



ANALYSE: UNGES MEDIEFORBRUG OG TRIVSEL

STORT MEDIEFORBRUG KAN SKADE UNGES TRIVSEL

**Når unge er online på alle tider af døgnet, går det ud over deres koncentrations-
evne og søvn, og det påvirker deres stress-niveau. Det viser en landsdækkende
undersøgelse fra Børnerådet blandt 2.000 elever i 7. klasse.**

Unge er online som aldrig før, og størstedelen af de unge i Børnerådets undersøgelse fortæller, at de som oftest har telefonen lige ved hånden. Det gælder især pigerne, der også er dem, der føler sig mest afhængige af deres telefon. De unges behov for at 'være på' opstår både, fordi de gerne vil være til at komme i kontakt med, men også fordi mange oplever et socialt pres i forhold til at være tilgængelig.

De unge fortæller om en dobbelt stressfølelse: Det er et pres ikke at være online, og samtidig opleves forpligtigelsen til at være på som en byrde. Undersøgelsen viser ligeledes, at de unge, der bruger mest tid på medierne, også er dem, der oftest har svært ved at koncentrere sig og føler sig trætte om morgenen inden skole.

Hos Børnerådets formand Per Larsen vækker tallene bekymring: "Vores undersøgelse viser tydeligt, at de unges medieforbrug har direkte indflydelse på deres trivsel. Og jeg er alarmeret over, at der er en gruppe af unge med et så stort medieforbrug, at de på en række områder trives dårligt."

Mange af de unge multitasker, når de bruger deres telefon, fx laver de lektier eller taler med venner samtidig med, at telefonen er fremme. 40 pct. af de unge oplever, at deres multitasking kan gå ud over koncentrationen.

"Vi har brug for et større fokus på, hvad det gør ved os hele tiden at være tilstede på en masse medieplatforme. For vi kan jo se, at det påvirker trivslen. Det skal vi tage alvorligt og interessere os langt mere for," siger Per Larsen.

UNDERSØGELSENS HOVEDRESULTATER

- 41 pct. af de unge svarer, at deres telefon sjældent/aldrig er uden for rækkevidde.
- 40 pct. af pigerne og 22 pct. af drengene siger, at de føler sig afhængige af deres telefon.
- Af de unge, der sjældent eller aldrig har deres telefon uden for rækkevidde, føler 63 pct. sig afhængige. Til sammenligning føler kun 13 pct. af de unge, der altid har telefonen uden for rækkevidde, sig afhængige
- 73 pct. bruger deres telefon, mens de ser fjernsyn.
- 40 pct. har ofte/nogle gange svært ved at koncentrere sig om andre ting, hvis de er på mobilen samtidig.
- 17 pct. svarer på beskeder om natten et par gange om ugen eller måneden.
- De unge, der bruger medier mere end fire timer dagligt, har oftere svært ved at koncentrere sig og føler sig oftere morgentrætte end andre unge.
- De unge, som bruger meget tid på at se film/tv eller være på sociale medier, føler sig oftere stressede end unge med et lavere medieforbrug.

TELEFONEN ER SJÆLDENT UDEN FOR RÆKKEVIDDE

Mange af de unge fortæller, at det er en vane, at telefonen helst skal ligge i lommen eller lige i nærheden. 41 pct. af de unge svarer, at de sjældent eller aldrig har telefonen uden for rækkevidde. Det er særligt pigerne, der har telefonen lige ved hånden.

Følelsen af *ikke* at have telefonen tæt på er forbundet med en fornemmelse af stress hos flere af de unge. Som Lea siger: "Det er ikke for at tjekke noget på den, at jeg har den liggende ved siden af mig. Det er mest, hvis folk ringer eller skriver, og det er et eller andet vigtigt. Nogle gange får jeg sådan lidt stress over, at jeg ikke har den med."

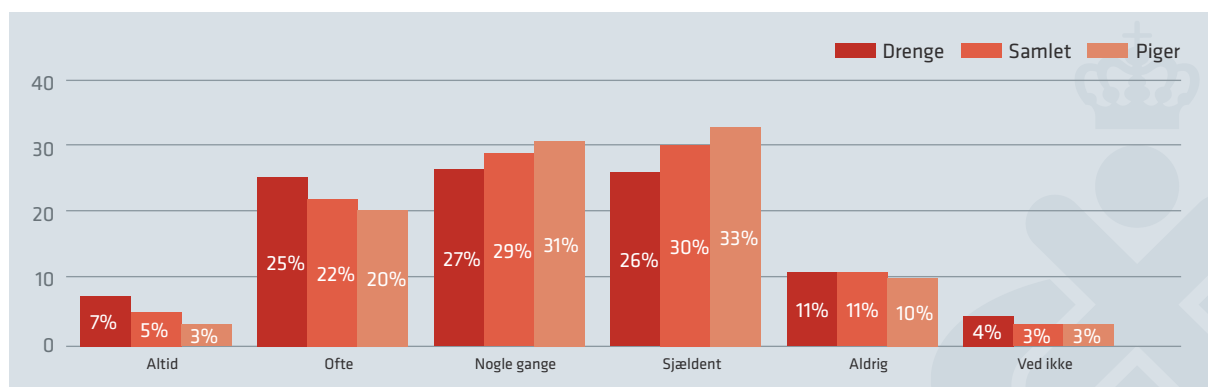
Det er imidlertid ikke kun en vane, som de unge selv tillægger sig. Signe fortæller fx, at hendes far er en af grundene til, at hun har telefonen inden for rækkevidde: "Jeg ved i hvert fald, at min far godt kan lide, at jeg har min telefon på mig, så han ved, at han kan kontakte mig hele tiden."

En af grundene til, at de unge har deres telefon inden for rækkevidde, er altså, at de gerne vil være nemme at komme i kontakt med. Men flere unge fortæller også, at der ligger et socialt pres bag behovet for at være tilgængelig: "Det kan være, den anden person bliver lidt sur, hvis der går lang tid, før man svarer," forklarer Ingeborg.

