

# Dansk resumé: Unge forbrugere og sociale medier

Konkurrence og Forbrugerstyrelsen har gennemført en analyse af børn og unges brug af sociale medier, og hvordan det påvirker deres trivsel.

---

## Anvendte mål i undersøgelsen:

- **Trivsel:** Hvordan trives den unge fysisk, socialt og mentalt.
- **Skoletrivsel:** Trives den unge i skolen (baseret på årlige skoletrivselsmålinger, der gennemføres af Styrelsen for It og Læring, STIL).
- **Selvkontrol** – hvor let eller svært er det for den unge at modstå fristelser.
- **Afhængighed af sociale medier** – hvor meget fylder trang til sociale medier i den unges liv.
- **Fastholdelse** – oplever den unge at blive ved med at bruge sociale medier, selvom de egentlig helst ville stoppe.

## Analysen

Analysen bygger på data fra en spørgeskemaundersøgelse med 3.445 børn og unge i alderen 8-25 og 2.381 forældre til de af børnene, der er yngre end 18 år. Undersøgelsen anvender forskellige målinger af de unges psykologiske egenskaber såsom selvkontrol, afhængighed af sociale medier, trivsel og fastholdelse på sociale medier. Analysen anvender oplysninger om de unges faktiske tidsforbrug på de forskellige sociale medier og ikke deres selvrapporterede tidsforbrug. Disse data og data fra spørgeskemaundersøgelsen er efterfølgende kædet sammen med socioøkonomiske oplysninger fra Danmarks Statistik og data om skoletrivsel.

## Resultater

De unge bruger i gennemsnit sociale medier i 2 timer og 40 minutter om dagen. Piger bruger sociale medier markant mere end drenge, og teenagepiger har det højeste forbrug på 3 timer og 34 minutter om dagen. Overordnet er de unge glade for at bruge sociale medier, som giver dem adgang til underholdning, læring og fællesskaber.

## Børn og unge oplever at blive fastholdt på sociale medier

De fleste unge i undersøgelsen oplever en grad af fastholdelse, når de bruger sociale medier. Fastholdelse er udtryk for i hvor høj grad de unge fortryder deres forbrug af et bestemt socialt medie, eller har svært ved at stoppe brugen af et socialt medie, når først de er på det. Oplevelsen af at blive fastholdt er klart størst på sociale medier, der primært bruges til at se indhold på, såsom TikTok, YouTube og Instagram, og mindre på sociale medier, der primært bruges til at chatte med, såsom Snapchat og Messenger.

Unge med en lav grad af selvkontrol oplever mere fastholdelse end deres kammerater med højere selvkontrol. Det samme gør sig gældende for de unge, som føler sig pressede til at være på de sociale medier, fx fordi de oplever et forventningspres fra deres venner eller familie.

Der er en stærk sammenhæng mellem børns og unges oplevelse af være fastholdt og tiden, de bruger på sociale medier. De børn og unge, der føler sig mest fastholdt (øverste kvartil), bruger i gennemsnit 57 minutter mere på deres yndlingsplatform end dem, der føler sig mindst fastholdt (nederste kvartil).

## Teenagepiger – og unge med lav selvkontrol – har den højeste afhængighed af sociale medier

Piger i teenagealderen er den gruppe, som oftest oplever symptomer på afhængighed af sociale medier. Afhængighed er i analysen udtryk for negative følelser i form af stor trang til eller forstyrrende længsel efter sociale medier.

Graden af afhængighed varierer mellem køn og på tværs af aldersgrupper, men køn ser ud til at spille den største rolle. Piger mellem 13 og 17 år rapporterer således flest symptomer (31 procent har moderate til svære tegn på afhængighed), mens dette kun gælder for 12 procent af drenge i samme alder.

