

# Børn og unges trivsel og brug af digitale medier

To analysenotater



Mai Heide Ottosen & Asger Graa Andreassen

*Børn og unges trivsel og brug af digitale medier – to analysenotater*

© VIVE og forfatterne, 2020

e-ISBN: 978-87-7119-813-3

Modelfoto: Ole Bo Jensen/VIVE

Projekt: 301613

Publikationen er udgivet med støtte fra VELUX FONDEN

**VIVE – Viden til Velfærd**

**Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd**

Herluf Trolles Gade 11, 1052 København K

[www.vive.dk](http://www.vive.dk)

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

## Forord

De sidste par årtiers udvikling i digital teknologi har på gennemgribende vis påvirket samfundets infrastruktur, herunder befolkningens adgang til information og social interaktion i både det offentlige og private rum. Med adgang til internettet og med udvikling af mobile devices har børn, unge og voksne i dag mulighed for at være online døgnet rundt.

Det skaber på den ene side mulighed for at indgå i nye eller andre typer sociale, faglige eller professionelle fællesskaber, end når man er fysisk sammen. For eksempel betød coronakrisen, der i foråret 2020 førte til fysisk nedlukning af store dele af samfundet, at samfundsmæssige og sociale aktiviteter blev reorganiseret fra den ene dag til den anden i kraft af de digitale teknologier. For børn og unge indebar den fysiske nedlukning fx, at de nu udelukkende kunne modtage undervisning og være sammen med deres venner online. På trods af den digitale teknologis potentialer kan den på den anden side også indebære forskellige former for risici eller afsavn, fx at børn og unge (som voksne) får for lidt søvn eller fysisk bevægelse, fordi de bruger for meget tid bag skærmen.

Parallelt med den teknologiske udvikling har vi i Danmark og andre lande observeret, at en stigende andel unge rapporterer om symptomer på psykisk mistrivsel. Overordnet set ved man ikke meget om, hvad denne stigning skyldes. Debatten er præget af forskellige bud på mulige forklaringer, der dog er svære at eftervise empirisk. I debatten findes også stemmer, som peger på, at et overdrevent forbrug af digitale medier på forskellig vis kan være medvirkende til den ugunstige udvikling.

Formålet med de to analysenotater i udgivelsen her er at tilvejebringe viden om, hvorvidt børn og unges øgede forbrug af digitale medier og virtuelle fællesskaber har sammenhæng med en observeret stigning i mistrivsel blandt børn og unge, som det fx er vist i VIVEs seneste undersøgelse om Børn og Unge i Danmark (Ottosen et al., 2018).

Det sker i analysenotaterne dels ved at bringe viden frem fra eksisterende forskning og andre undersøgelser, dels ved at præsentere nye empiriske analyser, som er baseret på danske data.

Det første analysenotat, *Litteraturgennemgang om børns og unges trivsel og brug af digitale medier*, trækker oversigtsviden frem om centrale problemstillinger og resultater, der er relevante for at forstå børns og unges digitale adfærd. Notatet fokuserer på tre temaer: For det første på viden om arten og omfanget af børns og unges digitale adfærd, for det andet på viden om risici og sikkerhed, samt for det tredje på viden om, hvorvidt brugen af de digitale medier påvirker børns og unges trivsel. Analysenotatet er både baseret på eksisterende undersøgelser om danske børns adfærd og på nyere internationale forskningsrapporter og -artikler.

Det andet analysenotat, *Empiriske analyser om sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel*, præsenterer nye undersøgelsesfund fra datasættet Børn og Unge i Danmark, som rummer informationer fra dataindsamlinger, som blev gennemført i 2009, 2013 og 2017. Analysenotatet fokuserer på to problemstillinger: Ud fra et individuelt forløbsperspektiv undersøges for det første, om eksponering af et højt digitalt forbrug påvirker unges livstilfredshed og ensomhed. For det andet undersøger analysenotatet, om unges digitale forbrug (adfærd) er en faktor, der selvstændigt kan bidrage til at forklare den observerede stigning i mistrivsel – eventuelt blandt nogle subgrupper af unge.

Analysenotaterne er udarbejdet af seniorforsker Mai Heide Ottosen, der også har ledet arbejdet med dem, samt analytiker Asger Graa Andreasen.

Senioranalytiker Karen Margrethe Dahl har som intern reviewer gennemlæst og kommenteret analysenotaterne.

Analysenotaterne er rekvireret af VELUX FONDEN, der ønsker at opbygge viden om implikationerne ved børn og unges stigende brug af digitale medier og virtuelle fællesskaber.

*Forfatterne og Kræn Blume Jensen*

Forsknings- og analysechef for VIVE Social

2020

# Indhold

Sammenfatning.....	6
Baggrund.....	6
Resultater fra litteraturgennemgang om børn og unges trivsel og brug af digitale medier (analysenotat 1) .....	6
Resultater fra empiriske analyser om sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel (analysenotat 2) .....	7
Perspektiver fra analyserne .....	9
Datagrundlaget for analysenotaterne.....	9
1    Analysenotat 1: Litteraturgennemgang om børn og unges trivsel og brug af digitale medier.....	10
1.1    Baggrund, formål og afgrænsninger .....	10
1.2    Fremgangsmåde.....	11
1.3    Viden om omfang og arten af børn og unges digitale adfærd .....	12
1.4    Viden om risici og sikkerhed ved børn og unges online-adfærd .....	23
1.5    Viden om effekter af børn og unges brug af digitale medier .....	30
1.6    Konklusion og diskussion .....	43
1.7    Referencer .....	44
2    Analysenotat 2: Empiriske analyser om sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel .....	50
2.1    Baggrund og formål .....	50
2.2    Datagrundlag og operationalisering af digitalt forbrug.....	51
2.3    Fremgangsmåde.....	52
2.4    Resultater fra delanalyse 1: Forløbsanalysen .....	57
2.5    Resultater fra delanalyse 2 .....	63
2.6    Diskussion og konklusion .....	78
2.7    Referencer .....	79
Bilag 1    Bilagstabeller og -figurer .....	81

# Sammenfatning

## Baggrund

De digitale teknologier har i løbet af de sidste par årtier påvirket samfundets infrastruktur gennemgribende, herunder vores adgang til information og social interaktion. De digitale medier har opkoblet og forbundet os på måder, som har gjort os superforbundne. Internettet, den mobile kommunikation og de sociale netværkstjenester har været væsentlige katalysatorer i den proces. Med internettet og de mobile enheder har børn, unge og voksne i dag mulighed for at være online døgnet rundt. Det har resulteret i, at det for de fleste ikke længere er muligt eller meningsfyldt at skelne mellem, hvornår man er online eller offline, og hvornår man befinder sig i det digitale eller det virkelige liv.

Samtidig med den digitale udvikling har vi i Danmark og andre lande set, at en stigende andel unge rapporterer om symptomer på psykisk mistrivsel. Overordnet set ved man ikke meget om, hvad denne stigning skyldes. I debatten findes også stemmer, som peger på, at et overdrevent forbrug af digitale medier på forskellig vis kan være en medvirkende forklaring på den ugunstige udvikling blandt de unge.

Formålet med de to analysenotater er at kaste lys på, om børn og unges øgede forbrug af digitale medier hænger sammen med stigningen i mistrivsel blandt unge. Det sker dels ved at bringe viden frem fra den nyere forskning og andre undersøgelser, dels ved at præsentere nye empiriske analyser, som er baseret på danske data.

## Resultater fra litteraturgennemgang om børn og unges trivsel og brug af digitale medier (analysenotat 1)

Det første analysenotat, *Litteraturgennemgang om børn og unges trivsel og brug af digitale medier*, trækker oversigtsviden frem om børn og unges digitale adfærd. Notatet fokuserer på tre temaer: Viden om arten og omfanget af børn og unges digitale adfærd, viden om risici og sikkerhed samt viden om, hvorvidt brugen af de digitale medier påvirker børn og unges trivsel. Analysenotatet er både baseret på eksisterende undersøgelser om danske børns digitale adfærd og på nyere internationale forskningsrapporter og -artikler.

Første del sætter fokus på danske børn og unges brug af digitale medier. Gennemgangen viser, at danske børn og unge har et relativt højt skærmforbrug i forhold til børn og unge i sammenlignelige lande. I takt med stigende alder øges danske børns tid ved skærmen, ligesom indholdsforbruget forandres. Der er kønsforskelle i brugen af de digitale medier: Drengene foretrækker at game og blive underholdt, mens pigerne foretrækker de sociale medier, hvor de kan vedligeholde deres sociale relationer. Blandt unge har hver femte oplevet problematikker omkring 'fear of missing out', hvis de ikke var på de sociale medier, mens flertallet ikke har oplevet dette som et problem. Nogle undersøgelser, som er udført blandt danske skolebørn, indikerer, at der er en social skævhed i brugen af de digitale medier. Børn fra socioøkonomisk svage grupper ser på nogle områder ud til at have et større forbrug af medierne i forhold til børn fra mere ressourcestærke hjem.

Analysenotatets anden del indkredser viden om konkrete online-aktiviteter, der kan udgøre en risiko for børn og unge og potentielt være til skade for dem med manglende trivsel til følge. Det er fx uomtvisteligt, at aggressive (fx mobning) og seksuelle risici (fx seksuelle overgreb) kan

have skadelige virkninger på børn og unge. Gennemgangen viser, at viden om online-risici for danske børn og unge ligger spredt i forskellige undersøgelser og er præget af betydelige videnshuller, også selvom området har en vis bevågenhed i den internationale litteratur. I den danske kontekst har vi mest viden om risici, der er forbundet med børn og unges adfærd blandt jævnaldrende, fx om cybermobning og om seksuelle krænkelser. En række risikoområder er imidlertid ikke udforsket (fx online-fællesskaber om selvskadende adfærd eller radikaliserings), og vi har i Danmark kun sporadisk viden om, hvad der karakteriserer børn og unge, der er særligt udsatte for online-risici.

Den tredje del af analysenotatet gør ud fra nyere oversigtsartikler, metaanalyser og større enkeltstudier status over, hvad man ved om sammenhænge mellem børn og unges trivsel og deres skærmtid eller brug af digitale medier i mere generel forstand. Gennemgangen viser for det første, at megen stillesiddende adfærd kan have negativ indflydelse på det fysiske helbred. Det er imidlertid ikke givet, at den øgede skærmtid i almindelighed 'stjæler' tiden fra børn og unges fysiske aktiviteter. For det andet har en række studier fundet en negativ sammenhæng mellem megen skærmtid eller brug af digitale medier og børn og unges mentale velbefindende. Det er imidlertid vanskeligt at klarlægge forholdet mellem, hvad der er årsagen til, og hvad der virkningen af denne sammenhæng. Nogle undersøgelser har vist, at digitale medier alt andet lige har en ret begrænset effekt på børn og unges samlede trivselsbillede, mens andre 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.

## Resultater fra empiriske analyser om sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel (analysenotat 2)

Det andet analysenotat, *Empiriske analyser om sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel*, præsenterer nye undersøgelsesfund fra VIVEs datasæt om Børn og Unge i Danmark. Analysenotatet består af to delanalyser, der tilsammen undersøger, om unges forbrug af digitale medier er forbundet med, hvordan de trives.

### Forløbsanalyse

Den første delanalyse følger de samme unge, fra de er 15 år, til de er 19 år. Spørgsmålet er: Ser ændringer i unges digitale adfærd over de fire år ud til at påvirke deres livstilfredshed og oplevelse af ensomhed?

De unges digitale adfærd indfanges dels ved deres skærmtidsforbrug, dvs. hvor mange timer de bruger på at se tv eller spille computerspil om dagen, dels ved hvor hyppigt de chatter med deres venner.

Flertallet af de unge – ca. to tredjedele – har den samme digitale adfærd som både 15- og 19-årige: Nogle har fx et konstant højt skærmtidsforbrug, mens det for andre er konstant lavt. Et mindretal – ca. en tredjedel af de unge – har ændret digital adfærd, fra de er 15, til de er 19 år. De kan fx være gået fra at bruge få timer ved skærmen til at bruge flere timer, eller det kan være, at de chatter mindre med vennerne i 19-årsalderen end dengang, de var yngre.

Når man tager højde for de unges trivsel i 15-årsalderen og en række baggrundsforhold, viser analysen, at der er en sammenhæng mellem de unges digitale adfærd og deres trivselsbillede:

- Skærmtid: Drengene, som har et vedvarende højt skærmtidsforbrug, dvs. bruger flest timer ved skærmen, er en smule mindre tilfredse med livet og føler sig hyppigere ensomme end andre drenge. Piger, der bruger flere timer ved skærmen som 19-årige, end de gjorde i 15-årsalderen, er hyppigere ensomme, mens deres livstilfredshed er upåvirket af skærmtidsbruget.
- Chathyppighed: Unge, som ofte chattede med deres venner i 15-årsalderen, men nu gør det sjældnere, føler sig hyppigere ensomme i 19-årsalderen, mens deres livstilfredshed er upåvirket.

Forløbsanalysen viser altså, at den digitale adfærd især er forbundet med de unges oplevelse af ensomhed frem for deres livstilfredshed, men analysen kan strengt taget ikke afgøre, om det er den digitale adfærd, der gør de unge ensomme, eller om det er oplevelsen af ensomhed, der gør, at de unge bruger meget tid ved skærmen eller trækker sig fra chatten med vennerne.

### Udvikling i unges trivsel og digitale adfærd fra 2009-2017

Den anden delanalyse stiller spørgsmålet: Er unges digitale adfærd en faktor, der i sig selv kan bidrage til at forklare, hvorfor vi gennem de senere år har set en stigende andel unge, som mistrives? Denne delanalyse fokuserer på tre årgange af 19-årige (i 2009, 2013 og 2017), og ligesom i den første delanalyse måles digital adfærd ved skærmtidsforbruget og chathyppigheden med venner.

Analysen starter med at gruppere de unge efter, hvordan de trives. Man kan inddele de 19-årige i 5 grupper:

- Gruppe 1: Unge i blomstrende trivsel (29 pct.)
- Gruppe 2: Unge i moderat trivsel, der efter eget udsagn er psykisk raske (44 pct.)
- Gruppe 3: Unge i moderat trivsel med (selvrapporteret) psykisk lidelse (12 pct.)
- Gruppe 4: Unge i mistrivsel med (selvrapporteret) psykisk lidelse (11 pct.)
- Gruppe 5: Unge i mistrivsel med en 'officiel' psykiatrisk diagnose (5 pct.).

Der findes med andre ord to mistrivelsgrupper, som tilsammen udgør 16 pct. af de 19-årige. I begge grupper er pigerne i overtal, og deres sociale relationer til familien og vennerne virker skrøbelige. På flere parametre er de unge i gruppe 5 dog værre stillet end dem i gruppe 4.

