Børn og unges trivsel og brug af digitale medier

Asger Graa Andreasen

Domus Medica, 29/10 2021

VIVE

Baggrund

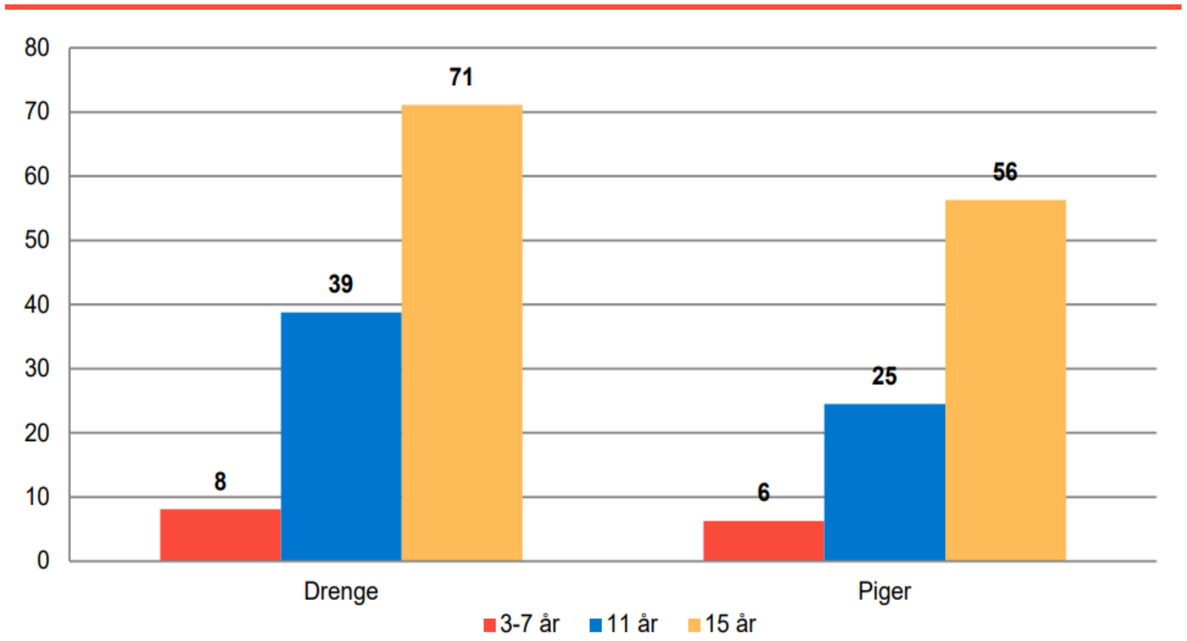
- Udviklingen i digital teknologi (internet, mobile devices) har gjort det muligt for unge at være online døgnet rundt
- Potentialer for at indgå i nye typer af sociale fællesskaber, men også potentialer for nye former for risici eller afsavn (for lidt fysisk aktivitet, for lidt søvn, afsondring fra det fysiske sociale liv)
- Parallelt hermed: En stigende andel unge rapporterer om symptomer på psykisk mistrivsel
- Har unges øgede forbrug af digitale medier og virtuelle fællesskaber sammenhæng med en observeret stigning i mistrivsel blandt unge?

Analysenotat 1

Litteraturgennemgang om børn og unges trivsel og brug af digitale medier

Drenge bruger mere tid foran skærmen end piger

Andel af børn, der bruger mindst 2 timer dagligt på tv og andre skærme fordelt på køn og alder. Procent.

