen och sociala medier. Barn och ungdomar med 3 eller färre besvär svarar ”lagom med tid” i högre grad än dem med 4 eller fler besvär på de flesta frågor.

Den genomsnittliga användningstiden bland dem som svarar ”för mycket tid” är högre än bland dem som svarar ”lagom” eller ”för lite tid”. Detta gäller både pojkar och flickor, och både dem med 3 eller färre besvär och dem med 4 eller fler besvär, men hur barnen svarar på frågor om de tycker att de använder olika medier för mycket, lagom eller för lite påverkas sannolikt av fler faktorer än den egna faktiska medieanvändningen.

11 Bakgrundsfaktorernas betydelse för sambanden

Hur ser ovanstående ut i olika undergrupper? Dvs hur ser de samband som tidigare redovisats ut i undergrupper baserade på föräldrars härkomst, familjens ekonomiska standard samt, i åldersgruppen 13–18, psykisk funktionsnedsättning?

I det följande kontrolleras hur korrelationerna mellan barnens och ungdomarnas medievanor och psykiska besvär ser ut i olika undergrupper, baserat på föräldrarnas födelseland och familjens (hushållets) ekonomiska standard. I åldersgruppen 13–18 används även psykisk funktionsnedsättning som en bakgrundsvariabel. Både födelseland och ekonomi är registerdata, som tidigare har beskrivits, medan frågan om funktionsnedsättningar besvaras av ungdomarna själva.

Sambanden mellan barnens och ungdomarnas medievanor och psykiska besvär har även analyserats mot bakgrund av föräldrarnas utbildningsnivå. Resultaten visar dock inte på några väsentliga eller återkommande skillnader mellan de olika utbildningsgrupperna varför detta inte redovisas i tabellerna. Föräldrarnas utbildningsnivå har däremot betydelse för i vilken utsträckning barnen använder olika medier, men alltså inte för användningens samband med psykiska besvär. Kortfattat kan sägas att medieanvändningen generellt är mindre omfattande bland barn med högutbildade föräldrar. Detta gäller i båda åldersgrupperna 9–12 och 13–18.

Tidigare konstaterades att det finns samband mellan fler psykiska besvär och fler timmars användning av olika medier, eller medieaktiviteter. Men alla medieaktiviteter är inte lika relevanta inom ramarna för detta uppdrag. Medieaktiviteter som främst innebär lyssnande har uteslutits från uppdraget och därför kommer inte musik och poddar att analyseras vidare. Även pornografi har uteslutits ur uppdraget. Att skicka sms och chatta ingår i sociala medier och vissa digitala spel vilket därmed kan skapa överlappningar och tolkningsproblem. Därför utesluts även sms och chatt. De medier och medieaktiviteter som kvarstår för fördjupad analys är att använda mobilen, dator och sociala medier, spela spel på dator/konsol samt titta på Youtube.

I tabell 41 och 42 nedan beskrivs sambandsmått gällande psykiska besvär och användningen av nämnda medier (h/dag), fördelat på åldersgrupperna, kön, familjens ekonomiska standard (låg eller övriga) och föräldrarnas härkomst (två utlandsfödda eller två svenskfödda föräldrar). I tabell 43 beskrivs samma samband men fördelat på de ungdomar som har uppgett att de har någon psykisk funktionsnedsättning och övriga.

Tabell 41. Samband mellan besvär och mediananvändning h/dag, fördelat på bakgrundsfaktorerna låg ekonomisk standard och härkomst, 9–12 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Använda dator	Pojkar	,229	,093	,314	,105
	Flickor	,032	,159	,187	,032
Använda mobil	Pojkar	,311	,065	,347	,113
	Flickor	,295	,288	,123	,276
Spela datorspel	Pojkar	,316	,052	,427	,058
	Flickor	,041	,197	,229	,134
Använda sociala medier	Pojkar	,282	,084	,426	,112
	Flickor	,204	,224	,205	,218
Titta på Youtube	Pojkar	,220	,115	,098	,206
	Flickor	,119	,198	,209	,195

I åldersgruppen 9–12 finns en tydlig tendens på så sätt att sambanden är starkare mellan psykiska besvär och användning av mobil, dator, datorspel och användning av sociala medier bland pojkar med låg ekonomisk standard, jämfört med övriga. Detsamma gäller pojkar med två utlandsfödda föräldrar jämfört med svenskfödda. Bland flickor finns ingen liknande tendens (tabell 41).

De starkaste sambanden (över 0,3) i åldersgruppen 13–18 finns bland flickor med två utlandsfödda föräldrar gällande användning av mobilen och sociala medier samt bland flickor med låg ekonomisk standard gällande sociala medier (tabell 42). Vad gäller mobilanvändningen förklaras dock det höga sambandsmättet av att några flickor med två utlandsfödda flickor inte alls använder mobil och samtliga dessa har 3 eller färre besvär.