Umiddelbart viser analyserne, at de unge, der trives bedst (gruppe 1), har et lavere skærmtidsforbrug, men hyppigere chatter med vennerne i forhold til de unge, der trives dårligst (gruppe 5). En mere dybtgående analyse, der også inddrager betydningen af andre risikofaktorer, bekræfter dette mønster: Over tid ser vi en ret besked, men alligevel statistisk sikker sammenhæng mellem at have et højt skærmtidsforbrug og tilhøre gruppe 5 (dvs. være i alvorlig mistrivsel). Omvendt er der en lavere sandsynlighed for at tilhøre den velfungerende gruppe 1, hvis skærmtidsforbruget er højt. Analysen danner dermed belæg for at hævde, at der er sammenhæng mellem unges skærmtidsforbrug og deres trivselsbillede. Til gengæld har unges chathyppighed med vennerne ikke i sig selv sammenhæng med, hvordan de trives.

### Konklusion

Samlet set viser de to empiriske analyser, at der er en sammenhæng mellem unges digitale adfærd og deres trivselsbillede. Unge, der mistrives eller føler sig ensomme, er lidt mere tilbøjelige til at bruge mere tid ved skærmen, end dem der trives godt. Resultaterne fra de to nye danske analyser er dermed i tråd med, hvad udenlandske undersøgelser også har vist. Men



heller ikke de danske analyser kan afgøre, hvad der er hønen, og hvad der er ægget: Om det er adfærden på digitale medier, der påvirker trivslen, om mistriivsel kan føre til et øget skærmforbrug, eller om der måske er tale om et vekselvirkningsforhold – det giver analyserne ikke belæg for, at vi kan udtale os om.

## Perspektiver fra analyserne

På grundlag af de to analysenotater vil vi afslutningsvis trække nogle tværgående perspektiver frem, som kan være anvendelige for den fremtidige vidensopbygning og for praksis.

For det første: Til trods for at der i dag foreligger noget viden om danske børn og unges digitale adfærd, må vi samtidig konstatere, at denne viden er spredt og præget af betydelige videnshuller. Vi vurderer således, at der er et uforløst videnspotentiale i Danmark om implikationerne af børn og unges brug af de digitale medier. Det gælder ikke mindst i forhold til problemstillinger om de online-risici, som danske børn og unge kan møde. Vil man opbygge effektive forebyggelsesstrategier, der kan hjælpe børn og unge til at færdes sikkert på nettet, forekommer der at være behov for mere systematisk viden om, hvilke risici de møder, samt hvad der karakteriserer de særligt risikoudsatte børn og unge.

For det andet: For at belyse om trivsel og digital adfærd er indbyrdes forbundet med hinanden, har vi empirisk indkredset, hvordan 'trivsel' fordeler sig blandt 19-årige. Vi har identificeret en lille gruppering af unge, som ikke kun er i alvorlig mistriivsel, men også har en lidt større sandsynlighed for at have et højt skærmforbrug. Dette fund kan være brugbart for dem, der vil iværksætte praktiske interventioner for at støtte unge, der er røget ud i et usundt eller overdrevent forbrug af digitale medier. Samtidig har klassificeringen af de unges trivsel en bredere anvendelighed, idet analysen har udpeget en række karakteristika ved både de unge, som trives godt eller moderat, og dem der er i mistriivsel.

For det tredje har både litteraturgennemgangen og den empiriske analyse af det danske datasæt vist, at der er en lille, men sikker sammenhæng mellem unges digitale adfærd og (mis)trivsel. Analysen af de danske data har vist, at et højt forbrug ved skærmen (eller mindre chat med vennerne) især er forbundet med ensomhed. I begge analysenotater har vi igen og igen påpeget, at de forskningsbaserede undersøgelser i almindelighed kun kan konstatere en (mindre) statistisk sammenhæng mellem digital adfærd og mistriivsel, men ikke kortlægge årsags-/virkningsforholdet. Denne problematik er vigtig i en akademisk kontekst, men måske knap så vigtig for praktikere, der fx vil iværksætte støttetilbud til ensomme unge med overdrevent skærmforbrug.

## Datagrundlaget for analysenotaterne

Grundlaget for litteraturgennemgangen (analysenotat 1) er nyere danske og udenlandske undersøgelser og kortlægninger om børn og unges brug af digitale medier, samt internationalt publicerede reviews, metaanalyser og større enkeltstudier (2015-2020), som omhandler spørgsmålet om de digitale mediers effekter på børn og unges trivsel.

Grundlaget for de empiriske analyser (analysenotat 2) er VIVEs store datasæt om Børn og Unge i Danmark, hvor der blev samlet data ind i 2009, 2013 og 2017.

# 1 Analysenotat 1: Litteraturgennemgang om børn og unges trivsel og brug af digitale medier

## 1.1 Baggrund, formål og afgrænsninger

### 1.1.1 Baggrund og formål

Gennem de sidste par årtier er børn og unges dagligdag i stigende grad blevet digitaliseret – et vilkår, som den yngste del af befolkningen deler med de voksne. Undersøgelser har også vist, at børn og unge over tid bruger flere timer dagligt bag skærmen (OECD, 2017).

Både nationalt og internationalt bliver det drøftet, om det påvirker børn og unges fysiske helbred og psykiske trivsel negativt at bruge for meget tid ved skærmen. I Danmark har sundheds- og ældreministeren i 2019 bedt Sundhedsstyrelsen om at sammensætte et sæt gode råd til børn og unges skærnbrug<sup>1</sup>, og i foråret 2019 udsendte Verdenssundhedsorganisationen, WHO, en vejledning, der anbefaler, at børn under 2 år ikke ser tv eller sidder og leger på en tablet, mens 2-4 årige højst bør bruge en time ved skærmen om dagen (WHO, 2019). I kølvandet herpå har både udenlandske<sup>2</sup> og danske<sup>3</sup> forskere kritiseret WHO for, at anbefalingerne hviler på et spinkelt evidensbaseret grundlag.

Formålet med dette notat er at tilvejebringe et vidensbaseret overblik på baggrund af eksisterende litteratur, der opsummerer indsigt om børn og unges digitale adfærd, herunder om der kan påvises sammenhænge mellem den digitale adfærd, og hvordan de trives.

At kortlægge viden om, hvordan børn og unge (eller voksne for den sags skyld) agerer i forhold til digitale teknologier, er i udgangspunktet en ganske overvældende opgave. I dag indgår internettet og digitale medier i snart sagt alle aspekter af det moderne hverdagsliv, fx i vores husholdningsapparater og børns legeredskaber, i vores transportmidler, i undervisningen, på arbejdspladserne, i den kommercielle handel, i kontakten med det offentlige eller i overvågningen af vores sundhed og pengesager eller andre personlige forhold. Ved hjælp af forskellige internettjenester finder vi hinanden, vi indhenter og udveksler informationer, vi støtter hinanden, vi arbejder, lærer, spiller og leger med hinanden. De digitale teknologier har på få år opkoblet og forbundet os på så gennemgribende måder, at man med den britiske professor Mary Chayko's ord kan sige, at vi i dag er blevet superforbundne. Internettet, den mobile kommunikation og de sociale netværkstjenester, der er kommet til siden år 2000, har været væsentlige katalysatorer i denne proces – en proces, der har resulteret i, at det for de fleste heller ikke længere er muligt eller meningsfyldt at skelne mellem, hvornår man er online eller offline, eller hvornår man befinder sig i det digitale henholdsvis det virkelige liv. Vores virkelighed i dag er i den forstand blevet teknosocial (Chayko, 2018).

### 1.1.2 Afgrænsninger

#### 1.1.2.1 Afgrænsning af digital adfærd

For at afgrænse dette omfattende område fokuserer dette notat på børn og unges brug af digitale medier. 'Digitale medier' bliver i denne gennemgang forstået som medier, der benytter en digital, netværksforbundet infrastruktur (fx via enheder (devices) som computere og smartphones) til at udveksle information mellem forskellige grupper af afsendere og modtagere. E-

<sup>1</sup> <https://www.dr.dk/nyheder/indland/minister-vil-give-gode-raad-om-boerns-skaerbrug-forsker-kalder-det-problematisk>

<sup>2</sup> <https://www.theguardian.com/society/2019/apr/24/who-warning-children-screen-time>

<sup>3</sup> <https://www.dr.dk/nyheder/indland/minister-vil-give-gode-raad-om-boerns-skaerbrug-forsker-kalder-det-problematisk>

mails, chats, sms, online-gaming, sociale netværkstjenester/medier, blogs, podcasts, streamingtjenester, netbaseret tv og radio er eksempler på sådanne medier. Som det fremgår af Tabel 1.1 nedenfor, kan kommunikationen være synkron og asynkron og foregå en-til-en, en-til-mange eller mange-til-mange.

**Tabel 1.1** Prototypiske kommunikationsformer.

	Asynkron	Synkron
En-til-en	Sms'er, e-mails, papirbreve	Chat, telefonsamtale, ansigt-til-ansigt
En-til-mange	Hjemmesider, podcasts, aviser, bøger	TV, radio, streaming-tjenester
Mange-til-mange	Sociale netværkssider, blogs, fildeling, online-multiplayerspil	Online-chatrum, forsamlingshusdiskussion, stadionspeak

Kilde: Helles (2010).

Fordi digitale medier og anvendelsen af dem til stadighed er under forandring, er det vanskeligt at tegne et fyldestgørende billede af de mange specialiserede måder, de kan bruges på. Det er heller ikke enkelt at tegne et entydigt billede af udviklingstræk over tid, fordi de indikatorer, som forskere har anvendt til at måle skærmtid og -aktiviteter på, hurtigt bliver forældede. I dette notat fokuserer vi på, hvordan børn og unge bruger digitale medier i deres almindelige hverdagsliv, mens vi i mindre grad beskæftiger os med, hvilken rolle digital teknologi har for børn og unge i mere 'professionel' sammenhæng, fx når de som elever bruger digitale medier i undervisningssammenhænge, eller når de som unge borgere bruger digitale løsninger til sundhedsinformation eller behandling.

#### 1.1.2.2 Afgrænsning af aldersgrupper

Med hensyn til afgrænsning af kategorien 'børn og unge' har det været notatets udgangspunkt at favne alle aldersgrupper. Som det vil fremgå af det efterfølgende, er der imidlertid relativt begrænset viden om små børns digitale adfærd, mens man ved mere om de ældre børn og især de unge.

#### 1.1.2.3 Tematiske afgrænsninger

Notatet beskæftiger sig med tre tematiske vidensområder:

- Viden om arten og omfanget af børn og unges digitale adfærd
- Viden om risici og sikkerhed, der knytter sig til børns og unges brug af digitale medier
- Viden om, hvorvidt brugen af de digitale medier påvirker børns og unges trivsel.

## 1.2 Fremgangsmåde

Viden om børns og unges brug af digitale medier bliver genereret i et tværvidenskabeligt felt, der bl.a. omfatter sundhedsvidenskab, sociologi, medie- og kommunikationsvidenskab og psykologi. En simpel søgning på Google Scholar genererer knap 200.000 hits, når man leder efter engelsksprogede, videnskabelige publikationer, der handler om børn, unge og digital teknologi.

Til formål for dette notat, der skal tilvejebringe et overblik over viden, som er relevant i en dansk kontekst, har litteratursøgningen haft en kvalitativ karakter, idet vi undervejs dels har vurderet, 1) hvilke titler der rummer information om danske børns og unges brug af digitale medier, dels 2) hvilke titler der repræsenterer den mest autoritative viden, fx bedømt på emnekreds, generaliserbarhed, publiceringssted og -tidspunkt samt på antal citationer.

På grund af den hurtige forandringstakt på det digitale område har vi afgrænset søgeperioden fra 2015 til starten af 2020, og der er søgt efter danske, norske, svenske samt engelsksprogede titler, som dækker Europa og USA. I visse tilfælde er der medtaget ældre titler. Søgestrategien har involveret tre trin-for-trin-processer:

1. En akademisk litteratursøgning efter peer-reviewed tidsskriftsartikler ved hjælp af databaserne i REX og Google Scholar
2. Identifikation af output fra europæiske forskningsprogrammer, forskningsbaserede analyser fra autoriserede internationale institutioner (fx EU, Unicef, OECD), søgning efter gråzonelitteratur hos danske og skandinaviske institutioner, myndigheder og organisationer
3. Gennemgang af referencelister over empiriske artikler fundet gennem processerne 1 og 2 for at identificere yderligere relevante artikler.

Søgestrategi og de søgestrengene, der blev anvendt til databasesøgningerne, har varieret afhængig af, hvilke af de tre vidensområder vi søgte information om:

- Til vidensområdet om omfang og arten af børn og unges brug af digitale medier har vi overvejende søgt efter danske undersøgelser, udredninger, kortlægninger og statistik samt efter tværnationale undersøgelser, hvori danske børn og unge har medvirket.
- Til vidensområdet om risici og sikkerhed ved digitale medier har vi overvejende orienteret os i output fra danske undersøgelser og europæiske forskningsprogrammer.
- Til vidensområdet om effekter på børn og unges brug af digitale medier har vi i databaserne søgt efter engelsksprogede reviews, metaanalyser og større enkeltundersøgelser (publiceret siden 2015) ved at bruge kombinationer af søgestrengene: (review/metaanalysis) and (impact/effect/consequences) and (children/youth/young people/adolescent) and (wellbeing/mental/psychological health) and (digital technology/digital media/internet use/screen time).

## 1.3 Viden om omfang og arten af børn og unges digitale adfærd

### 1.3.1 Indledning

Dette afsnit indfanger overordnede karakteristika ved danske børn og unges digitale adfærd. Først sætter vi Danmark ind i et internationalt perspektiv, og derefter viser vi med afsæt i en række nyere danske survey-undersøgelser, hvad man ved om den digitale adfærd hos danske børn og unge i forskellige aldersgrupper.

