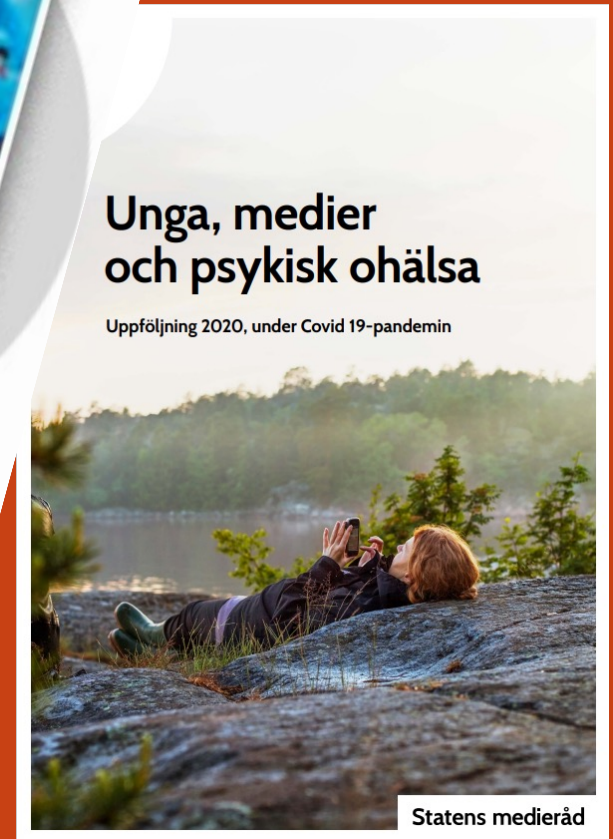
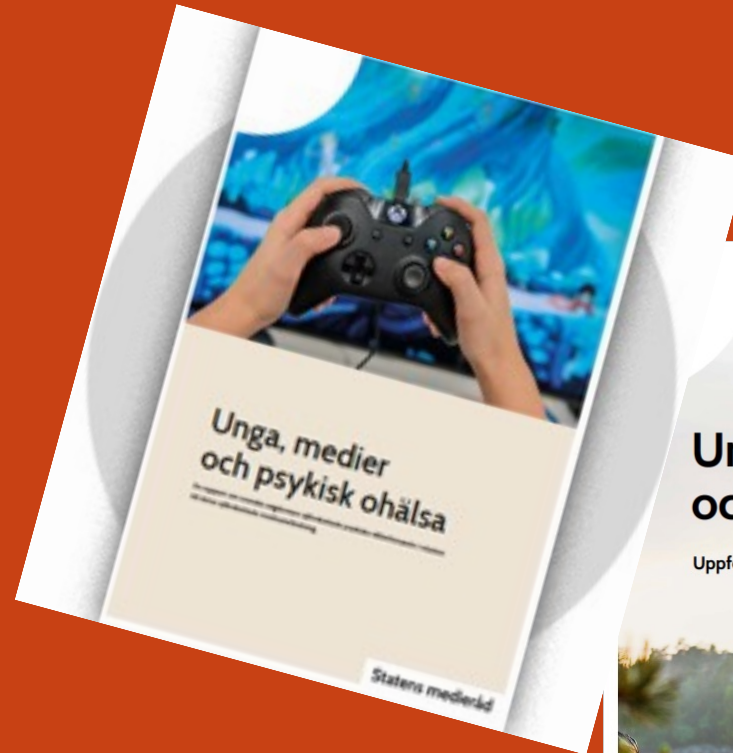


# Unga, medier & psykisk ohälsa



**Statens medieråd**

# Metod & material

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

# Frågor & variabler analyserade i förhållande till psykiska besvär

- Om du tänker på din fritid, ungefär *hur ofta* brukar du...?
- Om du tänker på en vanlig dag, ungefär *hur länge* brukar du...?
- Träna/motionera + träffa kompisar ute eller hemma hos varandra (skyddsfaktorer)
- Utsatthet på nätet (riskfaktorer)
- Ungdomarnas syn på sin egen medieanvändning och dess konsekvenser

# (Nedsatt) psykiskt välbefinnande?

Har du under den senaste månaden:

Svara med ett kryss på varje rad.