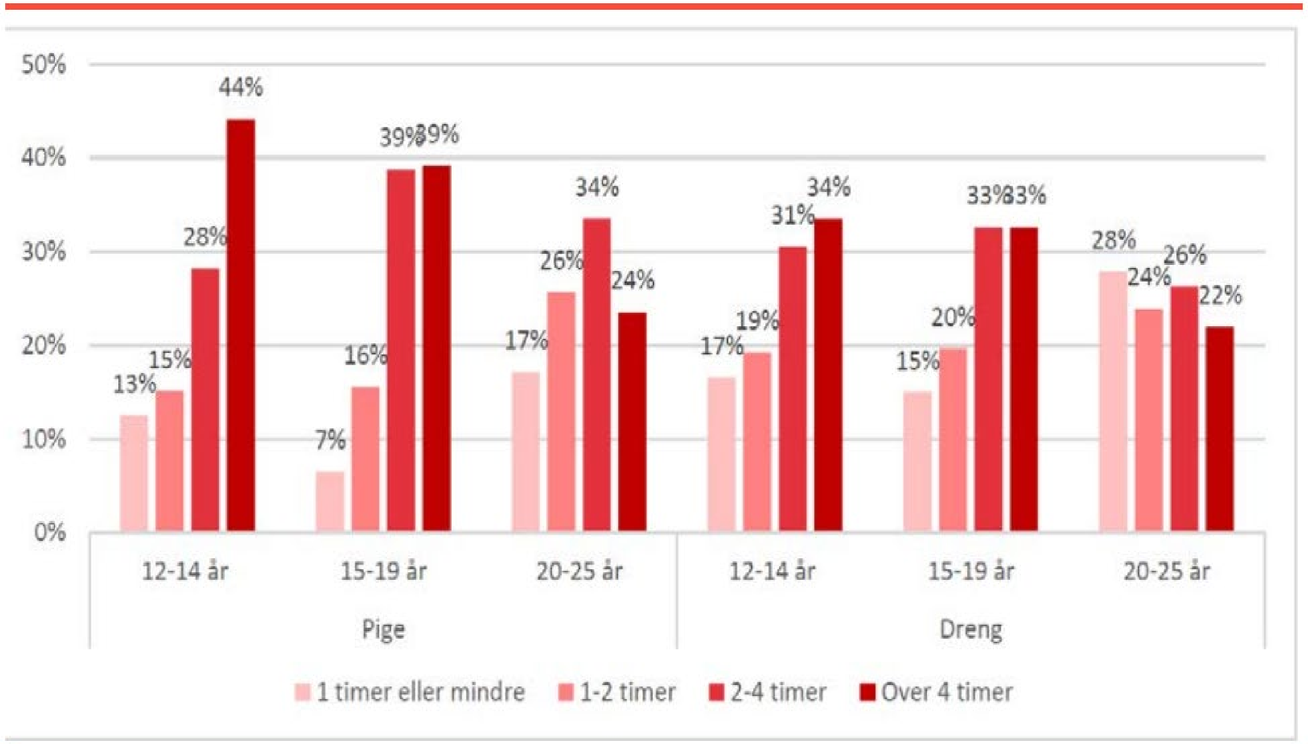


Anm.: Procentgrundlag: 3-7-årige: drenge: 1.665, piger: 1.569; 11-årige: drenge: 709, piger 689; 15-årige: drenge: 835, piger 855. Signifikant sammenhæng ($p < 0{,}001$).

Kilde: VIVE – Børn og Unge i Danmark, 2013 (Dahl & Ottosen, 2018).

Piger bruger mere tid på sociale medier end drenge

Tidsforbrug på sociale medier opdelt på køn og alder blandt 12-25-årige elever.



Kilde: Epinion, 2018.

Litteratur om betydningen af stillesiddende adfærd/tid brugt foran skærmen

1. For megen stillesiddende adfærd og/eller skærmtid er negativt forbundet med visse fysiske helbredsforhold, fx overvægt, metaboliske risikofaktorer eller kondition.

2. Ikke entydig sammenhæng mellem skærmtid og søvn. Nogle finder, at skærmtid er negativt forbundet med søvnresultater. Andre finder svag evidens.

3. Flere studier finder, at der er moderat til stærk evidens for en sammenhæng mellem skærmtid og depressive symptomer.

4. Nogle studier peger på, at hverken alt for meget eller alt for lidt, men et moderat forbrug af de digitale medier, er det bedste for børn og unge.