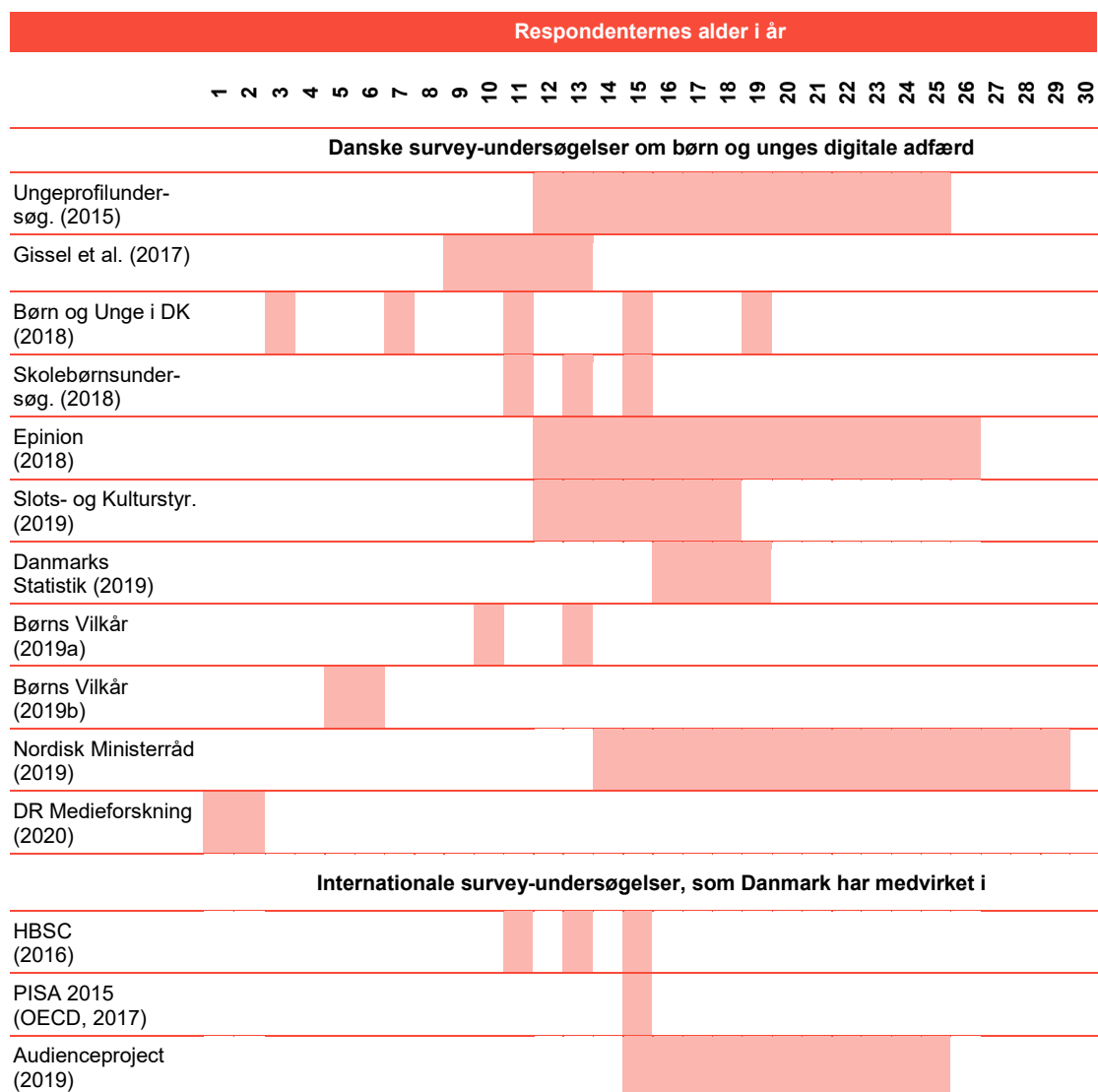
### 1.3.2 Kilder til viden

Vi har identificeret 11 nyere danske survey-baserede undersøgelser og udredninger, som ud fra forskellige indfaldsvinkler bidrager til kortlægning af danske børns brug af digitale medier. Dertil kommer tre tværnationale kortlægninger, som også inkluderer Danmark. De fleste undersøgelser er tværsnitsbaserede (dvs. kun udført én gang) og giver derfor et snapshot af virkeligheden, som den så ud på undersøgelsestidspunktet. Færre af undersøgelserne kan via paneldata følge udviklingstræk over tid, og de, der kan, er desværre hæmmet af, at forandringstakten på det digitale område hurtigt gør de spørgeinstrumenter, der ellers kunne monitorere udviklingen, forældede.

Som det fremgår af oversigtstabel Tabel 1.2, omhandler de fleste undersøgelser større skolebørn og unge, mens kortlægninger om de yngste aldersgrupper er mere sparsom. Desuden varierer undersøgelsesernes afgrænsninger af aldersgrupperne. Én undersøgelse dækker fx aldersgrupperne 12-26 år, når den kortlægger unges digitale adfærdsmønstre, mens andre opererer med et snævrere aldersspænd. Dertil kommer, at undersøgelserne ofte er igangsat ud fra forskellige formål og anvender forskellige samplestrategier og spørgeteknikker. Disse forhold efterlader en mosaik frem for et sammenhængende og kohærent billede af, hvordan udviklingen mere samlet tager sig ud på tværs af tid og alder.

Ud over de ovennævnte 14 survey-baserede undersøgelser trækker afsnittet også på enkelte kvalitative undersøgelser fra Danmark og på andre internationale overblikstudier.

**Tabel 1.2** Oversigt over aldersdeltagelse i nyere survey-baserede undersøgelser og kortlægninger, der bidrager til viden om karakteristika ved danske børn og unges brug af digitale medier.



### 1.3.3 Hvad bruger danske børn og unge internettet til?

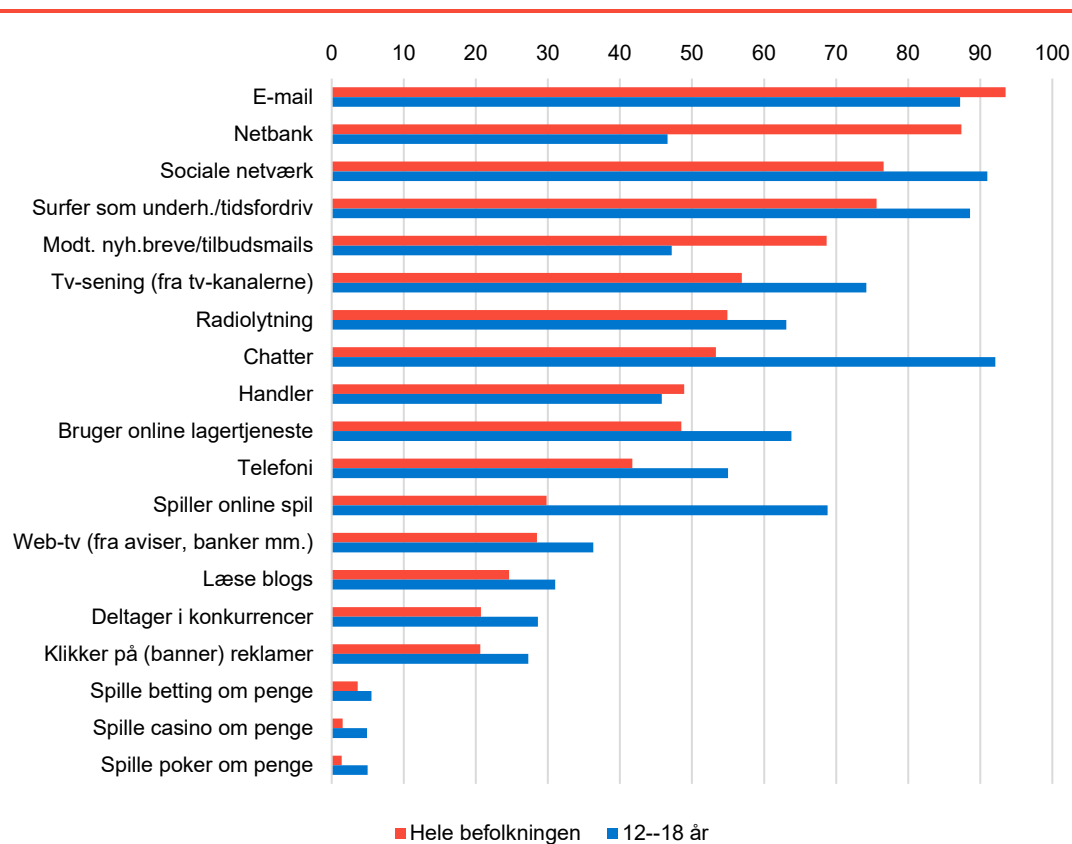
I dette afsnit opsummerer vi på baggrund af forskellige nyere, tværsnitsbaserede undersøgelser, hvad man kan fastslå om digital brug blandt danske børn og unge i forskellige aldersgrupper i forhold til følgende temaer:

- Hvilke enheder anvendes
- Hvor meget tid anvendes ved skærmen
- Hvad bruges internettet til, herunder gaming, social interaktion med venner og anvendelse af sociale medier
- Overdrevet brug (herunder FOMO).

#### 1.3.3.1 Børn og unges brug i forhold til voksne

Danske medieundersøgelser har belyst, hvad folk bruger internettet til. I befolkningen som helhed (12-71+ år) svarer flest, at de har anvendt e-mail (94 pct.) og netbank (87 pct.) inden for den sidste måned. Derefter følger de sociale medier (77 pct.). Den yngste aldersgruppe (12-18 år) har på nogle områder en anden adfærd, jf. Figur 1.1. De bruger hyppigere end de voksne internettet til at chatte (92 pct.), være på de sociale medier (91 pct.) og surfe som underholdning eller tidsfordriv (89 pct.). De unge har også hyppigere end de voksne brugt internettet til at se tv, spille spil og til telefoni (Slots- og Kulturstyrelsen, 2019).

**Figur 1.1** Aktiviteter på internettet. Andel af befolkningen i procent, der bruger aktiviteten minimum månedligt, 2018.



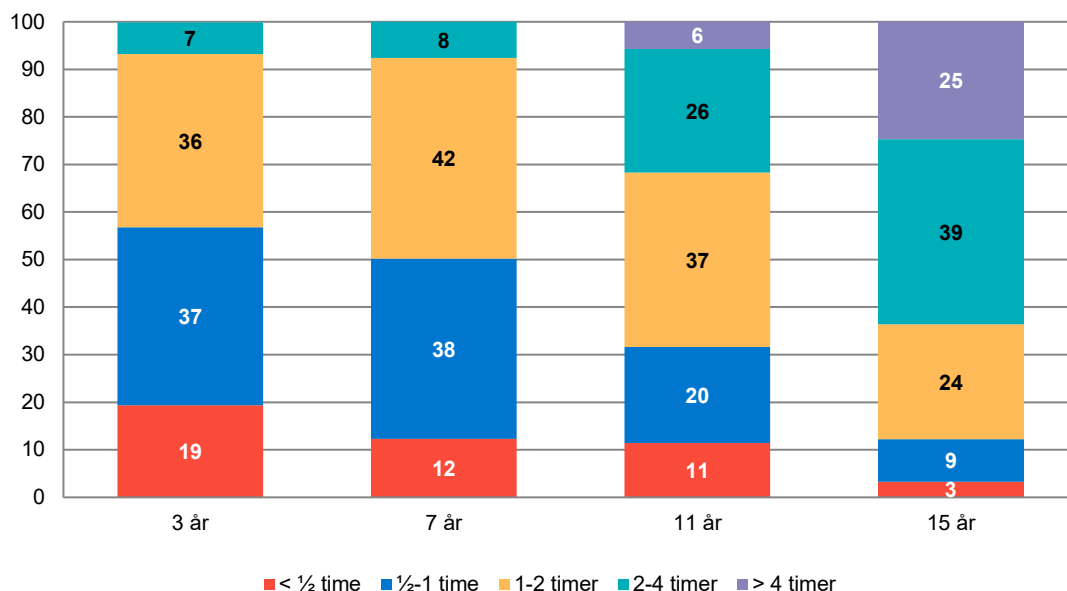
Kilde: Slots- og Kulturstyrelsen, 2019.

### 1.3.3.2 Skærmtid i forskellige aldersgrupper og på tværs af køn

Der findes kun enkelte danske kortlægninger, som gør det muligt at sammenligne små og store børns digitale adfærd direkte. Data fra undersøgelsen Børn og Unge i Danmark kan vise, hvor meget tid børn i forskellige aldersgrupper bruger ved skærmen, men kan ikke oplyse, hvad skærmen mere præcist bruges til (Dahl & Ottosen, 2018).

Det fremgår fx af Figur 1.2, at 19 pct. af de 3-årige højst bruger en halv time dagligt på tv og andre skærme, mens 7 pct. bruger mere end 2 timer dagligt. I 7-årsalderen er der lidt færre, der bruger mindre end en halv time, men stadig få, der bruger mere end 2 timer. Dette ændrer sig i 11-årsalderen, hvor 26 pct. bruger 2-4 timer dagligt på skærme, mens 6 pct. har et tidsforbrug på mere end 4 timer. I 15-årsalderen er det hele 39 pct., der bruger 2-4 timer dagligt ved skærmen, og 25 pct. der har et større forbrug på mere end 4 timer.

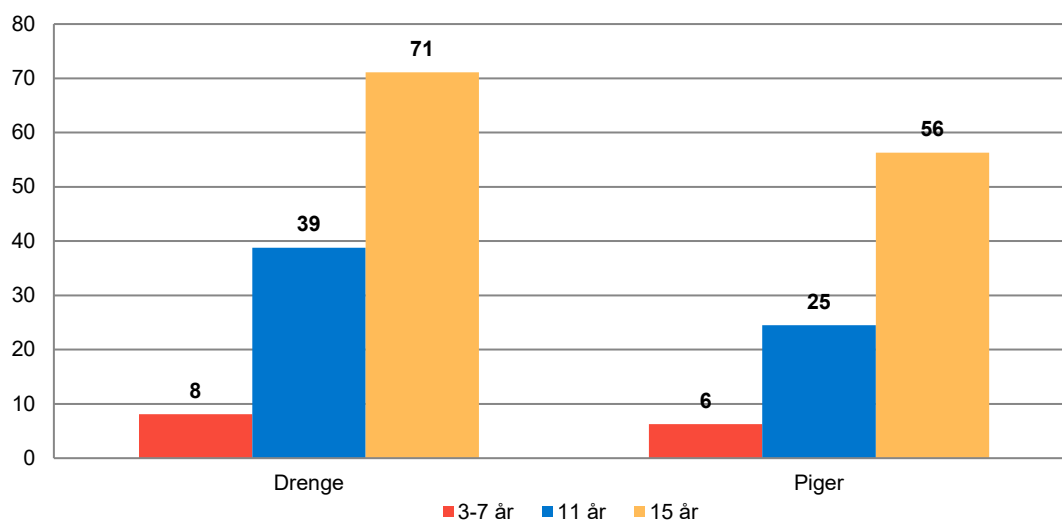
**Figur 1.2** Børns skærmtid fordelt på alder. Procent.



Anm.: Indeholder oplysninger om, hvor meget tid børnene bruger hver dag på tv, video, dvd, videospil og computer.  
Procentgrundlag: 3-årige: 1.622, 7-årige: 1.630, 11-årige: 1.345, 15-årige: 1.650. Signifikant sammenhæng ( $p < 0,001$ ).  
Kilde: VIVE – Børn og Unge i Danmark, 2013 (Dahl & Ottosen, 2018).

Samme undersøgelse viser også, at der er væsentlige kønsforskelle blandt de ældre børn, jf. Figur 1.3, idet 39 pct. af 11-årige og 71 pct. af 15-årige drenge bruger mindst 2 timer dagligt på skærme. Blandt piger er de tilsvarende tal henholdsvis 25 og 56 pct. Blandt de yngste er der en forskel på børn med indvandrerbaggrund og familier med dansk baggrund, idet en lidt større andel af 3-7-årige børn med indvandrerbaggrund bruger mere end 2 timer om dagen på tv, computer og andre skærme (15 pct. kontra 7 pct.). Disse forskelle genfindes ikke blandt de ældre aldersgrupper. Derudover finder denne undersøgelse ikke markante sociale forskelle i børns tidsforbrug på skærme.