De unge synes, det er svært både at være let tilgængelig og samtidig have brug for at være offline. Fx synes Ayse, at det kan være anstrengende at føle sig forpligtiget til at have telefonen ved hånden hele tiden: "Jeg kan godt lide, at den nogle gange ikke er tæt på mig. Den kan føles lidt som en byrde at have med. Sådan når den er der, så kan man altid lige tabe lidt tid."

Det er et pres, som mange andre unge i undersøgelsen oplever. 37 pct. synes fx, at det er stressende, hvis de har beskeder, som de ikke har svaret på. De unge er bl.a. bekymrede for, at afsenderen bliver sur, hvis der ikke kommer hurtigt svar.

FIGUR 1: HVOR OFTE ER DIN TELEFON UDEN FOR RÆKKEVIDDE?

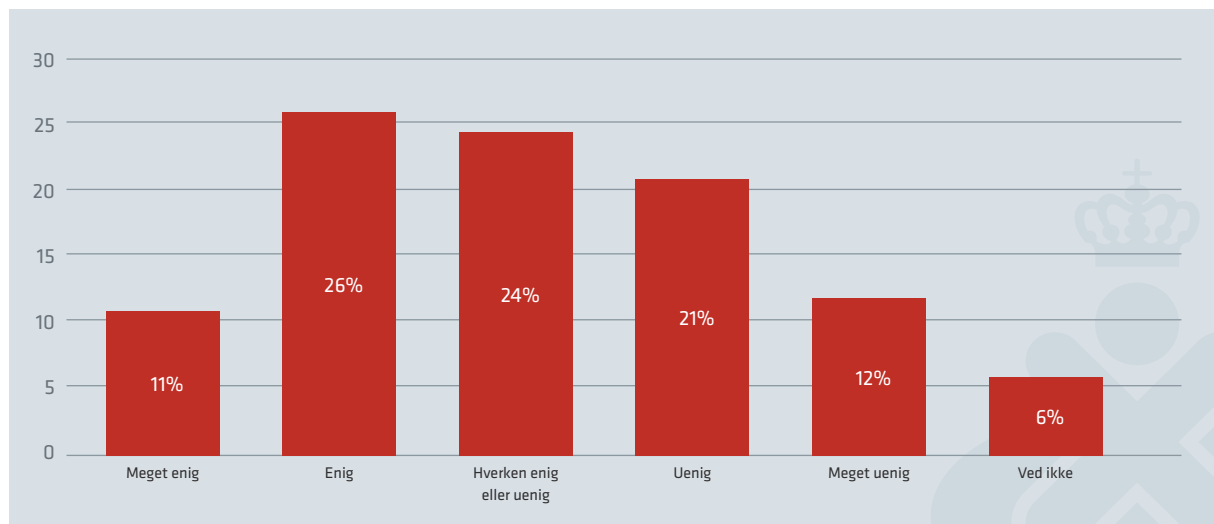


Antal svar: 1.904

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel, som blev gennemført i maj/juni 2014, samt opfølgende gruppeinterviews med 22 børn, der går i 8. klasse.

41 pct. af de unge, der har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen, var i foråret 2014 13 år, 56 pct. var 14 år og 3 pct. var 15 år. Undersøgelsens metoder er beskrevet bagest i notatet.

FIGUR 2: DET ER STRESSENDE, HVIS JEG HAR BESKEDER PÅ TELEFONEN, SOM JEG ENDNU IKKE HAR SVARET PÅ



Antal svar: 1.846

”Jeg kan godt lide, at den nogle gange ikke er tæt på mig. Den kan føles lidt som en byrde at have med. Sådan når den er der, så kan man altid lige tabe lidt tid.

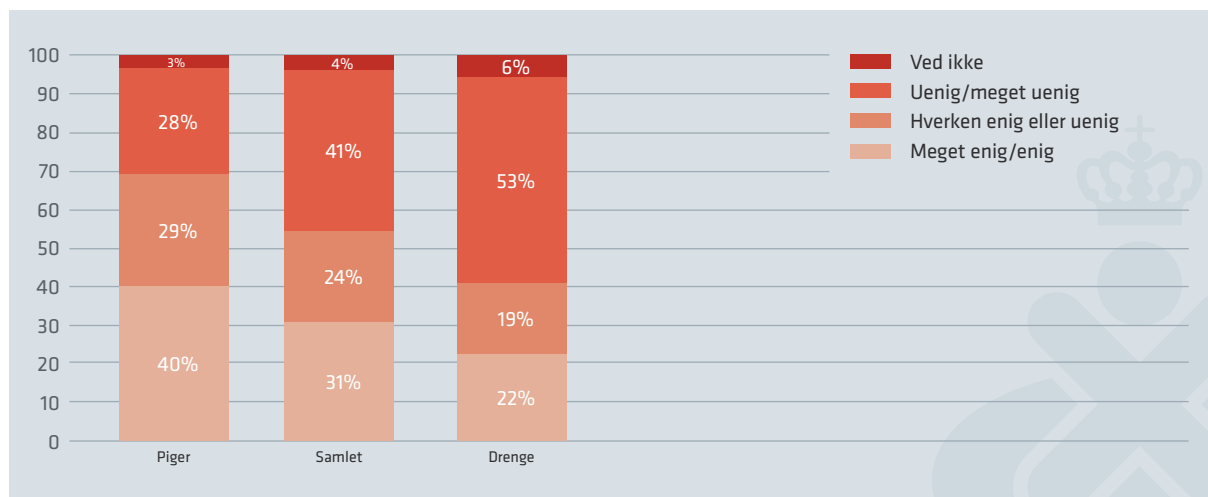
AYSE

PIGERNE FØLER SIG SÆRLIGT AFHÆNGIGE AF TELEFONEN

Vanen med at have telefonen inden for rækkevidde afspejler de unges følelse af at være afhængige af deres telefon. Når de unge skal forklare, hvordan de oplever deres afhængighed, siger de blandt andet: ”Du sidder og gennemtjekker alt på Facebook hele tiden, selvom der ikke rigtig er noget om dig,” eller ”Hvis du virkelig ikke kan holde ud, at telefonen ikke er der, og du bruger den stort set hele tiden.”