5. Generelt kan studier ikke afgøre kausalitetsforholdet.

Litteratur om betydningen af sociale medier

1. Litteraturgennemgangen finder fire reviews, der belyser sammenhænge mellem unges brug af sociale medier og deres trivsel

    - **Fordele ved sociale medier**: Øget selvværd, øget social støtte og øgede muligheder for at eksperimentere med deres identitet

    - **Ulemper**: øget eksponering for at blive såret, for social isolation, depressive symptomer og cybermobning

- Langt de fleste reviews baserer sig på undersøgelser af tværsnitsdata

Analysenotat 2

Empirisk analyse

Sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel

Formål

- Hænger ændringer i unges digitale forbrug fra 15- til 19-årsalderen sammen med deres livstilfredshed og ensomhed, selv når vi tager højde for bagvedliggende individuelle og miljømæssige faktorer ved 15-årsalderen?
    - Er udviklingen af et højt digitalt forbrug en risikofaktor for trivselsmæssige udfordringer?

Anvendte indikatorer på trivsel

1. **Oplevet livstilfredshed (på en skala fra 0 til 10)**

   - måler dele af unges subjektive trivsel og hænger positivt sammen med mentalt og fysisk helbred og god sundhedsadfærd hos unge

2. **Ensomhed (ofte eller meget ofte)**

   - De negative følelser der opstår når unge opfatter deres sociale relationer som utilstrækkelige, fx følelsen af ”at være uden for” eller være ”socialt isoleret”.

Metode: Regressionsanalyse

Estimation af livstilfredshed og ensomhed ved 19-årsalderen, kontrolleret for en lang række detaljerede baggrundsfaktorer målt ved 15-årsalderen, fx

1. livstilfredshed eller ensomhed v. 15-årsalderen
2. Køn
3. Mors højeste gennemførte uddannelse
4. Familieharmoni
5. Vennetæthed

Operationalisering af unges digitale adfærd og forbrug

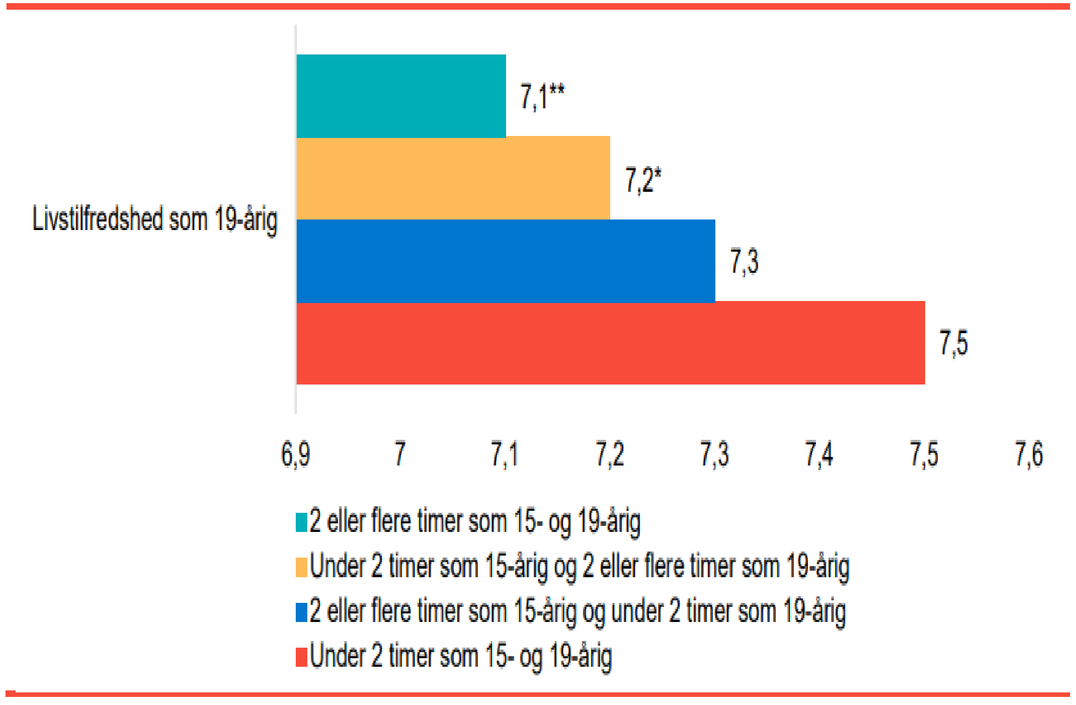
1. **Tid om dagen brugt på at se tv eller spille computerspil**