**Figur 1.3** 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).

#### 1.3.3.3 Småbørn under 3 år

Det skorter på viden om småbørns forbrug af digitale medier og andre aktiviteter. En medieundersøgelse fra 2020<sup>4</sup> (DR Medieforskning, 2020), der har indsamlet oplysninger gennem forældre, peger dog på, at hvert tredje danske barn under 3 år ugentligt streamer indhold fra DR, og at omkring halvdelen bruger YouTube. Børn i denne aldersgruppe ser også indhold fra fx Netflix og Viaplay. Ifølge undersøgelsen bruger børn under 3 år op mod en halv time dagligt på at se video- og tv-indhold fra DR – enten sammen med forældrene eller som distraktion/adspreddelse, fx mens forældrene laver mad. Ifølge forældrene foretrækker de små at se tegnefilm (fx Gurli Gris, Peter Pedal), videoer med dyr og dyrelude samt kreative videoer med farver og former samt børn, der maler. Børnesange og musik er et andet betydeligt indholdsområde for de alleryngste (DR Medieforskning 2020).

#### 1.3.3.4 Børnehave-/førskolebørn

Enkelte danske udredninger har fokuseret på børnehavebørns digitale adfærd. Den ene er en overvejende kvantitativ kortlægning og omhandler børnehavebørn i 5-6 års-alderen (Børns Vilkår, 2019b). Både børn og forældre har deltaget i undersøgelsen. Den anden er baseret på kvalitative metoder og omhandler børn i 0-8-års-alderen (Johansen & Larsen, 2016). Begge udredninger peger på, at digitale medier er en stor del af småbørns liv derhjemme.

*Enheder:* Tablets er den enhed, de fleste børn bruger (90 pct.), og apps er det mest brugte værktøj til fx spil og streaming, men mange yngre børn har også adgang til og bruger andre digitale enheder (fx computer, smartphone, streaming-tjenester, spillekonsoller).

*Skærmtid:* Ifølge undersøgelsen fra Børns Vilkår oplyser 89 pct. af forældrene, at deres barn bruger digitale medier hver dag eller flere gange om ugen, men den rummer ingen information om, hvor mange timer førskolebørnene dagligt bruger på forskellige digitale medier eller andre aktiviteter. Som det fremgår af data fra Børn og unge i Danmark, jf. ovenfor, er der dog grund

<sup>4</sup> Der er tale om en formidlende artikel, som ikke har tilgængeliggjort undersøgelsens datagrundlag.



til at tro, at førskolebørnene anvender mindre tid ved skærmen end de ældre børn (Dahl & Ottosen, 2018).

*Indhold:* Der er forskelle i, hvor varieret børnehavebørns brug af digitale medier er – nogle børn bruger dem på flere forskellige måder, hvilket antages at styrke den digitale dannelse, mens andre kun bruger dem på en enkelt måde. I hjemmet er der en tendens til, at drenge har en mere varieret brug end piger, mens der ikke er kønsforskelle i brugen i dagsinstitutionen (Børns Vilkår, 2019b). Som helhed efterlader undersøgelseerne dog indtryk af, at børnehavebørn fortrinsvis bruger de digitale medier til at spille spil og se film (ofte streaming), enten alene (fx mens de voksne laver mad) eller sammen med voksne (Børns Vilkår, 2019b). Selvom børn under 8 år bruger online indhold, er de ifølge Medierådets undersøgelse (Johansen & Larsen, 2016) sjældent engagerede i online-spil eller sociale netværk, og de bruger ikke internettet til at kommunikere med andre, formentlig på grund af uudviklede skrive- og læsefærdigheder. Næsten alle forældre i Børns Vilkårs undersøgelse fra 2019 svarer, at deres barn ikke bruger sociale medier som fx Snapchat, Facebook eller Instagram. Alligevel er det en tredjedel af førskolebørnene, der selv oplyser, at de har prøvet at bruge Snapchat, fx sammen med voksne eller større søskende.

*Forældreregulering:* Undersøgelsen fra Børns Vilkår belyser videre, om forældre beskytter børn over for risici, der kan være forbundet med at anvende digitale medier. Når det gælder spil, er de allerfleste forældre optaget af, at børnene ikke spiller spil med et voldeligt indhold, mens de i mindre grad er bekymret for, om børnene bliver udsat for reklamer eller andet kommercielt indhold. I forhold til skærmtid oplyser flertallet af både de adspurgte børn og forældre, at forældrene regulerer, om, hvornår eller hvor lang tid om dagen børnene må bruge de digitale medier. Mange forældre har også talt med deres børn om aldersbegrænsninger på film eller har aktiveret kontrolfunktioner på streaming-tjenester og YouTube, der begrænser adgangen til, hvad børnene kan se. Samtidig tillader næsten 8 ud af 10 forældre, at børnene i en eller anden grad selv finder online videoer eller film (Børns Vilkår, 2019b). Ifølge Medierådets undersøgelse (Johansen & Larsen, 2016) oplever forældre generelt, at deres børns mediebrug er uproblematiske, og de er generelt pragmatiske i deres regulering.

En tværeuropæisk undersøgelse (Chaudron, Di Gioia & Gemo, 2018), hvori Danmark også har deltaget, iagttog variationer i, hvor restriktive forældre er i forhold til de små børns brug af digitale medier. De fleste forældre anvender beskyttelsesstrategier, der i et eller andet omfang begrænser og kontrollerer børnenes digitale adgang: Forældre, der selv har mindst kendskab til digital teknologi (ofte fra lavere sociale lag), er mere tilbøjelige til at begrænse småbørns adgang til de digitale medier, mens forældre med mere digitalt kendskab (ofte fra mellemste eller højere sociale lag eller forældre, der er positivt indstillet over for, at digital teknologi integreres som et læringsværktøj i fx klasseværelset) i højere grad aktivt støtter op om og bruger digital teknologi sammen med deres børn, ligesom de vejleder børnene på en relevant måde. Det sidstnævnte mønster ses i bl.a. i de nordeuropæiske lande. Et mindretal af forældre har en 'laissez-faire'-tilgang. Blandt dem er et flertal enlige forsørgere, der mangler tid og/eller viden og selvtillid. De drager fordel af, at den digitale teknologi kan tilbyde en babysitterrolle, som skaber rum for, at de kan få tid til arbejde, husholdningsopgaver eller sig selv.

#### 1.3.3.5 Skolebørn (10-15 årige)

En rapport fra Børns Vilkår (2019a) viser, at digitale medier er en væsentlig del af skolebørns hverdag uden for skoletiden, og at mobiltelefoner er det absolut mest brugte digitale medie. I 4. klasse rapporterer hver tredje skolebarn, at det bruger digitale medier det meste af dagen, når det ikke er i skole, mens halvdelen af børnene i 7. klasse svarer det samme. Et par procent

af børnene på disse to klassetrin bruger slet ikke digitale medier, og 4 pct. ved ikke, om de bruger digitale medier uden for skoletiden.

Både Børn og unge i Danmark (3-19-årige) (Ottosen et al., 2018) og Skolebørnsundersøgelsen (11-, 13- og 15-årige) (Rasmussen et al., 2018) viser, at andelen af børn og unge, der hyppigt er fysisk er sammen med deres venner, har været faldende over en årrække. Det gælder både for drenge og piger. Skolebørnsundersøgelsen har iagttaget denne trend fra 1988 og frem til i dag. Begge undersøgelser viser også, at børn og unge (med stigende alder) i stedet er sammen med deres venner online. Skolebørnsundersøgelsen fra 2018 har tilvejebragt en afdækning af de 11-15-åriges skærmtid, af deres samvær med andre på nettet, og hvor meget tid de bruger på sociale medier, herunder også om dette forbrug skønnes at være problematisk. Endelig er der spurgt til erfaringer med internet-mobning (se afsnit 1.4). I undersøgelsen er data opdelt efter alder, køn og familiens socialgruppe (defineret som lav, middel eller høj). Resultaterne viser:

*Skærmtid:* 10-24 pct. bruger mindst 4 timer dagligt på at se film, tv-serier, YouTube-film eller underholdningsprogrammer på hverdage. Andelen med et hyppigt forbrug stiger med alderen og er mere udbredt blandt drenge end blandt piger. Børn fra den lave socialgruppe har et højere forbrug end børn fra den højere socialgruppe.

*Gaming:* 6-34 pct. bruger mindst 4 timer dagligt på at spille elektroniske spil (på smartphone, tablet, spilkonsol, computer). Der er ikke væsentlige forskelle mellem de aldersgrupper, som deltager i undersøgelsen, men til gengæld er der betydelige kønsforskelle, idet et højt forbrug af gaming er meget mere udbredt blandt drenge (28-34 pct.) end blandt piger (3-9 pct.). Andelen, som bruger meget tid på spil, er større i den lave socialgruppe end i de højere socialgrupper.

*Social interaktion online:* 67-86 pct. er online sammen med nære venner (næsten) hver dag, og lidt færre er sammen med venner fra den større vennekreds på denne måde. Online-samværet stiger i takt med alderen og er omtrent lige udbredt blandt drenge og piger. Børn fra de højere socialgrupper er hyppigere end børn fra lavere socialgrupper sammen med deres venner online. 14-37 pct. – og især de 15-årige drenge – er sammen med venner, som de kun kender fra nettet. Det kan hænge sammen med, at drengene gamer. Det er lidt hyppigere børn fra det, Skolebørnsundersøgelsen kalder 'den lave socialgruppe', der har denne kontakt.

*Brug af sociale medier:* 6-27 pct. bruger sociale medier mindst 4 timer om dagen. Piger i 13-15-årsalderen er de flittigste brugere, og skolebørn fra den laveste socialgruppe har det største forbrug.

*Overdrevet forbrug af sociale medier:* Skolebørnsundersøgelsen har søgt at indkredse, om 11-15-årige har et overdrevet forbrug på de sociale medier ved hjælp af forskellige undersøgelsesinstrumenter og når frem til følgende resultater:

- 21-29 pct. oplyser, at de jævnligt har oplevet, at de hele tiden tænker på, hvornår de næste gang kan komme på de sociale medier – piger lidt hyppigere end drenge.
- 9-19 pct. ofte føler sig utilpas, fordi de ikke kan komme til at bruge de sociale medier (piger lidt hyppigere end drenge).
- 17-40 pct. har forsøgt at bruge mindre tid på de sociale medier, uden at det lykkedes; piger dobbelt så hyppigt som drenge.

- Få, dvs. ca. 10 pct. eller færre, har jævnligt a) undgået andre aktiviteter (fx fritidsinteresser og sport), fordi de gerne ville på de sociale medier; b) haft konflikter med deres forældre eller søskende på grund af deres brug af de sociale medier; c) løjet om, hvor meget tid de bruger på de sociale medier.
- 24-42 pct. anvender ofte de sociale medier for at glemme negative følelser – piger næsten dobbelt så hyppigt som drenge samt hyppigere børn fra den lave socialgruppe.

Som helhed peger disse fund på, at hen ved en tredjedel af de 11-15-årige har et relativt højt skærmforbrug – et forbrug, der stiger med alderen. Drenge og piger har i en vis udstrækning en forskellig omgang med digitale medier: Mens gaming og underholdning er udbredt hos drenge, er piger flittigere brugere af de sociale medier, og det er også dem, der hyppigst rapporterer om et overforbrug. Et tilsvarende mønster er vist i en undersøgelse om 9-13-åriges læsevaner, der samtidig også viser, at YouTube og streaming-tjenester er medier, som børn vægter højest, når de skal hygge sig, mens bogen er det medie, der prioriteres højest, når børn vil lære eller vide noget (Gissel, Hansen & Puck, 2017).

Endelig peger fundene i retning af, at der er en social gradient i den digitale adfærd, idet skolebørn fra hjem med de færreste ressourcer fx hyppigere bruger mere tid ved skærmen, hyppigere bruger nettet for at slippe af med negative følelser, eller er i kontakt med folk, som de kun kender på nettet. Tilsvarende iagttagelser er gjort i en tværnational europæisk undersøgelse blandt børn i 4-11-årsalderen (Iguacel et al., 2018).

Skolebørnsundersøgelsen har endvidere iagttaget børns fysiske aktivitet over en 30-års-periode (1988-2018). Trenden viser, at drenge over hele perioden hyppigere har dyrket mere hård fysisk aktivitet i fritiden i forhold til piger. Andelen af meget aktive piger har været ret konstant over tid, mens mønsteret har været mere svingende for drengene. Der synes således overordnet set ikke at være en entydig sammenhæng mellem, at et øget forbrug af digitale medier over tid har ført til nedsat fysisk aktivitet for børn i aldersgruppen.

*Forældreregulering:* En kortlægning fra Børns vilkår (2019a) indikerer, at forældre til skolebørn er mindre regulerende og kontrollerende i forhold til børns brug af digitale medier end forældre til yngre børn, samt at halvdelen af forældrene udviser interesse for, hvad børnene foretager sig på de sociale medier. Disse fund efterlader imidlertid ingen klare konklusioner.

### 1.3.3.6 Unge ((12)15-25 år)

En af de nyeste og meste omfattende danske kortlægninger om unges brug af digitale medier er gennemført af Epinion for Undervisningsministeriet i 2018. Den hviler på besvarelser fra 4.488 elever i 12-25-årsalderen, Alderen på undersøgelsesdeltagerne overlapper således med aldersgrupperne under afsnittet 'Skolebørn', men her var de fleste respondenter i gang med en ungdomsuddannelse. Undersøgelsen fokuserer dog fortrinsvis på unges brug af sociale medier, dvs. et snævrere område end "digitale medier" (der fx også omfatter streaming og gaming), hvorfor vi supplerer med stykvisse informationer fra andre informationskilder, der dog anvender andre aldersmæssige afgrænsninger af 'unge'.

*Enheder:* Ligesom blandt skolebørn er mobilen også hos de unge den fortrukne enhed til at komme på internettet. Den anvendes af stort set alle (95 pct.) 16-24-årige efterfulgt af en bærbar computer, som ca. halvdelen i aldersgruppen (også) bruger (Slots- og Kulturstyrelsen, 2019).

*Skærmtid:* Børn og Unge i Danmark (Ottosen et al., 2018) tyder på, at 15- og 19-årige har nogenlunde samme forbrug på nettet (tid brugt på computer), ligesom der ikke er store forskelle på, hvor tit de er sammen med venner online.

*Gaming:* Der findes ingen detaljerede informationer om unges forbrug af spil. Opgørelser fra Slots- og Kulturstyrelsen viser dog, at 70 pct. af de unge (12-18 år) spiller online-spil mindst en gang om måneden, men med hvilken hyppighed det i øvrigt foregår, ved man mindre om.