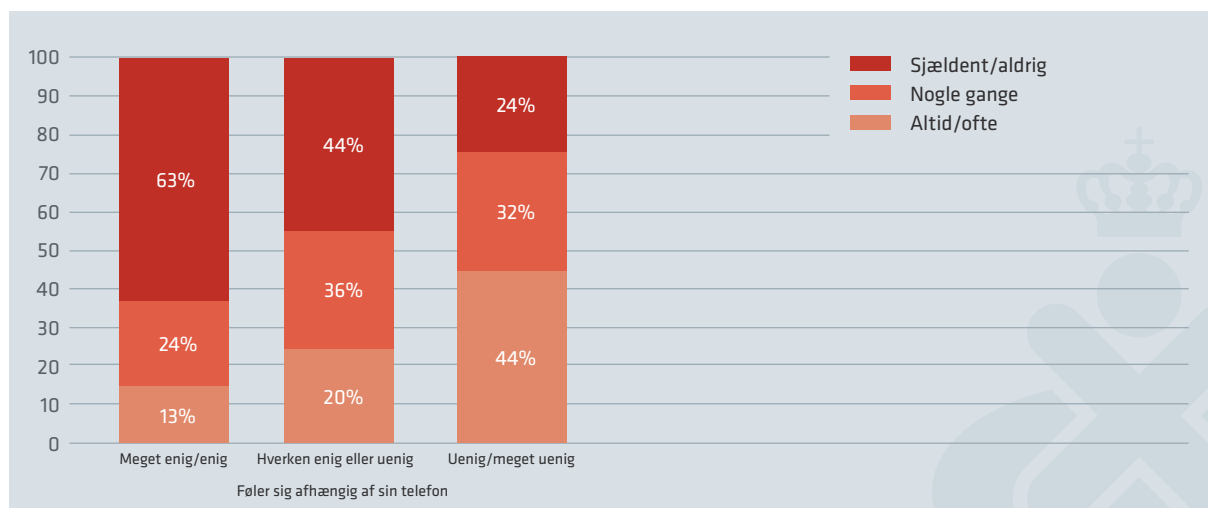
31 pct. af de unge svarer, at de føler sig afhængige af mobilen – dog er der en markant forskel på drengene og pigernes svar: 40 pct. af pigerne føler sig afhængige af deres telefon, til sammenligning føler kun 22 pct. af drengene sig afhængige. Til spørgsmålet om, hvorfor piger føler sig mere afhængige, peger flere af de unge på, at pigerne også har et højere forbrug af sociale medier: ”Jeg tror, at piger bruger mere tid på de sociale medier end drenge,” siger Ayse.

FIGUR 3: JEG FØLER MIG AFHÆNGIG AF MIN TELEFON



Antal svar: 1.846

FIGUR 4: FØLELSEN AF AFHÆNGIGHED OG TELEFONEN INDEN FOR RÆKKEVIDDE



Antal svar: 1.716

Der er en tydelig sammenhæng mellem at føle sig afhængig og have telefonen ved hånden. Af de unge, der sjældent eller aldrig har deres telefon uden for rækkevidde, føler 63 pct. sig således afhængige, til sammenligning føler kun 13 pct. af de unge, der altid har telefonen uden for rækkevidde, sig afhængige.

Afhængigheden kan være anledning til bekymring – og også anledning til at tage forbruget op til overvejelse. Som Martha siger: ”Jeg tror, man skal være bekymret for, hvor meget man bruger sin mobil. For det kan hurtigt blive sådan, at så laver man ikke lige lektier, eller så bruger man for meget tid, og så laver man ikke det, man skulle.”



Når jeg sad med fx mine bedsteforældre og snakkede, så kom jeg nogle gange til at tage min mobil frem, hvis jeg fik en sms eller noget. Sådan virkelig asocialt.

LEA

De unge fortæller, at deres forbrug og følelsen af afhængighed varierer i forhold til, hvordan hverdagen ser ud. Behovet og forbruget er størst, når de keder sig: "Jeg tror, det er forskelligt afhængigt af, hvad man laver. Hvis man slet ikke skal lave noget som helst, så bliver man rigtig afhængig på en dag. Men andre dage, hvor man skal være sammen med venner og også skal til træning, så bruger man slet ikke mobilen lige så meget, som man gør de dage, hvor man har fri," fortæller Ingeborg. Og Sally er enig: "De der dage, hvor man virkelig ikke har noget at lave, så kan man godt føle sig sådan lidt rastløs uden sin mobil. Jeg tror bare, at jeg har fået den vane, at hvis jeg ikke har noget at lave, så tager jeg min mobil eller min iPad frem."

Flere af de unge mener, at deres forældre gerne må hjælpe dem med at regulere forbruget, men de peger også på, at det måske kan være svært. De unge oplever nemlig, at deres forældre selv har et stort forbrug af deres telefoner: "Min far bruger også sin