Tabell 42. Samband mellan besvär och medieanvändning h/dag, fördelat på bakgrundsfaktorerna låg ekonomisk standard och härkomst, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Använda dator	Pojkar	,140	,023	,106	,047
	Flickor	,119	,110	,072	,115
Använda mobil	Pojkar	,066	,144	,183	,148
	Flickor	,192	,178	,329	,168
Spela datorspel	Pojkar	,155	-,005	,077	,053
	Flickor	,158	-,009	,046	,045
Använda sociala medier	Pojkar	,015	,186	,137	,134
	Flickor	,353	,166	,321	,227
Titta på Youtube	Pojkar	,169	,008	,133	,077
	Flickor	,025	,209	-,055	,186

Tabell 43. Samband mellan besvär och medieanvändning h/dag, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Använda dator	Pojkar	,179	,072
	Flickor	,170	,061
Använda mobil	Pojkar	,067	,172
	Flickor	,227	,164
Spela datorspel	Pojkar	,106	,036
	Flickor	,112	,057
Använda sociala medier	Pojkar	-,073	,156
	Flickor	,258	,235
Titta på Youtube	Pojkar	,154	,061
	Flickor	,043	,122

Tabell 44 beskriver andelarna med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland hög- och låganvändare av mobilen, fördelat på de olika undergrupperna i åldern 13–18. Eftersom så få ungdomar inte använder mobil redovisas inte dessa.

Alla tabeller som beskriver förekomsten av psykiska besvär (3 eller färre respektive 4 eller fler) i olika undergrupper är kolumnprocenttabeller.

Motsvarande tabeller för åldersgruppen 9–12 redovisas inte. Anledningen är att det är så små andelar med 4 eller fler besvär bland pojkar i åldern 9–12 (2 % av pojkarna med två utlandsfödda föräldrar, 2 % av pojkarna med två svenskfödda föräldrar, 4 % av dem med låg ekonomisk standard och 3 % bland övriga) att det inte går att redovisa mediananvändningen nedbrutet på dessa grupper.

Tabell 44. Andel med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, bland flickor och pojkar som använder mobilen mer eller mindre än 4 timmar per dag och med olika bakgrundsfaktorer, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön		Använder mindre än 4h/dag	Använder mer än 4h/dag
Låg ekonomisk standard	Pojkar	3 eller färre besvär	81	85
		4 eller fler besvär	19	15
	Flickor	3 eller färre besvär	64	59
		4 eller fler besvär	36	41
Övrig ekonomi	Pojkar	3 eller färre besvär	89	89
		4 eller fler besvär	11	11
	Flickor	3 eller färre besvär	70	59
		4 eller fler besvär	30	41
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	94	83
		4 eller fler besvär	6	17
	Flickor	3 eller färre besvär	79	75
		4 eller fler besvär	21	25
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	88	87
		4 eller fler besvär	12	14
	Flickor	3 eller färre besvär	68	55
		4 eller fler besvär	33	46
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	69	71
		4 eller fler besvär	31	29
	Flickor	3 eller färre besvär	56	42
		4 eller fler besvär	44	58
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	89	89
		4 eller fler besvär	11	11
	Flickor	3 eller färre besvär	71	63
		4 eller fler besvär	29	37

Av tabell 44 ovan framgår att andelarna med 4 eller fler besvär är genomgående större bland flickor än pojkar, oavsett bakgrundsfaktorer och mobilanvändning. Tabellen visar också att

skillnaderna mellan hög- och låganvändare vad gäller psykiska besvär är mindre bland pojkar än flickor. Bland pojkar med psykiska funktionsnedsättningar är det två procentenheter färre med 4 eller fler besvär bland höganvändarna, bland pojkar utan psykiska funktionsnedsättningar finns ingen skillnad alls mellan hög- och låganvändare. Bland flickor är det däremot genomgående större andelar med 4 eller fler besvär bland höganvändarna.

I tabell 45 på nästa sida redovisas andelarna med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland hög- och låganvändare av sociala medier, fördelat på de olika undergrupperna i åldern 13–18. Även dem som inte alls använder sociala medier redovisas, men observera att andelarna som inte använder sociala medier är små: bland flickor är det endast 2–3 % i de olika undergrupperna och bland pojkar är det som mest 20 % (bland pojkar med psykisk funktionsnedsättning, bland övriga pojkar är det 6 %).

Tabell 45. Andel med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, bland flickor och pojkar som använder sociala medier mer eller mindre än 3 timmar per dag och med olika bakgrundsfaktorer, 13–18 år (%).