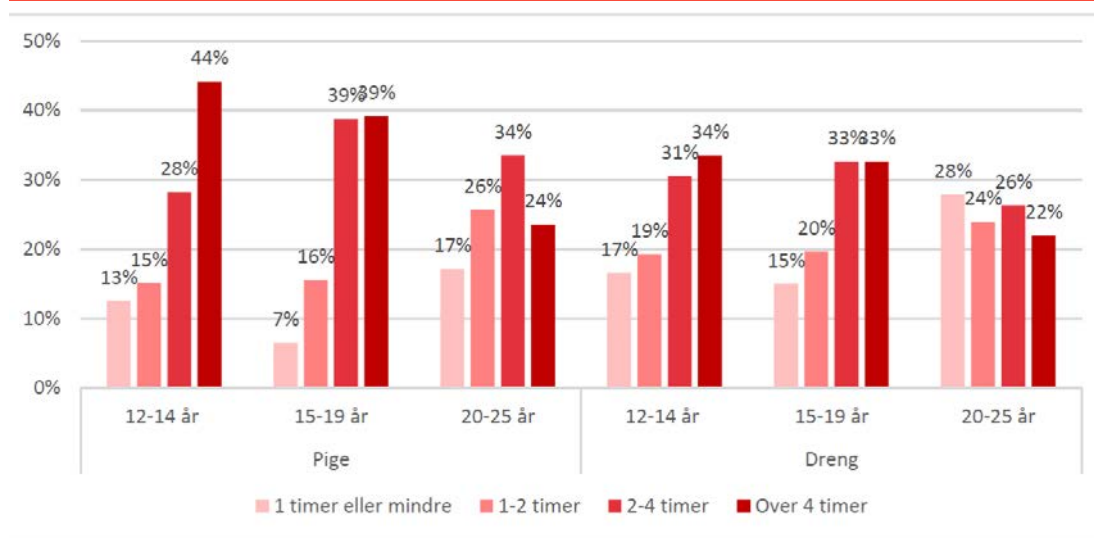
*Sociale medier og social interaktion:* Blandt danskere, som har adgang til internettet, har 85 pct. en profil på de sociale medier. Blandt unge (12-18 år) har de allerfleste (93-98 pct.) en profil. Unge adskiller sig i den henseende ikke fra den generation, der kunne være deres forældre, men de har gennemgående oprettet profiler på flere forskellige sociale medier, og de bruger dagligt mere end dobbelt så meget tid på SOME som forældregenerationen. De unge adskiller sig endvidere fra ældre aldersgrupper ved at have Snapchat som deres foretrukne sociale medie (89 pct.) (Slots- og Kulturstyrelsen, 2019).

Undersøgelsen fra Epinion (2018) viser, at Facebook og Messenger, Snapchat, YouTube og Instagram er de sociale medier, som flest unge (12-25 år) bruger. Næsten alle over 15 år har Facebook og Messenger. Mange anvender også Snapchat, YouTube og Instagram, især de yngste unge. De unge anvender primært de sociale medier til at holde kontakt med venner (71 pct.) og som underholdning (36 pct.), og i mindre grad til at dele indlæg og opnå politiske indsigter og nyheder (15 pct.). Kun få (2 pct.) deltager i online-debatter. Med stigende alder vokser andelen, der læser nyheder, mens andelen, der bruger de sociale medier som underholdning, falder.

Både køn og alder har sammenhæng med, hvor meget og hvordan tiden anvendes på de sociale medier (Figur 1.4). Piger bruger flere timer dagligt på SOME end drenge, og andelen, der bruger mere end 4 timer om dagen på sociale medier, falder med alderen. Drenges lavere tidsbrug skal formodentlig ses i sammenhæng med, at de bruger mere tid på spil. Blandt drenge (i alle aldersgrupper) er der en stor interesse for YouTube, mens pigerne i højere grad er på Instagram, hvor man kan følge med i sine venners liv og dele egne billeder og videoer.

*Overdrevet tidsforbrug:* Epinionsundersøgelsen tager ikke stilling, om de unge har et overdrevet forbrug på de sociale medier, men fokuserer på fænomenet FOMO – Fear Of Missing Out. Ifølge opgørelserne synes det at være en problemstilling for omkring hver femte af de unge – drenge såvel som piger, dvs. at de i nogen eller i høj grad er bange for at gå glip af noget vigtigt på nettet eller på de sociale medier. For det store flertal forekommer FOMO ikke at være noget større problem.

**Figur 1.4** Tidsforbrug på sociale medier opdelt på køn og alder blandt 12-25-årige elever.



Kilde: Epinion, 2018.

### 1.3.4 Danmark i internationalt perspektiv

#### 1.3.4.1 Dækning

En rapport fra Unicef (2019), anslår, at hvert tredje barn i verden bruger internettet, og at hver tredje af verdens internetbrugere er et barn under 18 år. I 2017 brugte halvdelen af verdens befolkning internettet, men i aldersgruppen 15-24 år var andelen cirka to tredjedele (Unicef, 2019). Selv i Europa, der sammen med Nordamerika er de regioner, hvor flest har adgang til internettet (henholdsvis 88 og 89 pct.<sup>5</sup>), er Danmark blandt de lande, hvor næsten hele befolkningen (98 pct.) har internetadgang<sup>6</sup>. Siden 2011 har stort set alle danske børn i 12-18-årsalderen haft adgang til internettet hjemmefra. De befolkningsgrupper i Danmark, som er uden internetadgang, findes fortrinsvis er blandt de ældre og enlige. Gennem de senere år er den ældre del af befolkningen dog ved at indhente de unge (Slots- og Kulturstyrelsen, 2019: 16, Statistikbanken, fabrit01, 2019).

#### 1.3.4.2 Enheder: Hvordan på nettet?

Blandt verdens børn og unge er mobiltelefonen den mest populære enhed at komme på internettet med. Det mobile udstyr indebærer, at de kan komme på nettet stort set overalt, uanset hvor de befinder sig. Det repræsenterer et markant skifte i forhold til det forrige årti. I Europa og Nordamerika var den første generation af internetbrugere logget ind via stationær computer, mens mønsteret i det 'globale syd', som fulgte senere efter, helt klart har været, at mobilen er blevet førstevalget (Unicef, 2019). Også i Danmark er mobilen nu de unges (16-24 år) foretrukne redskab til at komme på nettet. Den bruges af næsten alle efterfulgt af en bærbar computer (Slots- og Kulturstyrelsen, 2019).

#### 1.3.4.3 Tidsforbrug ved skærmen

I Danmark har børn og unges skærmtid har været stigende gennem de senere år. I perioden fra 2009-2013 fordoblede andelen, der bruger mere end 4 timer dagligt ved skærmen blandt 11-, 15- og 19-årige (Ottosen et al., 2014). Dette mønster ses også i andre lande, fx i England

<sup>5</sup> <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

<sup>6</sup> <https://www.internetworldstats.com/stats4.htm>

(Livingstone et al. 2017). Den tværnationale PISA 15-undersøgelse, der med tilbagevendende mellemrum foretager målinger af 15-årige elever i en række OECD-lande, viser, at skolebørns internetforbrug uden for skoletiden steg med 40 minutter om dagen i perioden 2012-2015. Samme undersøgelse viser også, at danske 15-årige har et internetforbrug, der ligger over OECD-gennemsnittet (OECD, 2017).

Den seneste HBSC-undersøgelse (Currie, 2016), der sammenligner 11-15-årige skolebørns helbredsforhold på tværs af 41 europæiske lande, viser tilsvarende, at danske børn og unge placerer sig i den øvre ende, når det handler om at bruge tid ved forskellige slags skærme. Det gælder både i forhold til at bruge computeren til at gå på nettet for at lave lektier og spille spil. Til gengæld er der ikke tegn på, at danske skolebørn adskiller sig væsentligt fra det samlede europæiske gennemsnit, når det drejer sig om, hvor hyppigt de 11-15-årige er i fysisk eller i online-kontakt med deres venner. I takt med stigende alder stiger det virtuelle samvær også noget.

Også blandt unge i alderen 15-25 år foreligger der visse tværnationale data. Disse data fokuserer fortrinsvis på anvendelse af sociale medier og viser, at stort set alle unge i Norden er at finde på en eller flere af de sociale medieplatforme. Opgørelsen er baseret på data fra bl.a. Danmark, Finland, Norge og Sverige fra 2017 (Audienceproject, 2019) og afspejler, at der er nationale variationer i, hvilke sociale medieplatforme som er de mest populære. Forbruget af sociale medier er væsentligt højere blandt unge (16-24 år) i Norden sammenlignet med resten af Europa gennemsnitligt set (Eurostats, 2018<sup>7</sup>; Nordisk Ministerråd, 2019).

#### 1.3.4.4 Internationale trends i børns onlineforbrug

Der findes ingen danske undersøgelser, som detaljeret kan belyse, hvordan børn og unges (for)brug af de digitale medier har forandret sig over tid. En britisk medieundersøgelse (Ofcom, 2020), der årligt overvåger 3-15-årige børns brug af digitale medier, har bl.a. observeret følgende udviklingstræk i perioden 2015-2019:

- Enheder: Børn i alle aldre bruger i stigende grad mobiltelefoner, tablets og i mindre grad stationære computere.
- Forbrug af indhold:
  - Børn i alle aldre ser i stigende grad fjernsyn på mobiler og tablets, og andelen, der streamer film (VoD), er næsten fordoblet (fra 27 til 44 pct. blandt 3-4 årige og fra 44 til 80 pct. blandt 5-15 årige).
  - Andelen af 8-15 årige, der bruger YouTube, er høj (68-89 pct.) og næsten uforandret fra 2015-2019. Blandt 3-4-årige har YouTube-forbruget været stigende.
- Sociale medier:
  - Andelen af 12-15-årige, der har en profil på de sociale medier, er høj (70-75 pct.) og næsten uforandret fra 2015-2019.
  - Blandt de 12-15-årige har Facebook tabt terræn som det primære medie til fordel for især Snapchat og Instagram.
- Gaming: Andelen af 5-15-årige, der spiller online-spil, er steget fra 45 til 59 pct. I takt hermed er forældre i stigende grad bekymrede for, at børnene bliver presset til at indbetale spil-beløb.

---

<sup>7</sup> Data er hentet fra Eurostat.

- Kritisk tænkning: 12-15-årige er i stigende blevet opmærksomme på, at vbloggers og influencers bliver betalt for at reklamere for produkter og brands.
- Forældres bekymringer: De fleste forældre (77 pct.) til 5-15 årige føler, at de ved nok til at hjælpe deres børn med at færdes sikkert på nettet, men fra 2015 til 2019 er de i stigende grad kommet i tvivl om, hvorvidt nettets positive sider kan opveje de negative sider.

En tværeurøpæisk undersøgelse om børns brug af digitale medier (Choudron et al., 2018) har tilsvarende fremhævet, at der over tid er sket forskydninger i børns digitale adfærd: Der har ikke kun været en mærkbar stigning i børns internetdeltagelse i alle EU-lande; man har også iagttaget, at adfærden 'smitter' nedad fra de ældre til de yngre. Adfærdsmønstret hos tweens (9-12-årige) ligner nu (i 2018) det brugsmønster, som teenagere havde få år tidligere, ligesom yngre skolebørns brug er kommet til at svare til den adfærd, man førhen så blandt tweens. Førskolebørn går også online, og de fleste småbørn under 2 år i udviklede lande har en online tilstedeværelse (eller et digitalt fodaftryk) gennem deres forældre.

### 1.3.5 Opsamling

På grundlag af de foreliggende undersøgelser kan følgende konkluderes: I forhold til sammenlignelige lande har danske børn og unge et relativt højt skærmforbrug. I takt med stigende alder øges børns tid ved skærmen, ligesom indholdsforbruget naturligt nok forandres. Der er kønsforskelle i brugen af de digitale medier, idet drenge foretrækker at game og blive underholdt, mens piger foretrækker de sociale medier, hvor de kan vedligeholde deres sociale relationer.

Blandt skolebørn oplever piger hyppigere end drenge, at de har et overdrevent forbrug af sociale medier. Blandt unge oplever omkring hver femte dreng og pige, at de har en FOMO-problematik, mens det for flertallet ikke er noget problem. I de sene ungdomsår bliver der brugt mindre tid på de sociale medier. At dømme ud fra de foreliggende kilder har danske forældre en relativ pragmatisk indstilling til deres børns forbrug af digitale medier. Der er tegn på en social gradient i brugen af de digitale medier (blandt skolebørn), idet børn fra de socioøkonomisk svage grupper på nogle områder ser ud til at have et større forbrug af medierne i forhold til børn fra mere ressourcestærke hjem.

## 1.4 Viden om risici og sikkerhed ved børn og unges online-adfærd

### 1.4.1 Indledning

Baggrundstæppet for dette afsnit er, at de digitale medier har skabt mange nye muligheder for børn og unge. For det første giver internettet via søgemaskinerne adgang til global information, der gør det let at finde den relevante viden. For eksempel er nettet blevet en vigtig kilde til sundhedsinformation. Den digitale udvikling har også givet elever bedre og flere læringsmuligheder, fordi der i dag findes billige eller gratis uddannelsesmæssige ressourcer på nettet (fx kurser og lærebøger), som især økonomisk dårligt stillede unge kan drage gavn af. Børn og unge kan også bruge internettet til at få rådgivning om personlige eller seksuelle problemer, idet online-mulighederne har reduceret traditionelle barrierer for at få støtte til spørgsmål, som måske ikke leveres i skolen eller derhjemme, fx om seksualitet, personlige eller psykologiske problemer. For det andet har de sociale medier og gaming-platformene gjort det nemt for børn og unge at vedligeholde og udvikle deres sociale bånd til netværket af jævnaldrende venner og få nye venner online. Nogle unge synes, der er lettere at være sig selv, når de er på nettet. For det tredje tilbyder nettet en række avancerede og kreative aktiviteter, som skaber mulighed for udforskning og empowerment, og for at børn og unge kan ytre sig, fx via blogging og chatrooms (Graafland, 2018).

Samtidig med disse positive muligheder rummer online-adgangen også risici, som kan gøre børn og unge sårbare. Organisationer, der fokuserer på børns beskyttelse, og journalister på de traditionelle massemedier har fx gjort opmærksom på, at nettet også kan være en kilde til udnyttelse, afpresning og misbrug af børn og unge, fx fordi disse bliver udsat for cybermobning, oplever at deres intime billeder bliver delt ufrivilligt, eller fordi børn og unge bliver udsat for grooming af voksne.

Dette afsnit fokuserer på, hvad man ved om fænomener, der udgør en potentiel risiko ved børn og unges online-adfærd – risici, der potentielt kan være til skade for dem med manglende trivsel til følge. Vi fokuserer primært på risici, som vi vurderer, er relevante for den danske kontekst<sup>8</sup>.

#### 1.4.2 Kilder og fremgangsmåde

Kilderne til gennemgangen er baseret undersøgelser og kortlægninger om forskellige online-risikotyper, hvori danske børn og unge har deltaget som respondenter. Desuden trækker afsnittet på undersøgelser og forskning fra Europa samt på vidensopsamlinger fra internationale organisationer.