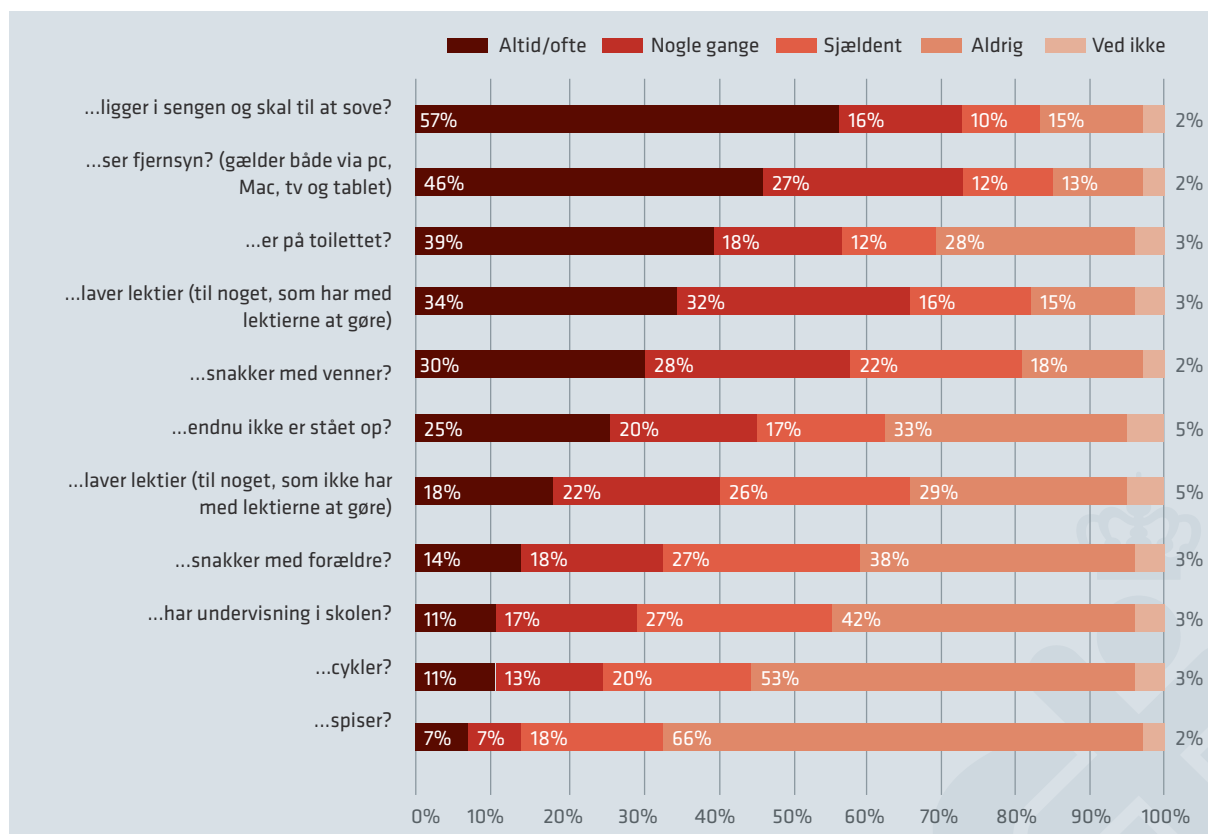
mobil, sådan lige når vi er færdige med at spise. Så kan han godt finde på at tage den frem," siger Lea. Cecilia fortæller også om voksne, der lader til at have svært ved at lade telefonen ligge: "Min mor har fortalt, at hendes chef midt i møder, når de sidder og taler sammen, så sidder han lige pludselig bare med sin mobil."

TELEFONEN BRUGES SAMTIDIG MED ALT MULIGT ANDET

Langt over halvdelen af de unge bruger mobilen, mens de laver andre ting. 73 pct. bruger altid eller nogle gange telefonen, mens de ser fjernsyn, 58 pct. bruger telefonen, mens de snakker med deres venner, og 24 pct. bruger den altid eller nogle gange, mens de cykler.

Selvom knap en tredjedel bruger deres telefon samtidig med, at de snakker med venner, og knap en sjettedel, mens de taler med deres forældre, er det også den form for brug, de unge forholder sig

FIGUR 5: BRUGER DU TELEFONEN, MENS DU...



Antal svar: 1.864

mest kritisk til. Som Signe siger: "Jeg synes, at når man har en samtale med nogen, så kan det være lidt provokerende, at man tager sin telefon frem og begynder sådan at være på den." Hun bliver bakket op af mange andre unge, bl.a. Lea, der siger: "På et tidspunkt var jeg ret afhængig af min telefon. Så når jeg sad med fx mine bedsteforældre og snakkede, så kom jeg nogle gange til at tage min mobil frem, hvis jeg fik en sms eller noget. Sådan virkelig asocialt."

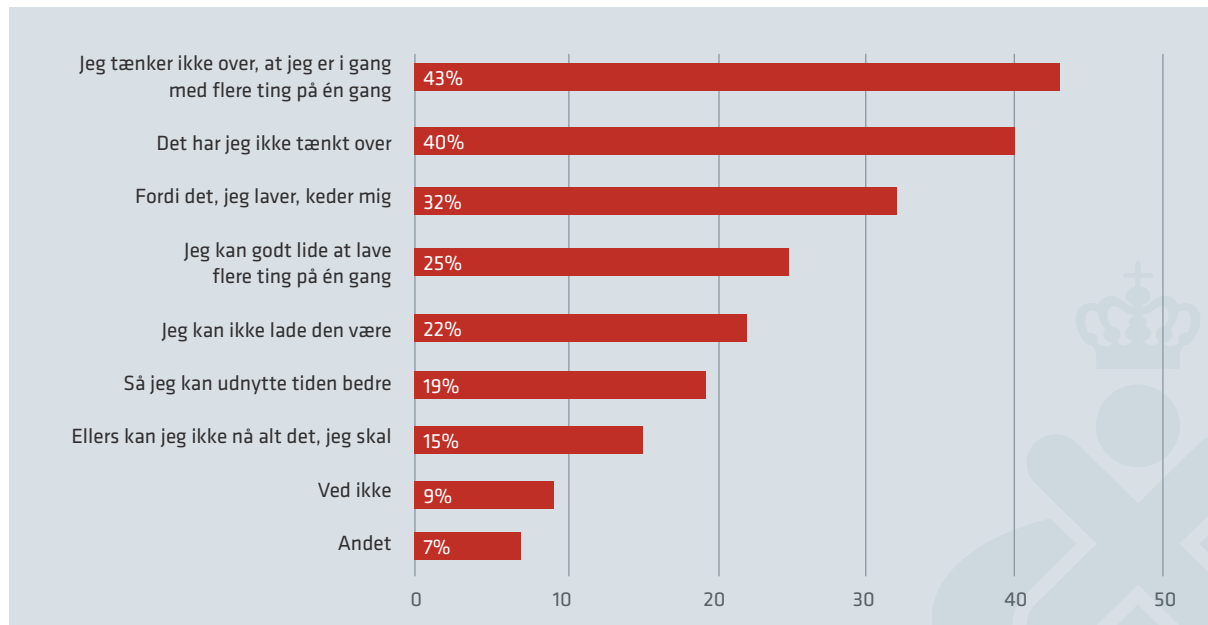
Telefonen er også fremme, når de unge laver lektier, og det kan være forstyrrende, men også hyggeligt og motiverende. Sally bruger den fx til at komme i gang med sine lektier: "Tit er det lidt en motivation for mig at komme i gang med mine lektier, når der er noget andet, der også kører. Jeg holder ikke øje med begge ting på en gang, men skifter bare sådan

lidt imellem dem." Cecilia har gavn af at være online samtidig med, at hun læser lektier: "Nogle gange face-timer vi om aftenen, hvis vi har rigtig mange lektier, og så hjælper vi lidt hinanden. Så sidder vi bare og laver lektier, imens vi kan kigge på hinanden."