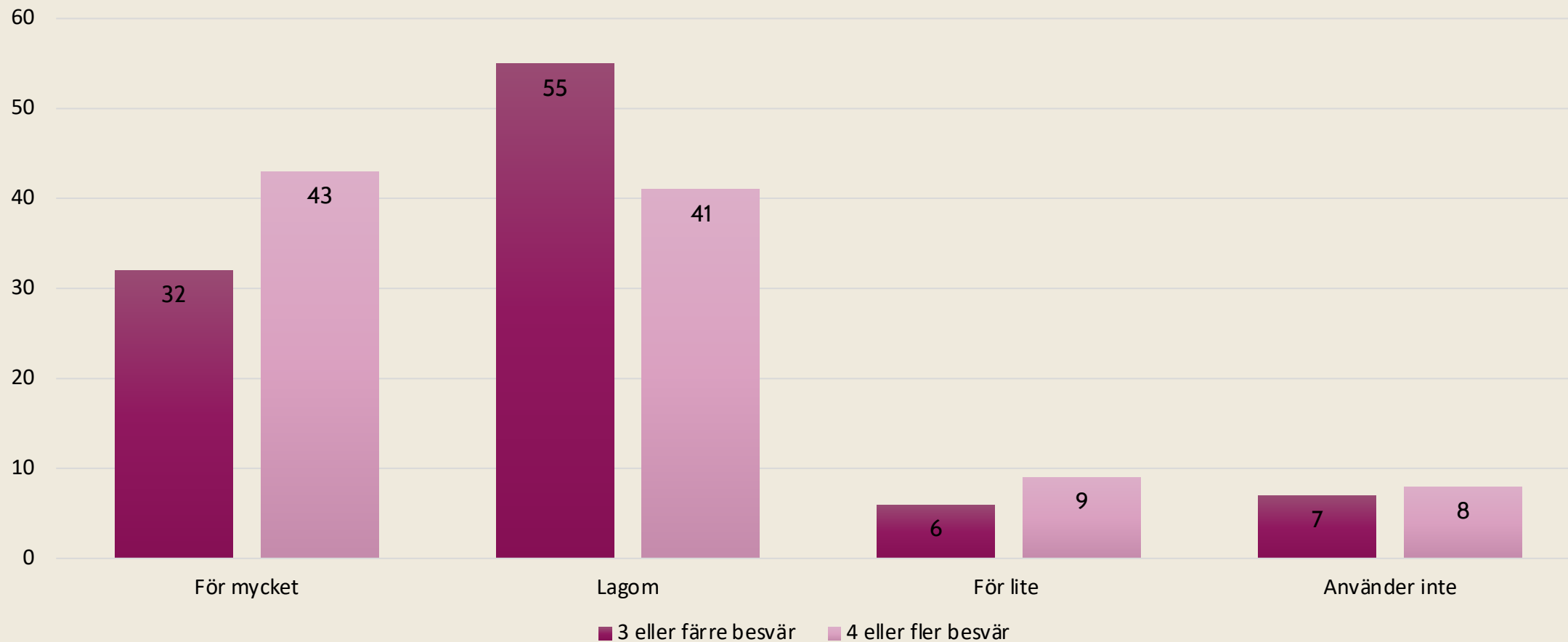
	Inte alls	Någon gång	Ganska ofta	För det mesta
1. Haft huvudvärk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haft ont i magen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Känt dig olycklig och nedstämd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Känt dig spänd och orolig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Känt att du inte kan hantera problem eller motgångar du stöter på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Känt dig värdelös eller sämre än andra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Haft svårt att somna eller sova utan att vakna under natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Känt dig stressad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Känt dig ensam eller utan bra kompisar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Känt att det mesta du gör är meningslöst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Resultat