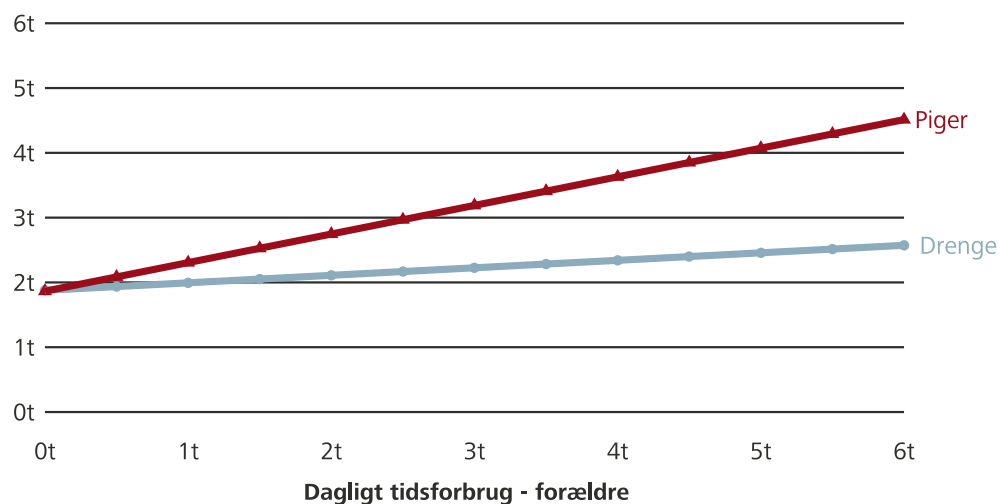
Unge med lav selvkontrol, uanset køn, er også mere tilbøjelige til at opleve tegn på afhængighed af sociale medier. Blandt de unge med lavest selvkontrol har 36 procent moderate eller svære afhængighedssymptomer, mens dette kun er tilfældet for 7 procent blandt unge med højest selvkontrol).

Der er en klar sammenhæng mellem tendensen til at opleve tegn på afhængighed og forbruget af sociale medier. De børn og unge, der udviser færrest tegn på afhængighed, bruger således i gennemsnit ca. 1 time mindre på sociale medier, end dem har flest symptomer.

Der er også en klar tendens til, at piger bruger mere tid på sociale medier, hvis deres forældre gør det. Piger, hvis forældre bruger sociale medier mindst, er i gennemsnit på sociale medier 2 timer og 12 minutter dagligt, mens piger, hvis forældre har det største forbrug, i gennemsnit bruger sociale medier i 3 timer og 26 minutter dagligt.

### Piger bruger mere tid på sociale medier, hvis deres forældre har et højt forbrug

#### Dagligt tidsforbrug - børn



**Anm:** Figuren illustrerer den forudsagte sammenhæng mellem forældres daglige forbrug af sociale medier (x-aksen) og deres børns daglige forbrug (y-aksen) i timer. Forudsigelserne er baseret på model 4 i analysen. Den røde linje repræsenterer piger, mens den blå linje repræsenterer drenge.

### Afhængighed af sociale medier hænger sammen med lavere trivsel – men skærmtid gør ikke

Der er ikke nogen umiddelbar sammenhæng mellem unges trivsel, og hvor meget tid de bruger på sociale medier dagligt.

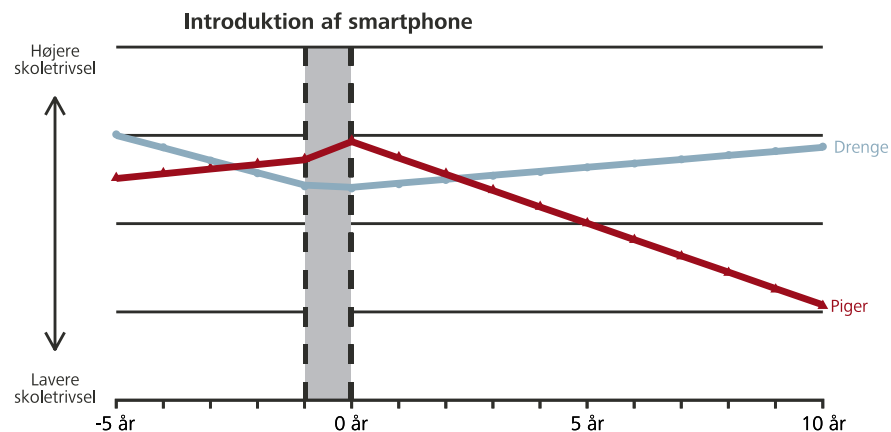
Til gengæld er der en stærk negativ sammenhæng mellem afhængighed af sociale medier og trivsel. De børn og unge, der oplever flest symptomer på afhængighed har således 15 pct. lavere trivsel sammenlignet med dem, der har færrest symptomer. Dette gælder uanset køn, men piger har generelt flere tegn på afhængighed end drenge.