Vi skal bemærke, at mens området om online-risici har en vis bevågenhed i den internationale litteratur (jf. Livingstone & Smith, 2014), så fremstår det danske vidensgrundlag om børn og unges online-risikoadfærd fragmentarisk og ufuldstændigt. Der findes efter vort kendskab ingen forskningsbaserede undersøgelser eller andre kortlægninger, der samlet har fokuseret på, hvilke risici der knytter sig til børn og unges færden på nettet. Det betyder imidlertid ikke, at der slet ingen viden findes; den er blot er spredt. For eksempel har flere danske undersøgelser kortlagt omfanget af cybermobning, mens andre har haft fokus på unges seksuelle online-adfærd. Atter andre har beskæftiget sig med digital kriminalitet. Vi vurderer imidlertid, at området er præget af betydelige videnshuller.

#### 1.4.3 En ramme til kortlægning af børn og unges online-risici

Ligesom med andre former for risici, som børn møder gennem opvæksten, er de risici, som er forbundet med deres online-adfærd, ikke nødvendigvis ensbetydende med, at de også bliver skadet af det. Forskningens opgave er at identificere, under hvilke omstændigheder noget udgør en risiko og undersøge, hvilke faktorer der kan minimere sådanne risici, så de forretter mindst muligt skade. Med afsæt i en model, som er udviklet af den britiske sociolog Sonia Livingstone (Livingstone, Mascheroni & Staksrud, 2015) fokuserer dette afsnit på forskellige typer af risici, som børn og unge kan opleve på internettet.

Livingstone, Mascheroni & Staksrud (2015) har udviklet en matrix, der organiserer den brede vifte af risici, som børn og unge kan møde online. Matrixen er på den vandrette led opdelt efter forskellige risikable aktivitetstyper, som børn og unge kan være involveret i, mens den lodret er opdelt i tre kategorier, der beskriver barnets position i de risikable aktiviteter, dvs. om barnet/den unge er (passiv) modtager af indhold, er deltager i en voksen-initieret kontakt, eller om det som offer/udøver agerer i forskellige aktivitetstyper med jævnaldrende:

- *Indholdsrisici* refererer til situationer, hvor et barn eller en ung bliver udsat for uvelkomment og upassende indhold. Det kan fx være seksuelle, pornografiske og voldelige billeder; visse former for reklame; racistisk, diskriminerende eller had-ytrende materiale,

---

<sup>8</sup> Unicef (2017) har i en state-of-the-art-rapport om børn i den digitale verden fx peget på, at der globalt set er et skel mellem rige og fattigere lande i adgangen til online information, og at de digitale teknologier forstærker eksisterende risici for at børn bliver udnyttet til prostitution, børneporno og trafficking.



eller websites, der promoverer en usund eller farlig adfærd som fx selvskade, selvmord og anoreksi.

- *Kontaktrisici*: Når et barn eller en ung deltager i risikabel kommunikation, fx med en voksen, der søger upassende kontakt, fx med et seksuelt formål, eller med enkeltpersoner (eller grupper), der forsøger at radikalisere et barn eller en ung ved at overtale ham/hende til at deltage i usunde eller farlige handlinger.
- *Adfærdsrisici*: Når et barn eller en ung agerer på en måde, der bidrager til risikabelt indhold eller kontakt for deres jævnaldrende. Det kan fx være børn og unge, der skriver hadefulde beskeder om andre jævnaldrende, tilskynder til racisme eller udsender eller distribuerer seksuelle billeder, herunder materiale, de selv har produceret.

I matrixens forskellige felter er anført nogle eksempler på, hvad de risikable adfærdsaktiviteter kan bestå i, se Tabel 1.3.

I det følgende vil vi med inspiration fra denne matrix skitsere, hvad man ud fra undersøgelser mv. ved (henholdsvis ikke ved) om danske børn og unges online-risici. Størstedelen af den eksisterende viden omhandler dog adfærdsrisici mellem jævnaldrende og er baseret på informationer, som primært hidrører fra surveys, som børn og især unge har medvirket i. Ud over de områder, som er nævnt i Tabel 1.3, inddrager vi også viden om digital kriminalitet. Andre af områderne, især området *kontaktrisici*, er der til dato meget lidt forskningsbaseret viden om i den danske kontekst.

**Tabel 1.3** En ramme for de online-risici, som børn og unge kan være udsat for.

	Indhold	Kontakt	Adfærd
	<b>Barnet/den unge som modtager (af masseproduktioner)</b>	<b>Barnet/den unge som deltager i voksen-initieret aktivitet</b>	<b>Barnet/den unge som offer/udøver</b>
Aggression og vold	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksposering for voldeligt/blodigt indhold</li> <li>• Indhold om selvskade mv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chikane</li> <li>• Stalking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cybermobning</li> <li>• Fjendtlig og voldelig jævnaldrende aktivitet</li> </ul>
Seksuelle overgreb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uønsket eksposering for pornografisk indhold</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seksuel grooming</li> <li>• Seksuelle overgreb ved møde med fremmede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seksuel chikane</li> <li>• Sexting</li> </ul>
Værdier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Racistisk/hadefuldt indhold</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideologisk overtalelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potentielt skadeligt brugergenereret indhold</li> </ul>
Kommerciel udnyttelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annoncering</li> <li>• Indlejret marketing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krænkelser og misbrug af personoplysninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambling</li> <li>• Copyright-krænkelser</li> </ul>

Kilde: Livingstone et. al., 2015.

#### 1.4.4 Erfaringer med aggression & vold, herunder cybermobning

*Modtagere af aggressivt indhold*: En tværeuropæisk undersøgelse fra 2014, som danske børn og unge i 13-17-årsalderen medvirkede i, viste, at hver femte i denne aldersgruppe havde set websider, hvor folk publicerede indhold, der angreb visse grupper eller individer. Pornografi og vold udgjorde en væsentlig del af børnenes bekymringer, og de oplyste, at de fortrinsvis stødte

på sådanne foruroligende indhold på videodelingstjenester som YouTube og på websider (EU-kids, 2014)<sup>9</sup>.

Noget lavere andele havde besøgt sider, som kunne inspirere til (selv)skadelig adfærd, fx hvor folk promoverer spiseforstyrrelser (anorexi eller bulimi) (13 pct.), drøfter eller deler deres erfaringer med at tage stoffer (10 pct.), med hvordan de kan skade sig selv (11 pct.), eller begå selvmord (6 pct.). Andelen af unge, der har set sådanne sider, steg i perioden 2010-2014.

*Deltagelse i debatter:* De sociale medier har gjort, at flere kan komme til orde og deltage i den offentlige debat. Institut for Menneskerettigheder udgav i 2017 en undersøgelse om hadefulde ytringer i online-debatter, der viste, at 64 pct. i den yngste aldersgruppe (de 18-29-årige) afholder sig fra at deltage i debatter på Facebook. Undersøgelsen afslørede derudover, at unge ofte bliver udsat for grove og krænkende kommentarer. De hadefulde ytringer, der kommer til udtryk på Facebook, hidrører fortrinsvis fra mænd, og hadet retter sig især mod andres politiske ståsted, etnicitet, religion og kvinder (Zuleta & Burkal, 2017).

*Cybermobning:* Det er vist, at ikke kun offline mobning, men også cybermobning kan være forbundet med negative følger for dem, det går ud over, fx i form af depressive symptomer og selvmordstanker (Livingstone & Smith, 2014). Der findes forskellige opgørelser over omfanget af danske børn og unge, som har erfaret at blive udsat for mobning online. Afhængigt af, hvor restriktivt de enkelte undersøgelser har sat grænserne for mobbehypigheden, vurderes omfanget af børn og unge, der oplever mobning på nettet, at være 7-16 pct. Så vidt vi kan vurdere på tværs af de danske undersøgelser (Skolebørnsundersøgelsen, 2018; Børn og unge i Danmark, 2018), er niveauet af den mobning, der foregår på internettet, nogenlunde på linje med omfanget af den mobning, som børn og unge bliver udsat for offline. En tilsvarende konklusion er en britisk undersøgelse også nået frem til (Ofcom, 2020).

Yngre (11-årige) mobbes hyppigere end unge; piger oplever oftere mobning end drenge, og børn fra den lave socialgruppe oplever hyppigst dette i forhold børn og unge, der kommer fra højere socialgrupper. Unge, der er blevet udsat for digital mobning, er hyppigere ensomme og har lavere selvværd end andre unge (Børnerådet, 2017; Ottosen et al., 2018; Epinion, 2018; EU-kids, 2014; HBSC, 2016).

En lidt lavere andel, 4-11 pct., har mobbet andre på internettet (fx sendt grimme beskeder til andre på Facebook eller lagt pinlige billeder af andre ud på internettet uden tilladelse) inden for de sidste par måneder. Det er hyppigere drenge end piger, der mobber – en observation, som også ses i udenlandske undersøgelser (Barlett & Coyne, 2014). Samtidig viser en opgørelse fra Børnerådet, som blev udført blandt unge i 9. klasse, at der er et vist sammenfald mellem dem, som mobber, og som selv bliver mobbet (Børnerådet, 2017).

#### 1.4.5 Seksuel adfærd, overgreb mv.

*Eksponering for porno:* En tværeuropæisk undersøgelse fra 2014, som danske børn i 13-17-årsalderen også medvirkede i, viste, at hver femte af de unge har set seksuelle billeder online. Samme undersøgelse pegede på, at det bekymrede en del børn. Pornografiske sider kan dukke op som pop-ups, uden at børn og unge selv har opsøgt det. Udenlandske undersøgelser viser imidlertid samtidig, at det ikke er usædvanligt, at unge ser pornografisk indhold på nettet, men at eksponeringsraten er højere for unge drenge (83-100 pct.), end den er for unge piger

<sup>9</sup> I 2020 retter opmærksomheden om upassende indhold sig mod børnemeditiet TIKTOK, fx: <https://politiken.dk/forbrugog-liv/digitalt/art7753403/B%C3%B8rnemeditiet-TikTok-bliver-brugt-til-at-s%C3%A6lge-hjemmelavet-porno>

(45-80 pct.). Den typiske unge bruger af pornografi på nettet er ifølge et britisk studie "en pubertært mere avanceret, sensationssøgende ung mand med svage eller turbulente familierelationer" (Peter & Valkenburg, 2016; Horvath et al., 2013).

*Grooming* refererer i denne sammenhæng til en proces, hvorved fremmede voksne opsøger børn online og gennem manipulation opnår barnets tillid med det formål at udnytte barnet seksuelt (Det Kriminalpræventive Råd, 2016). Dette fænomen bliver med mellemrum behandlet i medierne, og visse børneorganisationer har rettet deres opmærksomhed på det. Der mangler imidlertid systematisk empirisk viden om grooming på dansk grund, dvs. viden, som kan kaste lys over omfanget, hvem der udsættes for grooming, hvem udøverne er, samt hvilke konsekvenser grooming har for de udsatte børn og unge. En nu ældre norsk undersøgelse indikerer dog, at det er de færreste unge, som oplever blive presset eller truet med sex i forbindelse med et møde med en netkontakt, som er voksen (Suseg et al., 2008).

*Sexting*: En undersøgelse fra VIVE, som blev gennemført blandt gymnasielever (Dahl et al., 2018), viser, at unge generelt navigerer sikkert på digitale medier og både udnytter mediernes forskellighed og deres muligheder for at begrænse eller blokere deling og brugere. I modsætning til bekymringen i det offentlige opfatter de unge ikke kun billeddeling på digitale medier som noget risikofyldt, men også som en tillidsfuld praksis, der er med til at bekræfte og understøtte venskaber – også deres kæresteforhold. Sexting, hvor man sender eller modtager tekstbeskeder eller billeder med mere eller mindre seksuelle undertoner, er en del af denne billeddelingspraksis, og undersøgelser viser, at det gennem de senere år har været et voksende fænomen, også blandt de yngre aldersgrupper og ikke kun i Danmark (Madigan et al., 2018). Sexting kan både ske frivilligt eller under pres, eller ved at en person sender en anden nøgen- eller semi-nøgenbilleder af en tredjepart, der ikke har givet sit samtykke. I Danmark har domstolene i den såkaldte Umbrella-sag (2018-2020) statueret, at sidstnævnte praksis ikke er lovlig.

Undersøgelsen fra VIVE viste, at flertallet af de unge ikke er engageret i sexting, men at knap hver femte har prøvet at sende et billede med seksuelle undertoner af sig selv direkte til en anden. Undersøgelsen kan dog ikke vise, hvorvidt dette sker helt frivilligt, eller om der er et socialt pres. 6 pct. af de unge oplyser, at de har delt et billede af andre, mens relativt få – 3 pct. – har oplevet, at et billede af dem selv er blevet videresendt uden deres tilladelse. Piger og drenge sender i lige høj grad billeder af sig selv og oplever ifølge undersøgelsen også i lige høj grad at blive videredelt. Videredeling uden samtykke tager de unge afstand fra. De, der videredeler, er i højere grad drenge end piger. Selvom unge piger og drenge stort set er lige seksuelt aktive og i lige høj grad sender nøgenbilleder af sig selv, er de dog underlagt forskellige normer om, hvordan de kan og bør bruge deres krop og seksualitet, både online og offline. Der synes således at eksistere nogle dobbeltstandarder, hvor der er mere restriktive normer for, hvordan piger kan vise deres krop frem, og hvor mange de må dyrke sex med.

*Digitale sexkrænkelser fra jævnaldrende*: En tværnational undersøgelse fra 2017, hvori 13-17-årige danskere også deltog, har sat fokus på, hvor ofte unge udsættes for seksuelle krænkelser på nettet (deSHAME project, 2017; Red Barnet, 2018). Undersøgelsen kan ikke sammenlignes direkte med den ovenfor omtalte undersøgelse fra VIVE, da deltagerne er yngre og datagrundlaget spinklere. Men den indikerer, at forskellige former for grænseoverskridende seksuel adfærd fra jævnaldrende ikke er en sjældent forekommende erfaring blandt unge. For eksempel havde 10 pct. af de danske piger og 6 pct. af drengene følt sig presset til at sende et nøgenbillede til deres kæreste; 8 pct. havde modtaget seksuelle trusler fra jævnaldrende i løbet af det

seneste år; 25 pct. havde oplevet, at andre havde udspremt sladder eller løgne om deres seksuelle adfærd (dvs. seksualiseret mobning), og 27 pct. af de danske piger og 14 pct. af drengene havde modtaget uønskede seksuelle beskeder eller billeder inden for det seneste år (dvs. uønsket seksualisering). Rapporten viser som helhed, at de digitale sexkrænkelser finder sted i en kønsspecifik kontekst, hvor piger i højere grad er udsatte end drenge.

#### 1.4.6 Værdipåvirkning (online radikaliserings)

En række udenlandske studier har peget på, at internettet spiller en rolle i værdipåvirkning og rekruttering af unge til grupperinger og bevægelser af forskellig politisk, religiøs og filosofisk observans, som i sin ekstreme form kan føre til ideologisk vold, dvs. terrorisme (Livingstone et al., 2017; Edwards & Gribbon, 2013). Efter vores bedste kendskab foreligger der på dansk grund meget begrænset systematisk viden om, hvor udbredte sådanne påvirkningsprocesser er i forhold til danske unge, hvem der påvirker, og hvem der rekrutteres til sådanne (ekstreme) grupperinger eller bevægelser.