Undergrupp	Kön		Använder inte sociala medier	Använder mindre än 3h/dag	Använder mer än 3h/dag
Låg ekonomisk standard	Pojkar	3 eller färre besvär	66	86	76
		4 eller fler besvär	34	14	24
	Flickor	3 eller färre besvär	100	70	50
		4 eller fler besvär	0	30	50
Övrig ekonomi	Pojkar	3 eller färre besvär	84	90	84
		4 eller fler besvär	16	10	16
	Flickor	3 eller färre besvär	72	66	60
		4 eller fler besvär	28	34	40
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	82	96	77
		4 eller fler besvär	18	4	23
	Flickor	3 eller färre besvär	82	86	65
		4 eller fler besvär	18	14	36
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	83	89	82
		4 eller fler besvär	17	11	18
	Flickor	3 eller färre besvär	83	69	55
		4 eller fler besvär	17	31	45
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	46	77	69
		4 eller fler besvär	54	23	31
	Flickor	3 eller färre besvär	57	51	42
		4 eller fler besvär	43	49	58
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	94	89	84
		4 eller fler besvär	6	11	16
	Flickor	3 eller färre besvär	91	71	60
		4 eller fler besvär	9	29	40

Bland flickor i alla undergrupper finns den största andelen med 4 eller fler besvär bland dem som använder sociala medier mer än 3 timmar per dag.

Bland pojkar varierar resultaten något mer. I vissa undergrupper är det ungefär lika stora andelar med 4 eller fler besvär bland dem som inte alls använder sociala medier och bland dem som använder sociala medier mer än 3 timmar per dag. Bland pojkar med psykiska funktionsnedsättningar finns den största andelen med 4 eller fler besvär bland dem som inte alls använder sociala medier. Som påpekats är det bland pojkar med psykiska funktionsnedsättningar som den största andelen icke-användare av sociala medier finns (20 %). Det är alltså en grupp med förhållandevis många psykiska besvär.

Korrelationerna mellan datorspelande och psykiska besvär avviker från de generella mönstren i båda åldersgrupperna. I åldern 9–12 är sambanden betydligt starkare bland pojkar med låg ekonomisk standard och två utlandsfödda föräldrar (tabell 41). I åldern 13–18 spelar härkomst inte längre någon roll, däremot familjens ekonomi (tabell 42): det är bara bland pojkar (och flickor) med låg ekonomisk standard som fler besvär korrelerar med fler timmars datorspelande. Tabell 46 beskriver spelandet bland pojkar med låg ekonomisk standard respektive övriga ekonomiska förhållanden:

Tabell 46. Andel med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, bland pojkar som spelar datorspel olika mycket (eller inte alls) och har olika ekonomiska förhållanden (%)

9–12 år		Spelar inte alls	Spelar mindre än 3h/dag	Spelar mer än 3h/dag	13–18 år	Spelar inte alls	Spelar mindre än 3h/dag	Spelar mer än 3h/dag
Låg ekonomisk standard	3 eller färre besvär	100	96	90		85	87	73
	4 eller fler besvär	0	4	10		15	13	27
Övrig ekonomi	3 eller färre besvär	100	97	97		82	89	90
	4 eller fler besvär	0	3	3		18	11	10

Det är alltså endast bland pojkar med låg ekonomisk standard som det finns koppling mellan fler timmars datorspelande och fler psykiska besvär, inte bland dem med övriga ekonomiska förhållanden.

11.1 Användning av mobilen på natten

I tabell 47–49 beskrivs sambanden psykiska besvär och hur ofta barnet använder mobilen på natten i olika undergrupper (hushållets ekonomiska standard, föräldrarnas härkomst samt, i åldersgruppen 13–18, psykisk funktionsnedsättning). Därefter beskrivs andelarna med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland dem som använder mobilen varje natt respektive aldrig, i de olika undergrupperna (13–18 år).

Tabell 47. Samband mellan besvär och använda mobilen på natten, fördelat på bakgrundsfaktorerna låg ekonomisk standard och härkomst, 9–12 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Använda mobilen på natten	Pojkar	,216	,142	,161	,230
	Flickor	,219	,289	,100	,349

Tabell 48. Samband mellan besvär och använda mobilen på natten, fördelat på bakgrundsfaktorerna låg ekonomisk standard och härkomst, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Använda mobilen på natten	Pojkar	,096	,258	,188	,262
	Flickor	,362	,307	,405	,349

Tabell 49. Samband mellan besvär och använda mobilen på natten, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Använda mobilen på natten	Pojkar	,285	,199
	Flickor	,416	,292

Det finns tydliga korrelationer mellan att använda mobilen på natten och att ha fler psykiska besvär i alla undergrupper. Detta gäller i båda åldersgrupperna 9–12 och 13–18. Sambanden är starkast (0,4) bland flickor i åldern 13–18 med två utlandsfödda föräldrar och med psykiska funktionsnedsättningar. Sambanden är dock starka bland flickor i alla grupper.