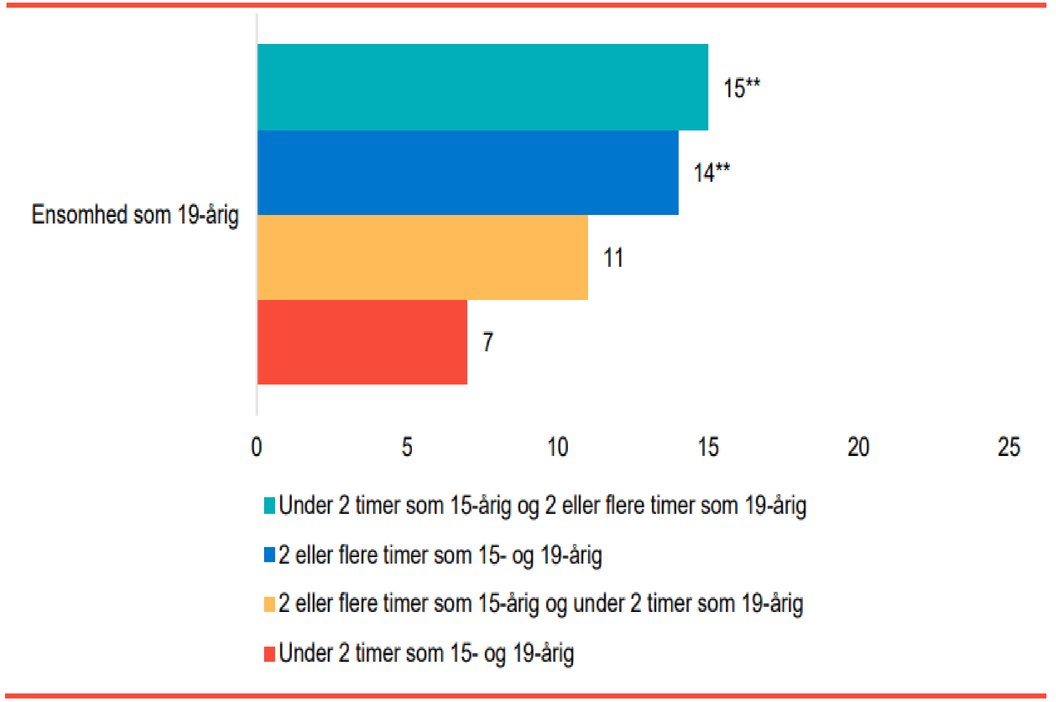
   - 2 eller flere timer eller færre end 2 timer.