Blandt de unge, som siger, at de bruger mobilen, mens de laver andre ting, svarer en del, at de ikke har tænkt over hvorfor. 43 pct. fortæller eksempelvis, at de ikke tænker over, at de er i gang med flere ting. Og 40 pct. svarer, at de slet ikke har tænkt over, hvorfor de bruger mobilen samtidig med, at de gør andre ting.

De unge giver udtryk for, at det at multitaske med mobilen både er en vane, de ikke lægger mærke til, men også en vane, som de – overordnet – ikke sætter

FIGUR 6: HVORFOR BRUGER DU MOBILEN, SAMTIDIG MED AT DU LAVER ANDRE TING? (SÆT GERNE FLERE KRYDS)



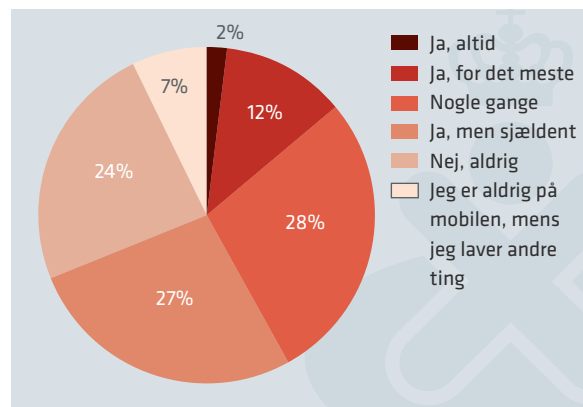
Antal svar: 1.234 (dem, der har svaret, at de er på mobilen, mens de laver andre ting)

spørgsmålstegn ved. Omvendt er der også en gruppe, der mere bevidst kan sige noget om, hvorfor de multitasker. Det handler blandt andet om, at de godt kan lide at lave flere ting på én gang, at de synes, de udnytter deres tid bedre, og at de ellers ikke kan nå at lave alt det, de skal.

MULTITASKING KAN ØDELÆGGE KONCENTRATIONEN

Størstedelen af de unge er bevidste om, at det kan være svært at koncentrere sig om andre ting, når man er på mobilen samtidig. 42 pct. synes, at de selv altid eller nogle gange kan have svært ved at koncentrere sig.

FIGUR 7: HAR DU SVÆRT VED AT KONCENTRERE DIG OM ANDRE TING, NÅR DU BRUGER MOBILEN SAMTIDIG?



Antal svar: 1.782 ('Ved ikke' er ikke med)

Zakir har selv erfaringer med den svære disciplin multitasking: "Det kan fx være, at ens hjerne er et andet sted, hvis man lige har set en, der har fødselsdag, og så skal man skrive en hilsen til dem. Det kan være svært at koncentrere sig, hvis man lige har været på de sociale medier."

Fornemmelsen af, at de to verdener – den digitale og analoge – nogle gange forstyrrer hinanden, beskriver Ingeborg også: "Tingene går rigtigt tit hurtigt på mobilen. Det kan godt være, at man vænner sig til, at det bare går tjept. Man vænner sig måske til, at det går så hurtigt på mobilen, at man bliver dårligere til at have tålmodighed og koncentrere sig i det rigtige liv."

MEDIEFORBRUGET GÅR UD OVER SØVNE

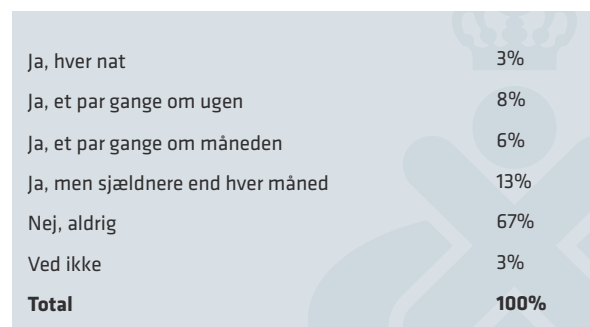
Mobilbrug er for en del unges vedkommende ikke afgrænset til deres vågne tid; mange tjekker nemlig deres mobil om natten og svarer på beskeder. 17 pct. vågner et par gange om ugen eller måneden og svarer på beskeder om natten.

De unge fortæller, at de blandt andet svarer på beskeder om natten, fordi de er bekymrede for at skuffe afsenderen og risikere dårlig stemning: "Man er bange for at lade den anden person vente et par timer, før man svarer på beskeden," siger Signe, og Ayse supplerer, "Man kan se, at du har set beskeden, men du gider ikke svare. Det er der rigtig mange, der bliver sure over."

Der er dog også flere unge, som synes, de natlige beskeder forstyrrer: "Hvis det er kl. 02 om natten eller sådan noget, hvor der er en person, der skriver til dig, så ødelægger det hele din nattesøvn," mener Clara.

Andelen af de unge, der svarer på natlige beskeder, stiger i takt med netforbruget. 20 pct. af de unge, der er på nettet over fire timer dagligt, vågner et par gange om ugen og svarer på beskeder på deres telefon, mens det kun gælder for 6 pct. af de unge, der er på nettet op til to timer om dagen.