Tabell 50. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som använder mobilen varje natt eller aldrig på natten och med olika bakgrundsfaktorer, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön		Använder varje natt	Använder aldrig
Låg ekonomisk standard	Pojkar	3 eller färre besvär	84	83
		4 eller fler besvär	16	17
	Flickor	3 eller färre besvär	33	67
		4 eller fler besvär	67	33
Övrig ekonomi	Pojkar	3 eller färre besvär	79	89
		4 eller fler besvär	21	11
	Flickor	3 eller färre besvär	40	74
		4 eller fler besvär	60	26
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	92	89
		4 eller fler besvär	8	11
	Flickor	3 eller färre besvär	57	86
		4 eller fler besvär	43	14
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	77	95
		4 eller fler besvär	23	5
	Flickor	3 eller färre besvär	32	72
		4 eller fler besvär	68	28
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	60	83
		4 eller fler besvär	41	17
	Flickor	3 eller färre besvär	25	68
		4 eller fler besvär	75	33
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	83	89
		4 eller fler besvär	17	12
	Flickor	3 eller färre besvär	41	74
		4 eller fler besvär	59	26

Bland både pojkar och flickor finns de största andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen på natten och har psykiska funktionsnedsättningar. Bland flickor är det genomgående större andelar med 4 eller fler besvär bland dem som använder mobilen på natten. Kopplingen mellan nattlig mobilanvändning och fler psykiska besvär finns alltså i alla undergrupper bland flickorna. Bland pojkar är däremot skillnaderna mellan dem som använder mobilen varje natt eller aldrig mycket små i några undergrupper (låg ekonomisk standard, två utlandsfödda föräldrar).

11.2 Medieanvändningen leder till att barnen inte göra andra saker de ska göra

I tabell 51–53 beskrivs sambanden mellan psykiska besvär och hur ofta medieanvändningen leder till att barnen inte gör andra saker de ska göra i olika undergrupper (hushållets ekonomiska standard, föräldrarnas härkomst samt, i åldersgruppen 13–18, psykisk funktionsnedsättning). Därefter beskrivs andelarna med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland dem som uppger att det sker varje dag, respektive mer sällan, i de olika undergrupperna (13–18 år).

Tabell 51. Samband mellan besvär och hur ofta medieanvändningen leder till att du inte gör vad du ska, fördelat på bakgrundsfaktorer: låg ekonomisk standard och härkomst, 9–12 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

	Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Pojkar	,344	,323	,327	,298
Flickor	,264	,299	,101	,279

Tabell 52. Samband mellan besvär och hur ofta medieanvändningen leder till att du inte gör vad du ska, fördelat på bakgrundsfaktorer: låg ekonomisk standard och härkomst, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

	Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Pojkar	,178	,363	,264	,321
Flickor	,412	,339	,487	,305

Tabell 53. Samband mellan besvär och hur ofta medieanvändningen leder till att du inte gör vad du ska, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

	Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Pojkar	,305	,280
Flickor	,290	,379

I alla undergrupper finns det korrelationer mellan psykiska besvär och att medieanvändningen leder till att andra saker inte blir gjorda. I flera undergrupper är sambandsmättet förhållandevis starkt: över 0,3, eller 0,4 (flickor i åldern 13–18 med låg ekonomisk standard eller två utlandsfödda föräldrar). Det är alltså stor skillnad gällande psykiska besvär om medieanvändningen ofta eller mer sällan/aldrig går ut över andra saker som ungdomarna ska göra.

I tabell 54 beskrivs andelarna med 3 eller färre besvär, respektive 4 eller fler besvär, bland dem som uppger att medieanvändningen varje dag – respektive mer sällan – leder till att de inte gör andra saker de ska göra, fördelat på olika undergrupper.

Tabell 54. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som uppger att medieanvändningen varje dag, respektive mer sällan, leder till att de inte gör vad de ska, och med olika bakgrundsfaktorer, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön		Varje dag	Mer sällan
Låg ekonomisk standard	Pojkar	3 eller färre besvär	64	83
		4 eller fler besvär	36	17
	Flickor	3 eller färre besvär	26	78
		4 eller fler besvär	74	23
Övrig ekonomi	Pojkar	3 eller färre besvär	73	96
		4 eller fler besvär	27	4
	Flickor	3 eller färre besvär	38	67
		4 eller fler besvär	62	33
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	69	91
		4 eller fler besvär	31	9
	Flickor	3 eller färre besvär	43	94
		4 eller fler besvär	58	6
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	3 eller färre besvär	73	93
		4 eller fler besvär	27	7
	Flickor	3 eller färre besvär	60	70
		4 eller fler besvär	40	30
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	58	78
		4 eller fler besvär	43	23
	Flickor	3 eller färre besvär	24	39
		4 eller fler besvär	76	61
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	3 eller färre besvär	77	94
		4 eller fler besvär	23	6
	Flickor	3 eller färre besvär	35	76
		4 eller fler besvär	65	24

I samtliga undergrupper finns de största andelarna med 4 eller fler besvär bland dem som uppger att medieanvändningen varje dag leder till att de inte gör andra saker som de ska göra. Det är betydligt mindre andelar med 4 eller fler besvär om det sker ”mer sällan”. Kopplingen mellan fler psykiska besvär och att medieanvändningen ofta leder till att andra saker inte blir gjorda finns alltså i alla undergrupper.