### Pigers skoletrivsel falder i årene efter, at de får deres første smartphone

Der er en klar tendens til, at de unge får en smartphone i en lavere alder end tidligere. Unge, der i dag er mellem 13-17 år, fik således deres telefon ca. to år tidligere, end de unge, der er mellem 18-25 år i dag. Tendensen til tidligere debut gør sig også gældende for sociale medier. I gennemsnit var de unge i undersøgelsen ca. 10 år, da de fik deres første smartphone.

Pigers skoletrivsel falder i årene efter de får deres første smartphone, mens drenge oplever en mindre stigning. For piger er faldet i trivsel ret betydeligt, både sammenlignet med drenge og når der i øvrigt kontrolleres for, at trivslen generelt har en vis tendens til at falde op til og i teenageårene.

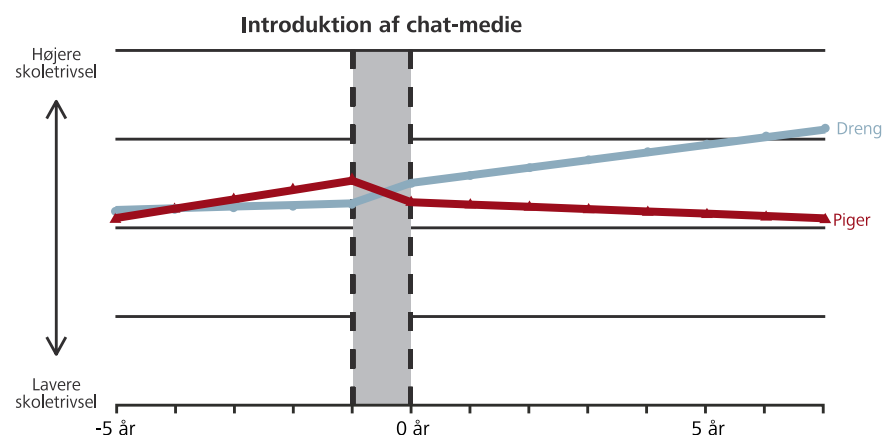
### Pigers skoletrivsel falder i årene efter, at de får deres første smartphone



**Anm:** Figuren illustrerer den forudsagte skoletrivsel (z-score) baseret på smartphone LTE modellen i analysen. X-aksen repræsenterer eksponeringen overfor smartphones i år. Y-aksen repræsenterer den forudsagte skoletrivsel. Figuren indeholder separate værdier for drenge (blå) og for piger (rød).

Der er også en tendens til, at pigers skoletrivsel reduceres straks efter, at de begynder at bruge deres foretrukne sociale chatmedie (fx Snapchat og Messenger), men omvendt finder analysen ingen langsigtet effekt på skoletrivslen for piger. Drenge oplever ikke et tilsvarende fald i skoletrivslen, når de begynder at bruge deres foretrukne chatmedie.

### Piger oplever et umiddelbart fald i skoletrivsel, når de får adgang til deres foretrukne chatmedie



**Anm:** Figuren illustrerer den forudsagte skoletrivsel (z-score) baseret på chat LTE modellen i analysen. X-aksen repræsenterer eksponeringen overfor chat-mediet i år. Y-aksen repræsenterer den forudsagte skoletrivsel. Figuren indeholder separate værdier for drenge (blå) og for piger (rød).

Sammenfattende spiller sociale medier en stor rolle i børns og unges liv. For nogle grupper kan brugen af sociale medier (især indholdsmedier) indebære fastholdelse og egentlig afhængighed, som er forbundet med lavere trivsel, og som i sig selv medfører et større tidsforbrug foran

---

skærmen. Sammenhængen er tydeligst for piger i teenagealderen. De har det højeste forbrug, og viser flest tegn på fastholdelse og afhængighed af sociale medier, og har relativt lav trivsel. Der er også tegn på at pigers trivsel forringes efter de har fået deres første smartphone.

Der sondres i undersøgelsen ikke mellem forbrug af sociale medier i og uden for skoletiden. Det skal samtidig nævnes at skolernes praksis for brug af sociale medier i skoletiden vurderes at være strammet op siden undersøgelsen blev foretaget.