**FIGUR 8: BESKEDER BLIVER OGSÅ
BESVARET OM NATTEN**
VÅGNER DU OM NATTEN OG SVARER
PÅ BESKEDER PÅ DIN TELEFON?



Antal svar: 1.858

Det er ikke kun beskeder, der forstyrrer nattesøvnen. En tredjedel af de unge svarer, at de ofte er trætte i løbet af dagen, fordi de har været sent oppe og bruge deres telefon eller computer. Igen spejler de unge sig i deres forældres forbrug, som også på dette område kan minde om deres eget: "Min mor kan ikke sove, før hun har tjekket sin telefonen om aftenen, før hun går i seng," siger Clara, og Mikkel supplerer: "På en måde er det det samme som at arbejde sent. Så er voksne og børn lige gode om at være på sent."



Man vænner sig måske til, at det går så hurtigt på mobilen, at man bliver dårligere til at have tålmodighed og koncentrere sig i det rigtige liv.

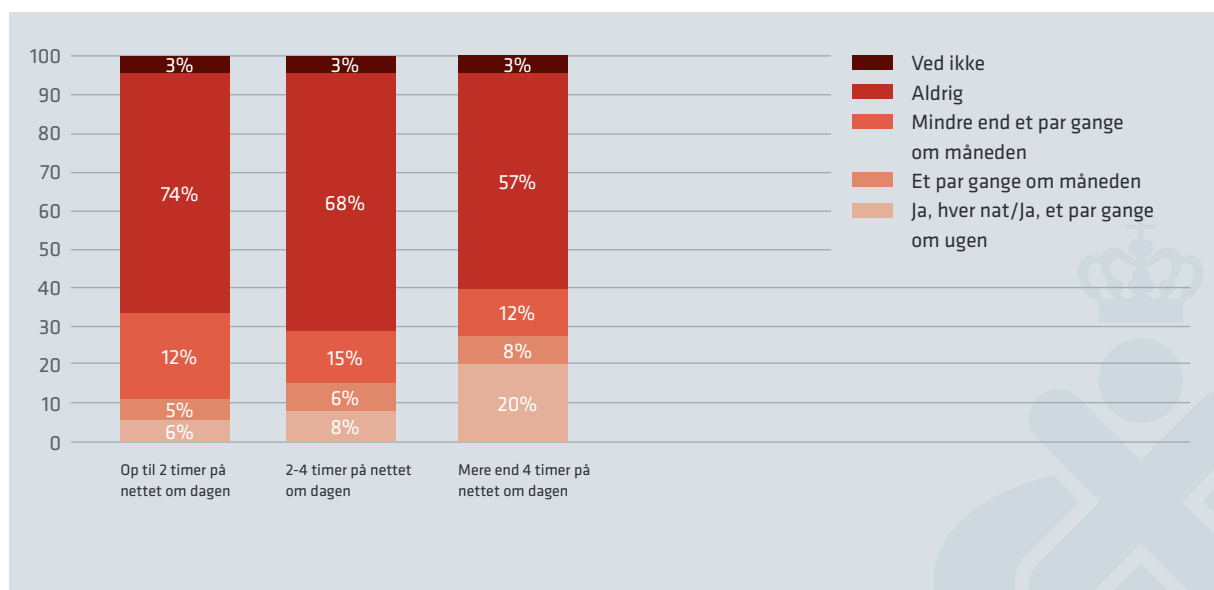
INGEBORG



På en måde er det det samme som at arbejde sent. Så er voksne og børn lige gode om at være på sent.

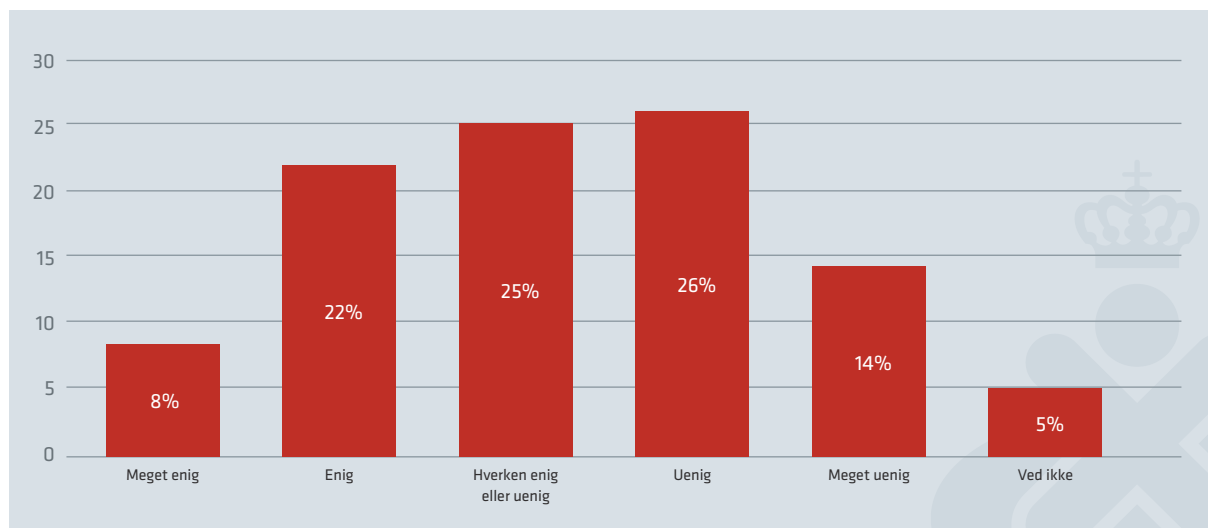
MIKKEL

FIGUR 9: VÅGNER DU OM NATTEN OG SVARER PÅ BESKEDER PÅ DIN TELEFON?



Antal Svar: 1.779 (dem, der har svaret, hvor meget de er på nettet)

FIGUR 10: JEG ER OFTE TRÆT, FORDI JEG ER LÆNGE OPPPE OG BRUGER MOBIL, COMPUTER ELLER TABLET



Antal svar: 1.846

MEDIE-STORFORBRUGERE ER RAMT PÅ KONCENTRATION, SØVN OG STRESSNIVEAU

29 pct. af de unge fortæller, at de bruger mere end fire timer online om dagen. Denne gruppe betegnes i undersøgelsen som medie-storforbrugere.