#### 1.4.7 Digital sikkerhed og kriminalitet

*Digital sikkerhed:* En undersøgelse fra 2018, som Epinion udførte for Undervisningsministeriet (Epinion, 2018), satte bl.a. fokus på børn og unges kendskab til it-sikkerhed og god dataadfærd. Den viste, at børn og unge (12-25 år) i høj grad selv føler, at de har kontrol over de oplysninger, som de deler på nettet, og at kun en mindre andel bekymrer sig for, hvordan deres data kan blive brugt af tredjepart. Undersøgelsen konstaterer, at børn og unge i den forstand besidder en høj digital selvsikkerhed og fastslår på denne baggrund tre vigtige pointer: For det første bliver 'kontrol' af mange børn og unge forstået som at have kontrol over *input*, dvs. hvilke oplysninger de selv fodrer internettet med, mens de synes at acceptere, at man ikke kan kontrollere *outputtet*, dvs. hvad der sker med oplysningerne. For det andet forekommer børn og unge at være opmærksomme på at beskytte væsentlige personlige oplysninger som fx deres navn, mens beskyttelse af data, der fortæller om deres adfærd på nettet, og som kan bruges til markedsføring, men ikke betragtes som personlige oplysninger, ikke er så vigtigt for dem. Endelig understøtter undersøgelsen tidligere studier, som har vist, at der ikke er stærk sammenhæng mellem børn og unges oplevelse af kontrol og den viden eller tekniske kunnen, som de har om, hvordan de beskytter sig på nettet. Dermed fremstår deres digitale selvsikkerhed noget ubegrundet (Epinion, 2018).

*Digital kriminalitet:* En undersøgelse fra Det Kriminalpræventive Råd (Kruize, 2018) viser, at der har været en stigning i internet-relateret kriminalitet gennem de senere år. Undersøgelsen viser, at yngre respondenter (16-29 år) har en lidt større risiko for at blive udsat for internetkriminalitet end ældre respondenter: De 16-29-åriges offerrisiko er på 1,0 pct., mens den falder til 0,4 pct. for de 30-49-årige og til 0,3 pct. for de 50-74-årige.

Billedet tegner sig lidt anderledes, når man spørger de unge selv. Ifølge Ungeprofilundersøgelsen 2015, der omfatter et meget stort antal unge, som går i skole eller på ungdomsuddannelserne, viser, at unge ikke udsættes for berigelseskriminalitet over nettet i samme skala som almindeligt tyveri, men forskellen er ikke stor. Desuden er berigelseskriminalitet over nettet en kriminalitetsform, som unge i et vist omfang er udsat for på tværs af alder. Således oplyser 12 pct., at de har oplevet at være blevet snydt for penge eller varer i forbindelse med internethandel gennem det sidste år, mens 2 pct. har oplevet, at andre har anvendt den unges betalingskort på nettet (uden at have fået lov).

En anden analyse, der også er baseret på data fra Ungeprofilundersøgelsen rummer information om de unges egne kriminelle aktiviteter på nettet (Demant et al, 2018). Her oplyser 1 pct.,

at de har svindlet med handel på internettet (fleste drenge), 5 pct. har lavet hacking, cracking eller DDoS-angreb (helt overvejende drenge), mens 3 pct. har svindlet med deres forældres betalingskort, og 1 pct. har svindlet med andres betalingskort (overvejende drenge). Undersøgelsen hæfter sig ved, at 5 pct., som har bedrevet en form for hacking, cracking eller DDoS-angreb, er et ganske højt tal. Der er med andre ord tale om en udbredelse, der er på højde med at sende nøgenbilleder af andre uden samtykke. Samme analyse finder i øvrigt en sammenhæng mellem offline- og online-kriminalitet: Unge, der begår mange former for offline-kriminalitet, begår også gennemsnitligt mange former for online-kriminalitet<sup>10</sup>.

#### 1.4.8 Hvem er de online udsatte børn og unge?

Som antydte flere steder ovenfor har nogle danske undersøgelser på området fundet, at børn og unge ikke har lige stor sandsynlighed for at blive udsat for online-risici. Til dato mangler disse mere sporadiske observationer at blive samlet i en større analyse, så man kan tilvejebringe et tydeligere billede af, om der er særlige risikogrupper.

Også internationalt er der et 'gap of knowledge', men nogle udenlandske undersøgelser har peget på, at de børn og unge, som ser ud til at være i risiko online, sandsynligvis overlapper med dem, der også støder på offline-risici, dvs. børn og unge, som har svært ved at tackle, hvad der er potentielt farligt for dem. Nogle børn ser ud til at være specifikt 'i fare' online, da de enten er mere tilbøjelige til at støde på risici, eller – når de støder på en risiko – er mere tilbøjelige til at finde det skadeligt. Kort sagt kan de være mindre modstandsdygtige eller mindre i stand til at tackle risici (Unicef, 2017). Analyser baseret på europæiske survey-data, hvori danske unge deltog, har også vist, at der er en sammenhæng mellem overdrevet eller 'problematisk' brug af digitale medier og online-risici: Jo mere tid man bruger på de sociale medier, desto større sandsynlighed er der for, at unge konfronteres med en række internet-relaterede risici som chikane, invadering af privatlivets fred eller eksponering for pornografisk og voldeligt indhold (Šmahel & Blinka, 2012).

Livingstone et al. (2017) identificerer fire brede grupper, som antages at være mindre modstandsdygtige i forhold til online (og offline) risici, men understreger samtidig behovet for mere detaljerede analyser af, hvem de sårbare unge er. De fire grupper er:

- Børn og unge, som oplever familiemæssige vanskeligheder, eller som vokser op i turbulente familiemiljøer præget af forskellige former for svigt, forsømmelighed eller overgreb, herunder også anbragte børn (jf. også Rivera et al., 2020).
- Børn og unge med funktionsnedsættelser, fx med kronisk fysisk dårligt helbred, indlæringsvanskeligheder eller særlige uddannelsesmæssige behov.
- Børn og unge med følelsesmæssige/adfærdsmæssige vanskeligheder, fx børn og unge med selvskadende adfærd, selvmordstanker eller psykiatriske diagnoser.
- Børn og unge, der oplever at være udelukket fra adgang til tjenester og systemer, der ellers er universelt tilgængelige for andre børn, dvs. børn, der tilhører samfundets mest marginaliserede grupper, fx asylansøgere, ofre for menneskehandel eller visse indvandrerfamilier.

---

<sup>10</sup> Undersøgelsen indeholder også en kvalitativ analysedel, der gennem interview med unge digitale kriminelle bl.a. kaster indgående lys på deres aktiviteter, og hvordan de kommer ind og ud af kriminaliteten.

#### 1.4.9 Opsamling

På baggrund af en model om digitale risici har dette afsnit gjort status over, hvad vi i dag ved om danske børn og unges online-risici, som kan være til skade for dem med manglende trivsel til følge. Emnet har os bekendt ikke været behandlet samlet tidligere. Den viden, som findes i dag, ligger spredt i rapporter fra forskellige undersøgelser og udredninger og forekommer at være præget af betydelige videnshuller:

Vi har i Danmark mest viden om de risici, der er forbundet med børn og unges jævnaldrende-adfærd, især om cybermobning. Der foreligger endvidere noget viden om digitale seksuelle krænkelser, som foregår mellem unge, men der er tale om viden på et temmelig overfladisk niveau. Et vigtigt område, hvor der efter vort kendskab ingen systematisk viden foreligger, omhandler den online interaktion, der foregår mellem unge om selvskadende adfærd mv.

Der mangler endvidere systematisk opbygning af viden om kommerciel udnyttelse af børn og unge og om voksnes forskelligartede intimideringer af børn og unge, herunder både (seksuel) grooming og forskellige former for holdningspåvirkninger, der kan føre til, at unge – på forskellige måder – bliver radikaliserede.

Gennemgangen ovenfor indikerer endvidere, at der er en tværgående problematik om kønnes adfærd på nettet, som kunne fortjene at blive udforsket mere samlet: Vi har således konstateret, at piger i højere grad end drenge synes at være mere udsat for visse former for risici i form af hadefulde ytringer på nettet, cybermobning, restriktive normer omkring sexting og seksuelle krænkelser på nettet. Omvendt er drenge hyppigere involveret i digital kriminalitet.

Endelig vil vi pege på, at der i Danmark er sporadisk viden om, hvad der karakteriserer børn og unge, der er særligt udsatte for online-risici. En mere samlet viden vil være gunstig at have, hvis man vil opbygge effektive forebyggelsesstrategier og afværgemekanismer, der kan hjælpe børn og unge til at færdes sikkert på nettet.

### 1.5 Viden om effekter af børn og unges brug af digitale medier

#### 1.5.1 Indledning

I takt med fremvæksten og udbredelsen af digitale medier er der blandt forældre, beslutningstagere og visse eksperter vokset stemmer frem, som bekymrer sig om, hvorvidt det kan være skadeligt for børn og unge at bruge (for) mange timer ved skærmen, eller om de digitale medier kan gøre børn afhængige eller skade deres hjernefunktioner.

Andre har peget på, at bekymringen ('moralsk panik') for nye teknologiers eventuelt skadelige påvirkning på børn ikke er noget nyt fænomen i den offentlige diskurs, men er en tankegang, der går så langt tilbage som til de tidlige 1900'ere. Dengang bekymrede man sig om, at fremvæksten af offentlige biografer kunne påvirke børn uhensigtsmæssigt, og i 1940'erne bekymrede man sig for de eventuelt negative virkninger af tegneserier, der angiveligt kunne gøre unge mennesker kriminelle og promiskuøse. Fjernsynet, der blev opfundet og udbredt i 1950'erne, blev beskyldt for at være vanedannende og isolerende, og i 1970'erne fik computerspil skylden for at gøre mennesker både afhængige og aggressive. Derfor er det ikke overraskende, at det samme mønster i dag gentager sig omkring den digitale teknologi. Samtidig er det naturligvis vigtigt at vurdere legitimiteten af sådanne bekymringer (Critchler i Drotner & Livingstone, 2008).

På denne baggrund opsummerer dette afsnit viden om, hvad nyere forskning har vist om de digitale mediers henholdsvis skadelige og gunstige virkninger på børn og unge. Gennemgangen er overvejende baseret på oversigtsartikler og metaanalyser. En underliggende, men central problemstilling er i denne sammenhæng, om de forskningsresultater, der til dato findes, er entydige og stærke nok til, at man kan omsætte dem til policy-anbefalinger.<sup>11</sup>

### 1.5.2 Fremgangsmåde

Vidensråd for Forebyggelse udgav i 2015 en rapport om stillesiddende adfærd, der var baseret på en systematisk litteraturgennemgang af den dengang eksisterende forskning (Overgaard et al., 2015). I et kapitel, der omhandler børn og unge, konkluderede rådet, at den tilgængelige evidens ikke rummede tilstrækkelige oplysninger til, at man kunne udforme en eventuel anbefaling om reduktion af skærmtid for børn og unge (Overgaard et al., 2015). På det grundlag har vi til dette analysenotats formål gennemført en litteratursøgning, som på et mere overordnet niveau kan give indblik i, hvorvidt der siden Vidensrådets udgivelse er publiceret forskningsresultater, som kan føre til andre konklusioner.

Som beskrevet i afsnit 1.2 har vi gennem databaser, besøg på internationale organisationers websites samt i referencelister i helt nye publikationer søgt efter videnskabelige litteraturgennemgange (reviews) (der gennemgår eksisterende studier), metaanalyser (der genanalyserer data fra et større antal studier) samt større enkeltstudier, hvis problemstilling omhandler digitale mediers effekter på børn og unges mentale helbred/trivsel. Søgningen blev afgrænset til engelsksproget litteratur, som er publiceret siden perioden 2015. Vi har identificeret 26 reviews, metaanalyser eller større enkeltstudier, som er fundet relevante og danner grundlag for gennemgangen i dette afsnit (se Tabel 1.4)<sup>12</sup>. Enkelte forskningsbidrag er lidt ældre. Disse 26 studier kan opdeles i følgende grupperinger:

- Studier, der handler om effekter af stillesiddende adfærd og/eller skærmtid. Disse studier fokuserer typisk på, hvad omfanget af tid brugt bag en skærm (tv, computer, videospil) betyder for børn og unges fysiske eller mentale helbred.
- Studier, der handler om, hvordan digitale medier (digital teknologi i bred forstand, sociale medier, gaming/videospil) påvirker børn og unges mentale og fysiske helbred, kognition og/eller adfærd,
- Studier, der handler om 'andet'. Vi har her inkluderet et review, der gennemgår, hvad forskning har vist om betydningen af forældres mobiltelefonadfærd på forældre-barninteraktionen.

---

<sup>11</sup> Flere forfattere, som citeres i den følgende gennemgang, er kritiske over for, at der er blevet udstedt nationale retningslinjer om skærmtid i visse lande, da disse går længere, end der er evidens for. Sådanne anbefalinger findes fx i USA, Canada, Tyskland, New Zealand og Australien (Gottschalck, 2019). Kritikken udgår også fra analyser, som er udarbejdet i regi af OECD og Unicef, der dermed også indtager en anden position end WHO, som i 2019 har udarbejdet anbefalinger om skærmtid.

<sup>12</sup> Da interessen i de to analysenotater primært vedrører de digitale mediers effekter på børn og unges mentale trivsel, kan vi ikke udelukke, at der findes andre reviews, fx om effekter på det fysiske helbred, som ikke er opfanget af vores litteratursøgning.