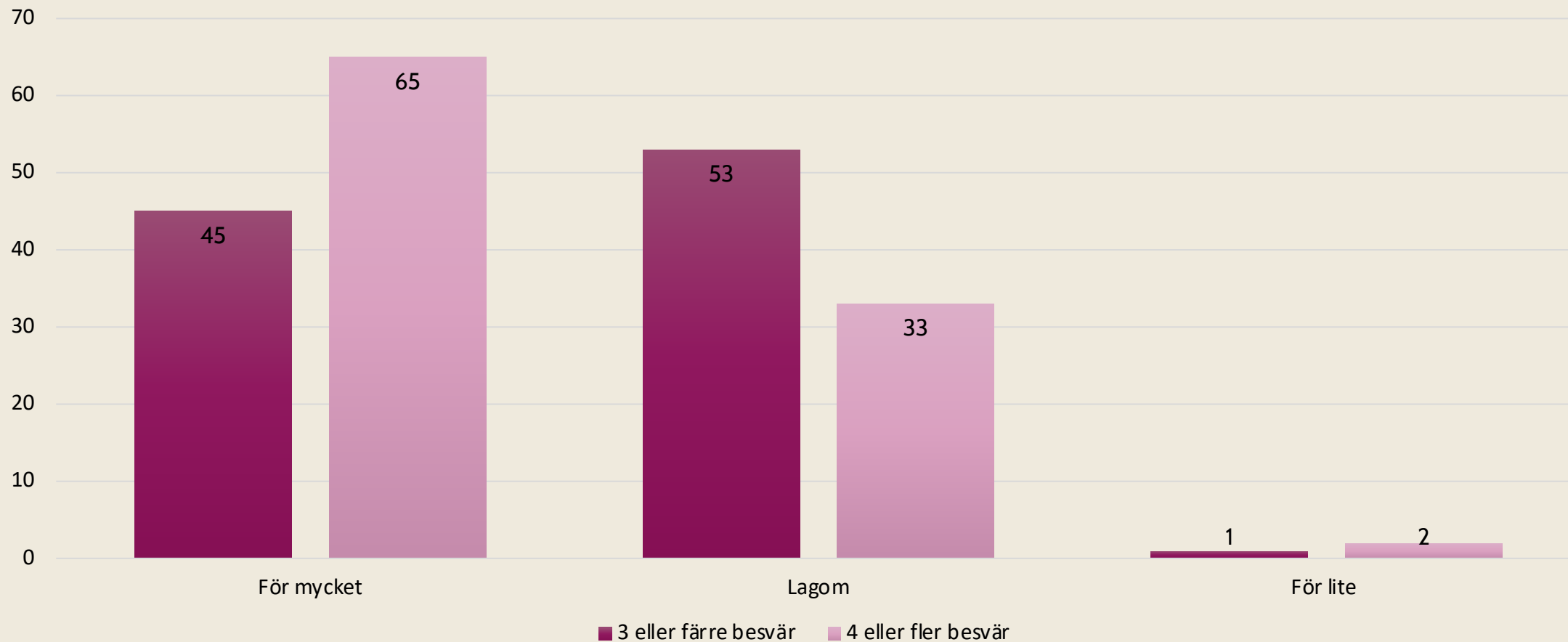
- Något sämre psykiskt välbefinnande bland tonåringar 2020, jämfört med 2018.
- Det finns samband mellan mer omfattande medieanvändning och fler psykiska besvär bland barn i alla åldrar. Sambanden är oftast ganska svaga till måttliga.
- Sambanden är starkast för sociala medier samt mobilen och internet generellt. (Datorspel i 9–12.)
- Sambanden är allra starkast bland flickor i 9–12 (sociala medier, mobilen, nätet).
- Olika former av utsatthet på nätet eller via mobilen har förhållandevis starka samband med psykiskt välbefinnande.
- Samtidigt finns det korrelationer mellan mer tid på nätet och ökad risk för utsatthet.
- Samspekar med andra faktorer: träffa kompisar, träna och motionera.