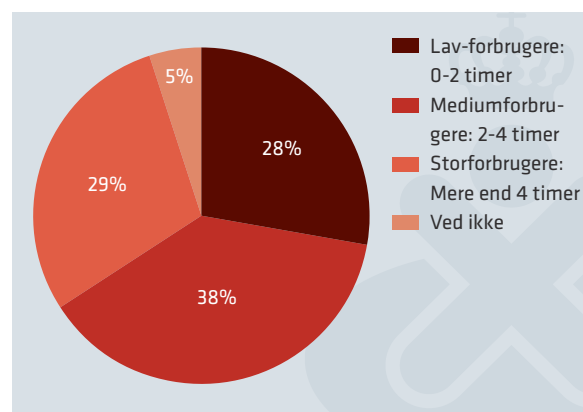
Det kan være svært at gøre op, præcist hvor lang tid om dagen man bruger på nettet. Derfor er de unge også blevet spurgt, hvor lang tid de bruger på hhv. at spille, at se film, tv og serier og på at være på de sociale medier. Her svarer 12 pct., at de spiller mere end fire timer om dagen, 5 pct. ser film, tv og serier mere end fire timer om dagen, og 10 pct. er på sociale medier mere end fire timer om dagen.

Medie-storforbrugerne har sværere ved at koncentrere sig og er oftere morgentrætte, end de unge, der bruger færre timer online. Med andre ord trives denne gruppe af unge dårligere på en række områder.

Der er ikke markant forskel på, om de unge bruger meget tid på hhv. spil og film/tv/serier i forhold til deres koncentration – her svarer knap en fjerdedel, at de ofte eller hele tiden har svært ved at koncentrere

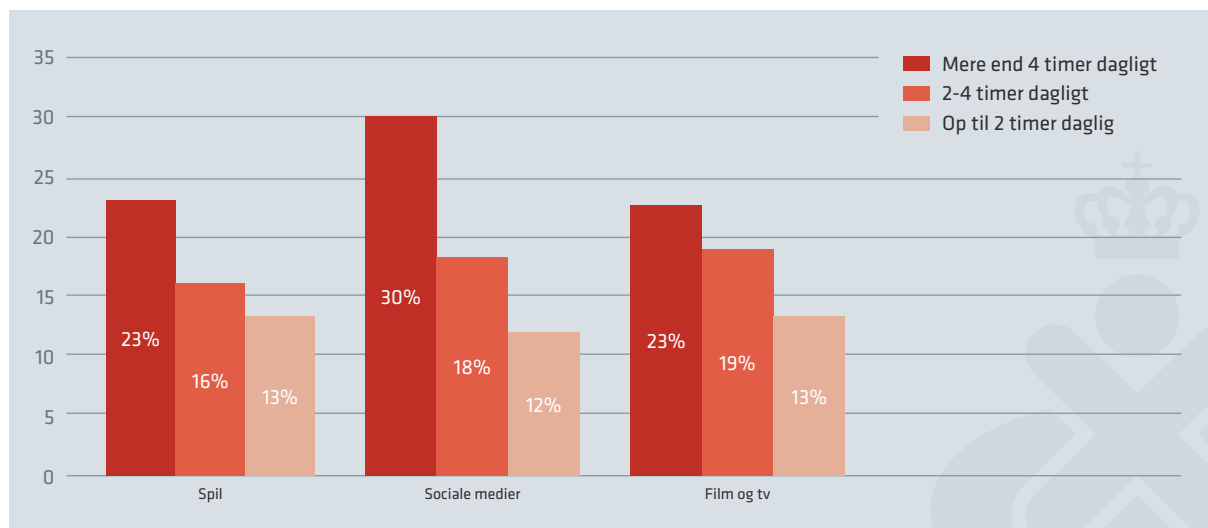
sig. Men for de unge, der fortæller, at de er mere end fire timer om dagen på de sociale medier, er det 32 pct., der ofte eller hele tiden har svært ved at koncentrere sig.

FIGUR 11: HVIS DU TÆNKER PÅ EN ALMINDELIG DAG, HVOR LANG]D TROR DU SÅ, AT DU ER PÅ NETTET (BÅDE VIS TELEFON, COMPUTER OG TABLET)?



Antal Svar: 1.909

FIGUR 12: JEG HAR OFTE ELLER HELE TIDEN SVÆRT VED AT KONCENTRERE MIG



Antal svar: 1.689 ('ved ikke' er ikke med)

Ayse er en af de unge, der selv har oplevet, at det kan være svært at koncentrere sig om mere end en ting ad gangen: "Altså, jeg synes, det kommer an på, hvad man skal. Hvis man er i gang med at skrive et eller andet, og så tjekker sin mobil og begynder at læse noget, så kan jeg i hvert fald ikke finde ud af at skrive samtidig. Der er nogle ting, man skal tage en ad gangen."

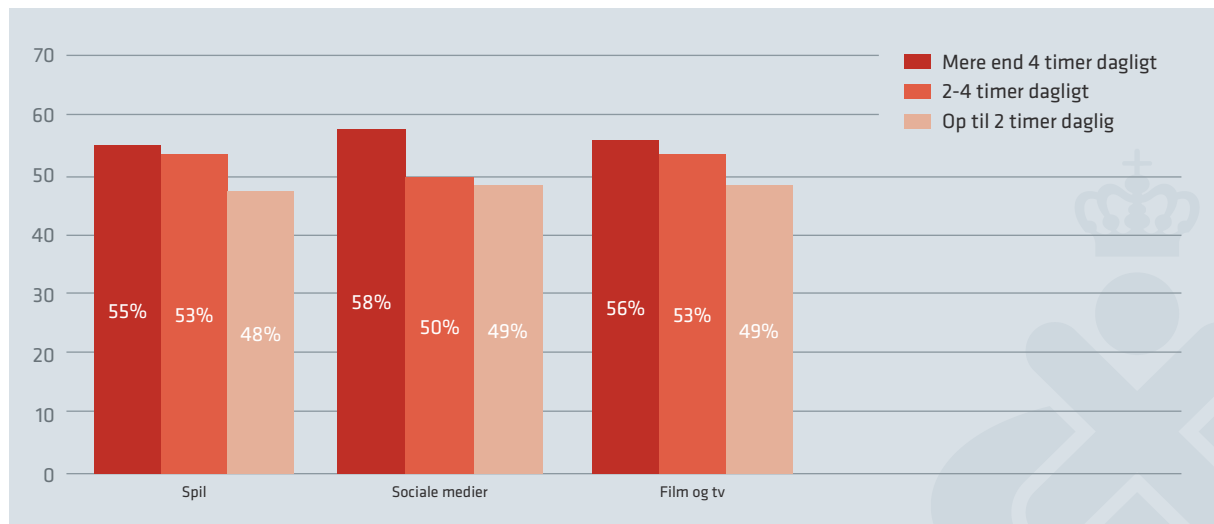
Mere end halvdelen af de unge, der siger, at de bruger mere end fire timer om dagen på diverse netaktiviteter, fortæller også, at de altid eller ofte føler sig trætte om morgenen.