2. **Hyppighed af chat med venner**

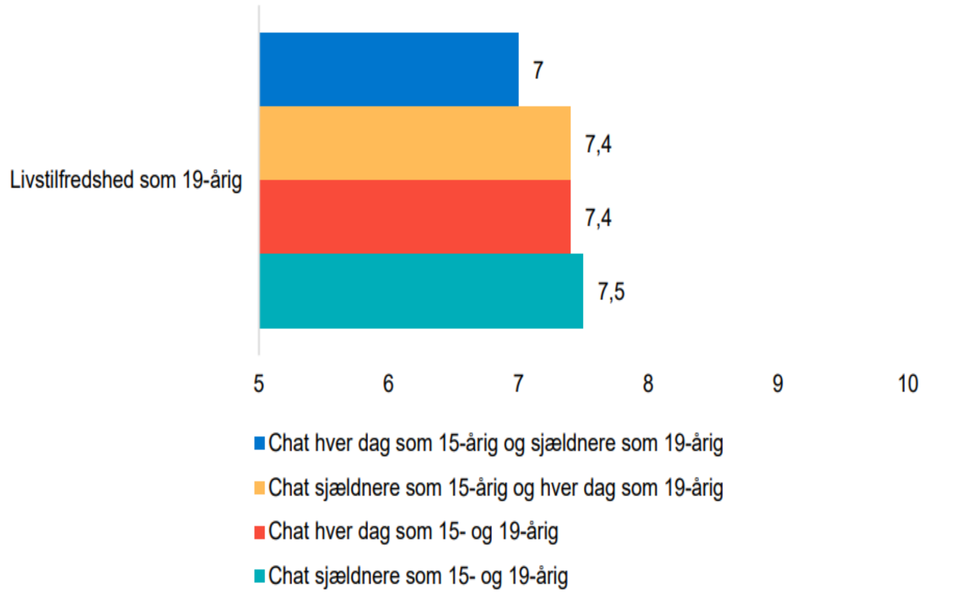
   - Hver dag eller sjældnere end hver dag.

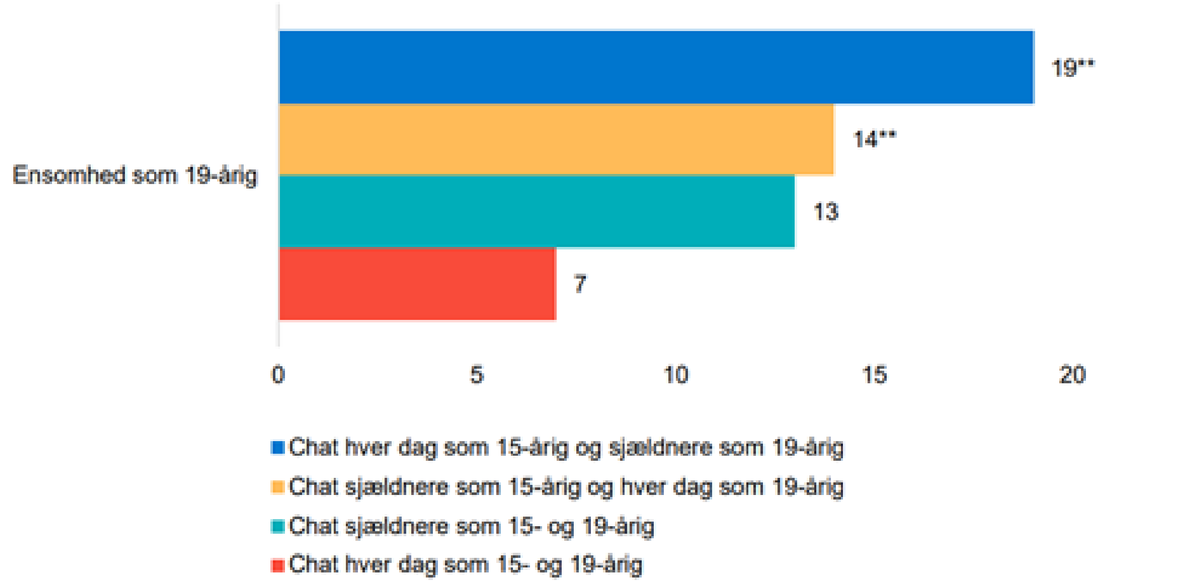
Betydningen af ændringer i skærmtid





Betydningen af ændringer i chathyppighed





Konklusioner på den empiriske analyse

- Sammenhæng mellem øget skærmtid og unges trivselsbillede, især målt ved ensomhed.
- Fald i digital kontakt med venner hænger sammen med øget ensomhedsfølelse
- Analyserne kan ikke pege på hvad der er årsagerne til stigningen i skærmtid og fald i digital kontakt. Det kan være et symptom på, at man ikke trives, men er det ikke nødvendigvis.

Tak for jeres tid

Asger Graa Andreasen

Domus Medica, 29/10 2021