Bland både pojkar och flickor finns de största andelarna med 4 eller fler besvär bland dem med psykisk funktionsnedsättning och som uppger att medieanvändningen varje dag leder till att andra

saker inte blir gjorda. Bland flickor med låg ekonomisk standard är andelen på samma nivå som bland flickor med psykisk funktionsnedsättning.

11.3 Utsatthet på nätet

I tabell 55–56 beskrivs sambanden psykiska besvär och hur ofta ungdomar i åldersgruppen 13–18 i olika undergrupper (hushållets ekonomiska standard, föräldrarnas härkomst samt psykisk funktionsnedsättning) har råkat ut för olika företeelser på nätet. Därefter beskrivs andelarna med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland dem som uppger att de har – respektive inte har – råkat ut för några av de företeelser som efterfrågas i de olika undergrupperna (13–18 år).

Tabell 55. Samband mellan besvär och utsatthet på nätet, fördelat på bakgrundsfaktorerna låg ekonomisk standard och härkomst, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Låg ekonomisk standard	Övrig ekonomi	Två utlandsfödda föräldrar	Två svenskfödda föräldrar
Mobbning, elakheter	Pojkar	,405	,135	,384	,221
	Flickor	,437	,320	,381	,346
Blivit hotad	Pojkar	,217	,225	,207	,223
	Flickor	,400	,178	,274	,306
Blivit utfrysst av vänner på nätet	Pojkar	,290	,262	,475	,198
	Flickor	,387	,292	,305	,353
Någon har lagt ut bilder på dig mot din vilja	Pojkar	,331	,079	,109	,170
	Flickor	,193	,165	,118	,193
Någon okänd har bett dig skicka nakenbilder	Pojkar	,244	,086	,129	,156
	Flickor	,444	,285	,371	,345
Någon okänd har skickat dig nakenbilder	Pojkar	,204	,145	-,024	,203
	Flickor	,431	,276	,397	,314
Har fått obehagliga bilder i sociala medier	Pojkar	,357	,315	,341	,327
	Flickor	,266	,289	,349	,240
Någon okänd har försökt pressa dig att göra något sexuellt	Pojkar	,212	,018	,136	,085
	Flickor	,422	,258	,173	,342

Tabell 56. Samband mellan besvär och utsatthet på nätet, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej, 13–18 år. (Spearman's C, $p < ,001$)

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Mobbning, elakheter	Pojkar	,234	,290
	Flickor	,431	,249
Blivit hotad	Pojkar	,269	,241
	Flickor	,434	,236
Blivit utfrys av vänner på nätet	Pojkar	,243	,279
	Flickor	,382	,306
Någon har lagt ut bilder på dig mot din vilja	Pojkar	,257	,166
	Flickor	,178	,176
Någon okänd har bett dig skicka nakenbilder	Pojkar	,163	,136
	Flickor	,380	,272
Någon okänd har skickat dig nakenbilder	Pojkar	,001*	,179
	Flickor	,505	,287
Har fått obehagliga bilder i sociala medier	Pojkar	,315	,308
	Flickor	,431	,273
Någon okänd har försökt pressa dig att göra något sexuellt	Pojkar	,137	,098
	Flickor	,332	,268

Det finns förhållandevis starka korrelationer mellan utsatthet på nätet och psykiska besvär i alla undergrupper. Eftersom det är förhållandevis få barn i åldern 9–12 som utsätts mer frekvent för olika saker på nätet riskerar sambandsmått att bli otillförlitliga och därför redovisas inte dessa i tabellform. Det kan dock konstateras att utsatthet på nätet förekommer i alla undergrupper, och i alla undergrupper är det förknippat med psykiska besvär. Bland pojkar i åldersgruppen 9–12 gäller de starkaste sambanden (ca 0,35) hot bland dem med låg ekonomisk standard och två utlandsfödda föräldrar. Bland flickor är det ingen specifik undergrupp eller form av utsatthet som sticker ut.

I åldersgruppen 13–18 är sambanden mellan psykiska besvär och mobbning och elakheter starkast (över 0,4) bland ungdomar med låg ekonomisk standard. Flera andra samband är också särskilt starka (över 0,4) bland flickor med låg ekonomisk standard: hot, att någon okänd har bett

dem att skicka bilder där de är lättklädda eller nakna, att någon okänd har skickat nakenbilder till dem och att någon okänd försökt pressa dem att göra något sexuellt på nätet (tabell 55).

Även bland flickor med psykisk funktionsnedsättning är några samband över 0,4: att utsättas för mobbning, hot, att någon okänd har skickat nakenbilder till dem och att de har fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor i sina sociala medier (tabell 56).