**Synen på den egna  
medieanvändningen och dess  
konsekvenser, relaterat till  
psykiska besvär**

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

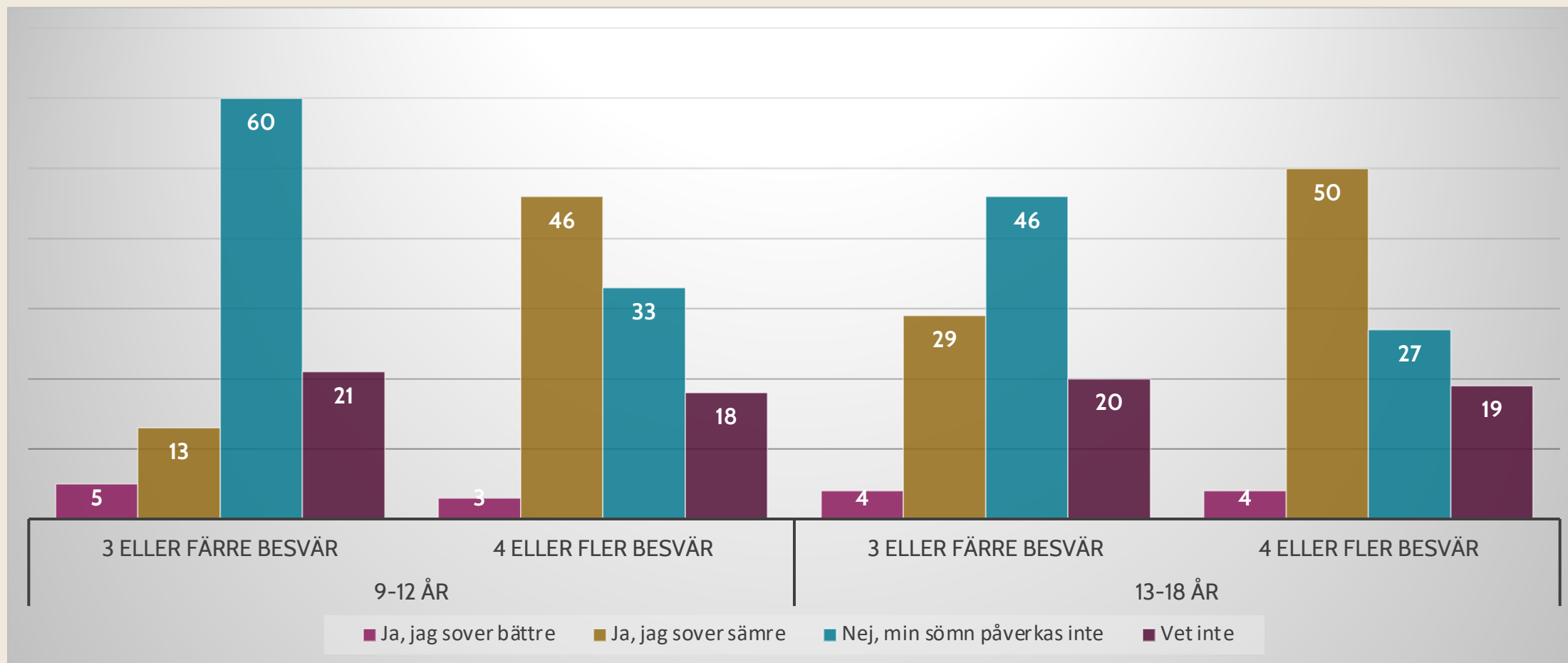


# Tycker du att du använder för mycket tid, lagom, eller för lite tid åt mobilen? 13-18 år (%)

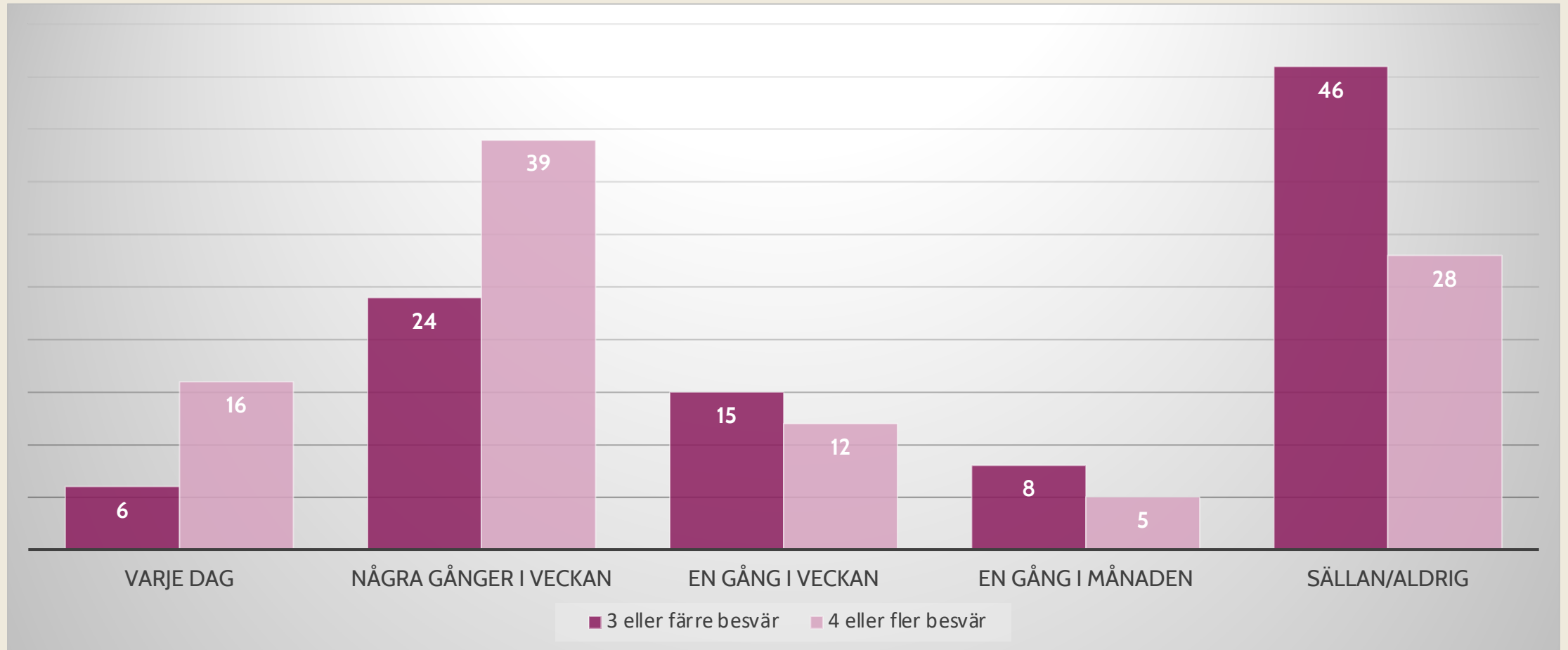




# Tror du att din medieanvändning påverkar din sömn? (%)



# Hur ofta händer det att din medieanvändning leder till att du inte gör vad du ska, t.ex. läsläsning, hjälpa till hemma? 9-12 år (%)



# Sammantaget...

- Barn och ungdomar med nedsatt psykiskt välbefinnande tycker i högre grad än andra att de ägnar för mycket tid åt medier, att medieanvändningen går ut över annat de ska göra och påverkar deras sömn negativt.

Dvs barnen själva uppfattar sin medieanvändning som problematisk.

# Tolkning?

- Korrelationer (inte kausalsamband)
- Medieanvändningen tar de facto mycket tid och kan generera **förskjutningseffekter**
- **Vilka** medier man använder och **hur** de används kan bidra till psykiska besvär
- Problematisering av medieanvändning kan vara en **indikator/symptom** på psykisk ohälsa, t.ex. Coping-strategier och kompensatorisk medieanvändning
- Växelverkan mellan psykiska besvär och medieanvändning (**förstärkningsmekanismer**, negativa spiraler), ev. "poor get poorer effect"
- Andra användares beteenden online medierar sambanden (t.ex. mobbning, näthat)
- När medieanvändningen är en så integrerad del av livet i övrigt, går det inte att urskilja som "orsak"?

# Tack!

Yvonne Andersson

[yvonne.andersson@statensmedierad.se](mailto:yvonne.andersson@statensmedierad.se)

Ladda ner rapporter på [www.statensmedierad.se](http://www.statensmedierad.se)