Nogle gange kan man være træt, fordi man har brugt for lang tid om aftenen på at se yndlingsserien. Det kan Cecilia tale med om: "Hvis man nu er i gang med serier for eksempel på Netflix eller sådan noget, så kan man godt have det der med, at så skal man lige se det afsnit færdig, og så blev det bare til det næste og næste afsnit hele tiden. Det kender jeg i hvert fald godt."

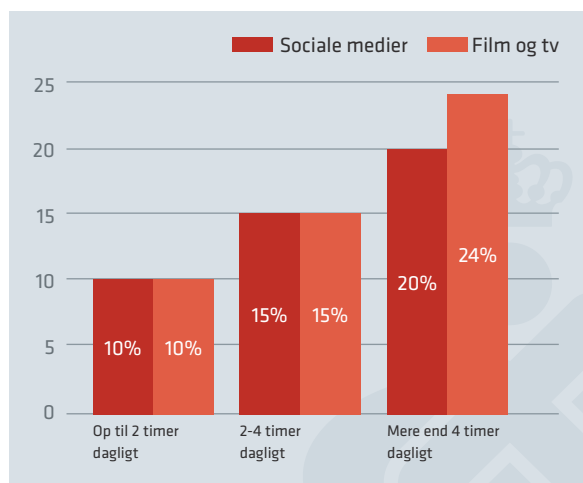
Men også brugen af mobil om aftenen inden sengetid kan være en tidsrøver – og så kan den forstyrre nattesøvnen, fortæller Sally: "Jeg har også læst, at hvis du kigger på din telefon, før du går i seng, så ødelægger det din søvn, fordi der er sådan en slags lys, der gør, at du vågner."

Medierne kan også have indflydelse på de unges oplevelse af stress, og her er der store forskelle på de unges stressniveau og den tid, de bruger på medierne. De unge, der bruger over fire timer dagligt på henholdsvis sociale medier og på at se film og tv, føler sig markant mere stressede, end de unge, der har et lavere forbrug på disse to medietyper.

FIGUR 13: JEG FØLER MIG ALTID ELLER OFTE TRÆT OM MORGENEN INDEN SKOLE



Antal svar: 1.703 ('ved ikke' er ikke med)

FIGUR 14: FØLER SIG OFTE ELLER HELE TIDEN STRESSET¹

Antal svar: 1.756

Selvom det kan være hyggeligt at have kontakt til sine venner, når man læser lektier, som Sally og Cecilia tidligere pointerede, så kan det også være forstyrrende og en stressfaktor. Det kan Carl bevidne: "Man kan lige komme til at tjekke Facebook i stedet for at lave lektier. Og så føler man sig bare mere stresset."

1 Der er ingen signifikant sammenhæng mellem stress og brugen af nettet og spil, hvorfor der kun fremgår grafer på sammenhængen mellem stress og forbruget af sociale medier og film/tv.

METODE: HVORDAN HAR VI LAVET UNDERSØGELSEN?

KVANTITATIV DEL

De kvantitative data er resultatet af spørgeskemaundersøgelsen 'Unge og Medier' i Børnerådets Børne- og Ungepanel. Her undersøger vi, hvordan unge bruger og forholder sig til medier.

Panelet består af 2.683 elever fra 7. klasse fra 110 klasser fra almenområdet og 11 klasser fra specialområdet¹ fordelt over hele landet. 1.932 unge har svaret på spørgeskemaet. Det giver en svarprocent på 72. De deltagende klasser er en del af et tilfældigt udtræk foretaget af Danmarks Pædagogiske Universitet.

Der er lidt flere piger, der har svaret på spørgeskemaet (52,2 pct.), end der er piger blandt børn i 7. klasse på landsplan (49,1). Forskellen er statistisk signifikant, hvilket betyder, at man i læsningen af resultaterne bør holde sig for øje, at pigerne er en anelse overrepræsenterede.

Alle sammenhænge i analysen er statistisk signifikante. De er chi-testet og har en p-værdi under 0,05.

1 Det er ikke alle specialskoler, der er organiseret omkring klassetrin. I de tilfælde, hvor en udvalgt skole ikke har 7. klassetrin, har lærerne på skolen udvalgt en gruppe børn, der er vurderet alderssvarende. Alle specialklasser har haft spørgeskemaet til gennemlæsning og vurderet det egnet til netop deres børn og deres særlige behov.

KVALITATIV DEL

Vi har gennemført fire uddybende gruppeinterview med i alt 22 elever fra 8. klasse på to forskellige skoler.

Interviewene varede 30-50 min. og var semistrukturerede med en interviewguide, som tog udgangspunkt i resultaterne fra den del af spørgeskemaundersøgelsen, der handlede om livet derhjemme og de voksne, som børnene bor sammen med. Interviewene handlede om at få de unges forklaringer på resultaterne samt at komme med eksempler fra deres eget liv.

ANONYMITET

Alle navne er ændrede i rapporten af hensyn til anonymitet. Citater kan være tilpasset af hensyn til læsbarhed.