I tabell 57–60 beskrivs andelarna med 4 eller fler besvär bland ungdomar med olika bakgrundsfaktorer som har, eller inte har, råkat ut för några av de företeelse som efterfrågats.

Tabell 57. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar med olika bakgrundsfaktorer som har, eller inte har, utsatts för mobbning och elakheter på internet eller mobilen, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Låg ekonomisk standard	Pojkar	9	56
	Flickor	31	70
Övrig ekonomi	Pojkar	10	17
	Flickor	32	60
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	3	36
	Flickor	16	58
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	10	28
	Flickor	32	71
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	21	56
	Flickor	46	72
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	8	31
	Flickor	29	61

Det är genomgående större andelar med 4 eller fler besvär bland dem som har råkat ut för elakheter och mobbning på internet eller via mobilen. De största andelarna finns bland flickor med låg ekonomisk standard, eller med två svenskfödda föräldrar eller psykisk funktionsnedsättning.

Tabell 58. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar med olika bakgrundsfaktorer som har, eller inte har, kontaktats av okända som ber dem om bilder där de är nakna eller lättklädda, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Låg ekonomisk standard	Pojkar	16	49
	Flickor	30	68
Övrig ekonomi	Pojkar	11	31
	Flickor	32	55
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	9	0
	Flickor	18	58
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	11	49
	Flickor	31	66
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	27	72
	Flickor	43	75
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	11	25
	Flickor	29	54

De största andelarna med 4 eller fler besvär finns bland pojkar och flickor med psykisk funktionsnedsättning och som har kontaktats av okända som bett dem att skicka bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna.

Tabell 59. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar med olika bakgrundsfaktorer som har, eller inte har, fått bilder från okända där de är nakna eller lättklädda, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Låg ekonomisk standard	Pojkar	15	27
	Flickor	31	62
Övrig ekonomi	Pojkar	10	15
	Flickor	29	55
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	10	0
	Flickor	17	43
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	10	22
	Flickor	30	59
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	29	34
	Flickor	39	77
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	10	17
	Flickor	27	52

Den största andelen med 4 eller fler besvär finns bland flickor med psykisk funktionsnedsättning, följt av flickor med låg ekonomisk standard, och som har fått nakenbilden från okända personer skickade till sig.

Tabell 60. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar med olika bakgrundsfaktorer som har, eller inte har, fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor i sina sociala medier, 13–18 år (%)

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Låg ekonomisk standard	Pojkar	14	31
	Flickor	33	52
Övrig ekonomi	Pojkar	8	17
	Flickor	29	49
Två utlandsfödda föräldrar	Pojkar	8	17
	Flickor	16	39
Två svenskfödda föräldrar	Pojkar	7	23
	Flickor	33	51
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	23	44
	Flickor	40	70
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	9	18
	Flickor	28	45

Den största andelen med 4 eller fler besvär finns bland flickor med psykisk funktionsnedsättning och som har fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor från krig, skjutningar i sina sociala medier.

Sammantaget tenderar andelen flickor med 4 eller fler besvär vara större bland dem som har utsatts på olika sätt och som har psykisk funktionsnedsättning, eller låg ekonomisk standard (snarare än övrig ekonomisk standard) och två svenskfödda föräldrar (snarare än två utlandsfödda). Bland pojkar är tendensen ungefär densamma men inte lika tydlig gällande härkomst. Psykisk funktionsnedsättning och låg ekonomisk standard kan alltså vara samvarierande faktorer med utsatthet på nätet som tillsammans bidrar till fler psykiska besvär.

11.4 Slutsats

Analysen av sambanden mellan barnens och ungdomarnas medievanor och psykiska besvär i olika undergrupper visar, *för det första*, att det finns samband mellan fler timmars användning av de flesta medier och fler psykiska besvär i alla undergrupper. Det tydligaste undantaget är datorspel som inte uppvisar samband med fler psykiska besvär om hushållet har genomsnittlig/bättre ekonomisk standard – bara i gruppen med låg ekonomisk standard. Även bland pojkar med psykiska funktionsnedsättningar finns undantag, t.ex. på så sätt att de som inte alls använder sociala medier är dem med störst andel psykiska besvär.

I åldersgruppen 9–12 finns konsekventa skillnader mellan pojkar i olika undergrupper på så sätt att sambanden är starkare mellan psykiska besvär och användning av mobil, dator, datorspel och användning av sociala medier bland pojkar med låg ekonomisk standard (jämfört med övriga) och pojkar med två utlandsfödda föräldrar (jämfört med svenskfödda). Bland flickor i 9–12 finns ingen liknande tendens.

I åldersgruppen 13–18 är sambanden mellan psykiska besvär och användning av sociala medier starkast bland flickor med låg ekonomisk standard eller två utlandsfödda föräldrar. Det är dock genomgående större andelar med 4 eller fler besvär bland flickor som är höganvändare av sociala medier eller mobilen i alla undergrupper. Bland pojkar varierar skillnaderna mellan hög- och låganvändare mer när undergrupperna jämförs.

För det andra visar analysen att det finns tydliga samband mellan fler psykiska besvär och att använda mobilen på natten i alla undergrupper, men sambanden är starkast bland flickor med två utlandsfödda föräldrar och flickor med psykiska funktionsnedsättningar. Sambanden är dock starka bland flickor i alla undergrupper och det är genomgående större andelar med 4 eller fler besvär bland flickor som använder mobilen varje natt än bland dem som aldrig använder mobilen på natten. Bland pojkar är skillnaderna små i några undergrupper.

För det tredje visar analysen att det i alla undergrupper finns tydliga samband mellan psykiska besvär och att medieanvändningen leder till att andra saker inte blir gjorda. Andelarna med 4 eller fler besvär är större om medieanvändningen varje dag leder till att andra saker inte blir gjorda, än om det sker mer sällan.

För det fjärde visar analysen att det finns förhållandevis starka samband mellan utsatthet på nätet och psykiska besvär i alla undergrupper. Andelen flickor med 4 eller fler besvär är större bland dem som har utsatts på olika sätt och som har psykisk funktionsnedsättning, eller låg ekonomisk standard (snarare än övrig ekonomisk standard) och två svenskfödda föräldrar (snarare än två utlandsfödda). Bland pojkar är tendensen densamma vad gäller psykisk funktionsnedsättning och låg ekonomisk standard. Psykisk funktionsnedsättning och låg ekonomisk standard kan alltså vara samvarierande faktorer med utsatthet på nätet som tillsammans bidrar till fler psykiska besvär.

12 Skyddsfaktorernas betydelse för sambanden mellan medieanvändning och psykiska besvär

Inverkar de potentiella skyddsfaktorerna på sambanden mellan barns/ungdomars självskattade psykiska besvär och medieanvändning? I så fall, hur?

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

Hypotesen här är att om träning och motion, eller träffa kompisar fysisk, har någon inverkan på sambanden bör andelarna med 4 eller fler besvär vara mindre om det sker regelbundet än om barnen ”sällan eller aldrig” ägnar sig åt detta.

I åldersgruppen 9–12 är det få resultat som tyder på någon sådan inverkan. I endast två fall visar resultaten att andelarna med 4 eller fler besvär vid mer omfattande medieanvändning blir mindre om barnen också träffar kompisar regelbundet. Dessa två fall gäller de medieaktiviteter som är mest omfattande i åldersgruppen, nämligen datorspel bland pojkar och sociala medier bland flickor. Bland pojkar som spelar datorspel mer än 3 timmar per dag minskar andelen med 4 eller fler besvär om de även träffar kompisar regelbundet, jämfört med dem som sällan eller aldrig träffar kompisar fysiskt:

Tabell 61. Andel med 4 eller fler besvär bland pojkar som spelar datorspel mer än 3 timmar/dag, 9–12 (%)

	Kön		Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Träffar kompisar fysiskt sällan/aldrig
Spelar datorspel 3 timmar eller mer/dag	Pojkar	3 eller färre besvär	96	89
		4 eller fler besvär	4	12

Bland flickor som använder sociala medier mer än 3 timmar per dag minskar andelen med 4 eller fler besvär om de även träffar kompisar regelbundet, jämfört med dem som sällan eller aldrig träffar kompisar fysiskt:

Tabell 62. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor som använder sociala medier mer än 3 timmar/dag, 9–12 år (%)

	Kön		Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Träffar kompisar fysiskt sällan/aldrig
Använder sociala medier 3 timmar eller mer/dag	Flickor	3 eller färre besvär	84	70
		4 eller fler besvär	16	30

I åldersgruppen 13–18 är det fler resultat som förändras om ungdomarna regelbundet ägnar sig åt att träna och motionera samt träffa kompisar fysiskt. Andelarna med 4 eller fler besvär är nästan genomgående mindre om ungdomarna regelbundet tränar och motionerar eller träffar kompisar fysiskt, jämfört med om de sällan eller aldrig gör det. I tabellerna 63–69 redovisas skillnaderna mellan dem som regelbundet eller sällan/aldrig tränar och motionerar respektive träffar kompisar fysiskt i förhållande till mobilanvändning, spela datorspel, använda sociala medier samt titta på Youtube:

Tabell 63. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som använder mobilen mindre eller mer än 3 timmar/dag och tränar/motionerar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Använder mobil <3 timmar/dag	Använder mobil ≥3 timmar/dag
Tränar/motionerar regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	73	87
		4 eller fler besvär	27	13
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	68	79
		4 eller fler besvär	33	21
Tränar/motionerar regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	70	64
		4 eller fler besvär	30	36
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	55	55
		4 eller fler besvär	45	45

Tabell 64. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som använder mobilen mindre eller mer än 3 timmar/dag och träffar kompisar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Använder mobil <3 timmar/dag	Använder mobil ≥3 timmar/dag
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	91	87
		4 eller fler besvär	9	13
Träffar kompisar fysiskt sällan/aldrig		3 eller färre besvär	72	82
		4 eller fler besvär	28	18
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	66	64
		4 eller fler besvär	34	36
Träffar kompisar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	76	56
		4 eller fler besvär	24	44

Tabell 65. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som spelar datorspel mindre eller mer än 3 timmar/dag och tränar/motionerar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Spelar datorspel <3 timmar/dag	Spelar datorspel ≥3 timmar/dag
Tränar/motionerar regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	89	85
		4 eller fler besvär	11	15
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	79	77
		4 eller fler besvär	21	23
Tränar/motionerar regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	62	56
		4 eller fler besvär	38	44
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	51	47
		4 eller fler besvär	49	53

Tabell 66. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som spelar datorspel mindre eller mer än 3 timmar/dag och träffar kompisar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Spelar datorspel <3 timmar/dag	Spelar datorspel ≥3 timmar/dag
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	92	85
		4 eller fler besvär	8	15
Träffar kompisar fysiskt sällan/aldrig		3 eller färre besvär	70	79
		4 eller fler besvär	30	21
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	61	55
		4 eller fler besvär	39	45
Träffar kompisar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	57	46
		4 eller fler besvär	44	54

Tabell 67. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som använder sociala medier mindre eller mer än 3 timmar/dag och tränar/motionerar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Använder sociala <3 timmar/dag	Använder sociala medier ≥3 timmar/dag
Tränar/motionerar regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	89	86
		4 eller fler besvär	11	14
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	81	65
		4 eller fler besvär	19	35
Tränar/motionerar regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	69	59
		4 eller fler besvär	31	41
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	63	47
		4 eller fler besvär	37	53

Tabell 68. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som använder sociala medier mindre eller mer än 3 timmar/dag och träffar kompisar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Använder sociala <3 timmar/dag	Använder sociala medier ≥3 timmar/dag
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	90	83
		4 eller fler besvär	10	17
Träffar kompisar fysiskt sällan/aldrig		3 eller färre besvär	80	71
		4 eller fler besvär	20	29
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	67	60
		4 eller fler besvär	33	40
Träffar kompisar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	74	42
		4 eller fler besvär	26	59

Tabell 69. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som tittar på Youtube mindre eller mer än 3 timmar/dag och tränar/motionerar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Tittar på Youtube <3 timmar/dag	Tittar på Youtube ≥3 timmar/dag
Tränar/motionerar regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	88	79
		4 eller fler besvär	12	21
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	74	78
		4 eller fler besvär	26	22
Tränar/motionerar regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	66	66
		4 eller fler besvär	34	34
Tränar/motionerar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	59	37
		4 eller fler besvär	42	63

Tabell 70. Andel med 3 eller färre, respektive 4 eller fler, besvär bland flickor och pojkar som tittar på Youtube mindre eller mer än 3 timmar/dag och träffar kompisar regelbundet eller sällan/aldrig, 13–18 (%)

	Kön		Tittar på Youtube <3 timmar/dag	Tittar på Youtube ≥3 timmar/dag
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Pojkar	3 eller färre besvär	89	82
		4 eller fler besvär	11	18
Träffar kompisar fysiskt sällan/aldrig		3 eller färre besvär	77	74
		4 eller fler besvär	24	26
Träffar kompisar fysiskt regelbundet	Flickor	3 eller färre besvär	65	65
		4 eller fler besvär	35	35
Träffar kompisar sällan/aldrig		3 eller färre besvär	65	32
		4 eller fler besvär	35	68

12.1 Slutsats

Att regelbundet träna och motionera eller träffa kompisar fysiskt kan vara positivt för den psykiska hälsan. Bland ”höganvändare” av olika medier i åldersgruppen 13–18 är andelarna med 4 eller fler besvär mindre bland dem som också tränar och motionerar eller träffar kompisar fysiskt. I de flesta fall är andelarna med 4 eller fler besvär större bland ungdomar som sällan eller aldrig träffar kompisar eller tränar och motionerar, än bland dem som regelbundet gör det. Om ungdomarna t.ex. ägnar mer än 3 timmar per dag åt att titta på Youtube är andelen med 4 eller fler besvär mindre om de också tränar och motionerar eller träffar kompisar än om de inte gör det. I åldersgruppen 9–12 syns samma tendenser i fråga om datorspel bland pojkar och sociala medier bland flickor. Resultaten skulle kunna betraktas som uttryck för hur medieanvändningen samspelar med andra livsstilsfaktorer i barnens och ungdomarnas liv, vilka tillsammans inverkar på den psykiska hälsan.