**Tabel 1.4** Studier, der indgår i gennemgangen af litteratur om digitale mediers virkning på børn og unges trivsel

Forfatter/år	Design	Antal studier	Tema	Formål	Konklusion
<b>Effekter af stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid)</b>					
Overgaard et al. 2015	Review	na	Stillesiddende adfærd/ skærmtid	Gennemgår studier om, hvad børn og unges stillesiddende adfærd og skærmtid betyder for 1) det fysiske helbred (overvægt, metaboliske risikofaktorer, kondition), 2) den mentale sundhed, samt 3) interventioner, der reducerer den stillesiddende adfærd.	Der er stærk evidens for, at et højt forbrug af skærmtid (tv og computer) er forbundet med overvægt, og moderat evidens for, at skærmtid er forbundet med en stigning i metaboliske risikofaktorer og en dårlig aerob kondition. Der er moderat evidens for, at tv-forbrug er forbundet med mentale sundhedsmål som depression, akademisk præstation og social adfærd.
Hale & Guan 2015	Review	67	Skærmtid	Undersøger sammenhængen mellem skærmtid og søvnmønstre hos skolebørn og unge.	Sovetid er negativt forbundet med brug af skærmen i 90 pct. af undersøgelserne; resultaterne varierer afhængigt af demografiske faktorer og den anvendte skærmtid samt ugedag; sammenhænge er ikke kausale.
Suchert, Hanewinkel & Isensee 2015	Review	91	Stillesiddende adfærd/ skærmtid	Undersøger sammenhænge mellem børn og unges stillesiddende adfærd (herunder skærmtid) og forskellige indikatorer på mental sundhed.	Der er stærk evidens for, at højt niveau af skærmtid er forbundet med mere 1) hyperaktivitet/uopmærksomhedsproblemer og 2) internaliserende problemer og med mindre psykologisk trivsel og opfattet livskvalitet. Med hensyn til depressive symptomer, selvværd, spiseforstyrrelsessymptomer og angstsymptomer kan der ikke drages nogen klar konklusion.
Carson et al. 2016	Review	235	Stillesiddende adfærd/ skærmtid	Undersøger sammenhænge mellem objektivt og subjektivt målt stillesiddende adfærd og følgende sundhedsindikatorer hos børn og unge: fysisk helbred og mental trivsel.	I de fleste af de undersøgte helbredsindikatorer er højere varighed af tv-sening og/eller skærmtid forbundet med ugunstigt helbred. En gradient blev observeret på tværs af sundhedsindikatorer, hvilket indikerer, at mindre stillesiddende adfærd, især skærmtid, er forbundet med bedre helbred.
Hoare et al. 2016	Review	32	Stillesiddende adfærd/ skærmtid	Belyser sammenhænge mellem stillesiddende adfærd (skærmtid i fritiden) og forskellige indikatorer på mental sundhed.	Vurderer, at der er stærk evidens for sammenhæng mellem skærmtid og depressiv symptomatologi og psykologisk lidelse og moderat evidens for sammenhæng mellem lav selvtillid og brug af skærmen. Dårligere mental sundhedsstatus blev fundet blandt unge, der brugte skærmtid mere end 2-3 timer om dagen, og der var kønsforskelle.
Saunders & Vallance 2017	Oversigtsartikel (metoder)	na	Stillesiddende adfærd/ skærmtid	Drøfter på baggrund af eksisterende undersøgelsesfund, om stillesiddende adfærd (skærmtid) har negativ sammenhæng med fysiske og mentale sundhedsindikatorer.	Tilgængelig dokumentation tyder på, at skærmtid er skadeligt forbundet med adskillige sundhedsindikatorer hos børn og unge, herunder fedme, aerob kondition, livskvalitet, selvværd, pro-social opførsel.
Kostyrka-Allchorne, Cooper & Simpson 2017	Review	66	Skærmtid (tv)	Vurderer litteratur om tv-sening og yngre børns kognitive og adfærdsmæssige outcome.	Der kan ikke drages klare konklusioner. Forholdet mellem tv-sening og børns udvikling er komplekst. Afhænger bl.a. af individuelle og kontekstuelle faktorer i



Forfatter/ år	Design	Antal studier	Tema	Formål	Konklusion
					barnets miljø samt kvaliteten af det, børn ser på tv.
Wu et al. 2017	Review & meta-analyse	31	Stillesiddende adfærd (inkl. skærmtid)	Bedømmer og analyserer sammenhænge mellem stillesiddende adfærd, fysisk aktivitet og helbredsrelateret livskvalitet.	Der er evidens for, at forhøjede niveauer af fysisk aktivitet er forbundet med højere helbredsrelateret livskvalitet, og at stillesiddende adfærd omvendt er relateret til lavere helbredsrelateret livskvalitet blandt børn og unge. Skolesundhedsprogrammer, der fremmer aktiv livsstil blandt børn og unge, kan bidrage til forbedring af den sundhedsrelaterede livskvalitet.
Stiglic & Viner 2019	Review af reviews	13	Skærmtid	Undersøger evidens for sammenhænge mellem børn og unges skærmtid sundhed og trivsel.	Der er evidens for, at højere niveauer af skærmtid er forbundet med en række sundhedsskader for børn og unge, stærkest evidens for svær overvægt, usund kost, depressive symptomer og livskvalitet.
<b>Effekter af digital teknologi</b>					
Kardefeldt-Winther 2017	Review	55	Digital teknologi	Gennemgår litteratur om, hvordan børns brug af digital teknologi påvirker den mentale trivsel, sociale relationer og fysik.	Forskning om børns brug af digital teknologi er inkonklusiv med hensyn til fysiske aktiviteter; digital teknologi synes at være gavnligt for de sociale relationer; indflydelsen på den mentale trivsel synes at være U-formet.
Gottschalk 2019	Review	na	Digital teknologi	Gennemgår litteratur om implikationer af teknologibrug på børns hjerner og deres socioemotionelle, kognitive og fysiske udvikling.	Meget af forskningen, især den hjernebaserede forskning, er spæd. Derudover: Ofte meget spinkle sammenhænge mellem teknologibrug og børns outcomes; små effektstørrelser; uklart om teknologi forårsager disse outcomes.
Mills 2014	Oversigtsartikel	na	Internetbrug	Gør status over, hvad man ved om internettets påvirkning af hjernen.	Det er stadig et åbent spørgsmål, hvordan internettet påvirker hjernen.
Huang 2010	Meta-analyse	40 N = 21.258	Internetbrug	Metaanalyse, der undersøger sammenhæng mellem internetanvendelse og psykologisk trivsel (NB. Ikke kun børn)	Finder svag negativ sammenhæng mellem internetbrug og psykologisk trivsel; moderatører forklarer ikke variationer.
Valkenburg & Peter 2009	Review	na	Digital teknologi	Gennemgår litteratur om online-kommunikations betydning for unges sociale relationer.	Undersøgelser rapporterer nu hyppigere om positive effekter for unges sociale relationer i forhold til i 1990'erne.
Crone & Konijn 2018	Review	na	Sociale medier	Bruger neuroscience-litteratur til at forstå den gensidige indflydelse fra medier og jævnaldrende på unges trivsel og meningsdannelse.	Unge er mere sensitive over for peer-påvirkning end ældre. Har stærkt behov for at følge normerne i deres peergruppe og udvise tilhørsforhold til deres gruppefæller, også online.
Best, Manktelow & Taylor 2014	Review	43	Sociale medier	Gennemgår litteratur om sociale mediers og online-teknologiens fordele og ulemper for unges trivsel.	Sociale medier har både fordele og ulemper. Fordele: Bibringer øget selvtillid, opfattet social støtte, øget social kapital, sikker identitets-eksperimentering og øget mulighed for at åbne sig. Ulemper: Øget eksponering for skade, social isolering, depression og cybermobning.

Forfatter/ år	Design	Antal studier	Tema	Formål	Konklusion
McCrae et al. 2017	Review	11	Sociale medier	Undersøger sammenhæng mellem brug af sociale medier og depressive symptomer hos unge.	Der er en lille, men signifikant sammenhæng mellem brug af sociale medier og depressive symptomer. Kausal relation ikke kortlagt.
Marino et al. 2018	Review & meta-analyse	23 N = 13.929	Sociale medier	Undersøger sammenhænge mellem problematisk Facebook-forbrug og henholdsvis psykologiske problemer og trivsel.	Finder positiv sammenhæng mellem problematisk brug og psykologiske problemer, mens sammenhængen er negativ i forhold til trivsel.
Keles, McCrae & Grealish 2019	Review	13	Sociale medier	Gennemgår litteratur om sammenhænge mellem unges brug af sociale medier og forskellige indikatorer på psykisk mistrivsel.	Finder evidens for sammenhæng mellem brug af sociale medier og depression, angst og psykologisk mistrivsel hos unge. Kausal forbindelse ikke klarlagt.
Ferguson 2015	Meta-analyse-	101	Videospil	Undersøger, om der kan påvises negativ indflydelse på børn og unges adfærd.	Den samlede effekt af videospil på børn og unges adfærd er minimal.
Valkenburg 2015	Kommentar		Videospil. Stillesiddende adfærd/ skærmtid	Kommentar til Ferguson.	Påpeger, at tidligere analyser har vist større og signifikante effektstørrelser; beror på metodiske valg. Den akademiske diskussion bør være nuanceret frem for enten-eller.
Norris, Hamer & Stamatakis 2016	Review	22	Videospil	Gennemgår interventionsstudier med henblik på evidens for, om aktive videospil har positiv betydning for børns fysiske helbred.	Blandede resultater: Nogle studier indikerer større fysisk aktivitet i aktive videospilsessioner i forhold til kontrolgruppe (kun skoletid); motoriske færdigheder forbedret med spil i alle studier, men ikke sammenlignet med motoriske færdighedsinterventioner; samlet set er evidensen ikke stærk nok til at anbefale aktive videospil som helbredsintervention i skolesammenhæng.
Gao et al. 2015	Meta-analyse	35	Videospil	Gennemgår interventionsstudier med henblik på evidens for, om aktive videospil har positiv betydning for børns fysiske helbred.	Sammenlignet med stillesiddende adfærd har aktive videospil stor effekt på sundhedsudfald, fx energiforbrænding; sammenlignet med feltbaseret fysisk aktivitet var effekten mindre. Det konkluderes, at aktive videospil kan være et godt supplement til traditionelle fysiske aktiviteter.
<b>Effekt af forældres mobilbrug</b>					
Kildare & Middlemiss 2017	Review	27	Forældres mobilbrug	Gennemgår litteratur om, hvordan forældres mobilbrug påvirker interaktion mellem forældre og børn.	Forældre er mindre sensitive og opmærksomme på børns behov. NB: Undersøgelsessamplerne er små – påpeger behov for flere studier.
<b>Enkeltstudier</b>					
Przybylski & Weinstein 2017	Enkeltstudie	N = 122.115	Skærmtid	Undersøger sammenhæng mellem unges skærmtid og deres psykologiske trivsel.	Et moderat forbrug af digitale medier er ikke i sig selv skadeligt for unge, men kan være en fordel i en forbundet verden (Guldlok-hypotesen).
Orben & Przybylski 2019	Enkeltstudie	3 data-sæt N = 355.358	Effekter af digital teknologi	Undersøger sammenhæng mellem unges brug af digital teknologi og deres psykologiske trivsel.	Finder en svag negativ effekt, der højst forklarer 0,4 pct. af variationen.

### 1.5.3 Viden om effekter af stillesiddende adfærd (sedentarisme) og/eller skærmtid

Den første gruppe af reviews mv. beskæftiger sig med de sundhedsmæssige konsekvenser af, at befolkningen – børn såvel som voksne – tilbringer en stadig stigende del af tiden med stillesiddende aktiviteter, fx ved tv- eller computerskærmen. Stillesiddende adfærd kan imidlertid også omfatte andre typer af aktiviteter, fx hvis man tilbringer en stor del af dagen med at læse eller lave håndarbejde. Et fokus på de potentielle sundhedsmæssige effekter af stillesiddende adfærd – eller i denne kontekst: omfanget af skærmtid – er et vigtigt, men samtidig også et afgrænset aspekt af, hvordan de digitale medier samlet set kan påvirke børn og unge.

Man kan måle stillesiddende adfærd som 'total stillesiddende adfærd' ved hjælp af objektive målemetoder (fx accelerometre). Ifølge Vidensråd for Forebyggelse (Overgaard et al., 2015) er der svag evidens for sammenhænge mellem 'total stillesiddende adfærd' og diverse helbredsmæssige udfaldsmål hos børn og unge. Det skyldes formodentlig først og fremmest, at de færreste undersøgelser har haft mulighed for at udstyre de unge undersøgelsesdeltagere med et accelerometer. I stedet anvendes ofte subjektive målemetoder, hvor man måler den stillesiddende adfærd gennem undersøgelsesdeltagernes egne rapporteringer om, hvor meget tid de bruger på at se tv eller sidde ved computerskærmen. Det kan fx være i spørgeskemaundersøgelser, eller ved at deltagerne skal føre logbøger.

Nedenfor oplister vi en række sammenhænge, som er fundet mellem stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) og en række helbredsmæssige udfaldsmål hos børn og unge.

#### 1.5.3.1 Fysiske helbredsmål

De reviews, som er identificeret til denne gennemgang, beskæftiger sig med sammenhængen mellem stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) og tre former for fysiske udfaldsmål hos børn og unge: overvægt, metaboliske risikofaktorer og kondition.

*Overvægt:* Tre reviews finder en positiv sammenhæng mellem stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) og overvægt hos børn og unge (Overgaard et al., 2015, Carson et al, 2016; Stiglic & Viner, 2019). Mens Overgaard et al. (2015) vurderer, at der er stærk evidens for sammenhængen mellem stillesiddende adfærd (herunder skærmtid) og overvægt, skønner Stiglic & Viner (2019), der udelukkende fokuserer på skærmtid, men også inddrager betydningen af svær overvægt, et højere kalorieforbrug og et mindre sundt kostindtag, at der er tale om en moderat stærk evidens.

Sammenhængen mellem skærmtid og overvægt bliver af nogle forklaret med, at opmærksomheden på skærmen forsinker mæthedfølelsen eller reducerer mæthedssignalerne fra de fødevarer, der allerede er indtaget, med det resultat at børn ikke holder op med at spise, selvom de egentlig er mætte (Gottschalk, 2019). Andre har peget på, at sammenhængen kan være et resultat af forskydningseffekter, idet den tid, som bruges ved skærmen, 'stjæler' tid fra andre ting, fx fysiske aktiviteter, der involverer et højere energiforbrug. Kardefeldt-Winthers litteraturgennemgang (2017) indikerer dog, at en begrænsning af skærmtiden ikke nødvendigvis motiverer børn og unge til at involvere sig mere i fysisk aktivitet, mens Gottschalk (2019) refererer til undersøgelser, som viser, at skærmbaserede stillesiddende adfærd og fysisk aktivitet i fritiden er relativt uafhængige af hinanden: Skærmtid kan fortrænge andre aktiviteter (fx læsning), men den samlede evidens for en negativ forskydningseffekt er relativt svag og kan i øvrigt variere afhængigt af skærmtidsmængden og de aktiviteter, der fortrænges. For eksempel kan et meget omfattende skærmtidsforbrug være en barriere for børn og unges deltagelse i klubber og sportsaktiviteter, mens et mere moderat forbrug omvendt har vist sig at understøtte børn og unges deltagelse i sådanne aktiviteter.

*Metaboliske risikofaktorer og kondition:* Tre reviews fandt en positiv sammenhæng mellem stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) og forekomst af metaboliske risikofaktorer (fx blodtryk, glykæmisk kontrol, insulinfølsomhed, kolesterol, dvs. faktorer, der kan føre til type-2 diabetes) henholdsvis dårlig kondition (Overgaard et al., 2015; Carson et al., 2016; Stiglic & Viner, 2019). Overgaard et al. (2015), der fokuserer på stillesiddende adfærd blandt børn og unge, vurderer, at evidensen er moderat, mens Stiglic & Viner (2019), der kun fokuserer på skærmtid, bedømmer evidensen som svag.

#### 1.5.3.2 Helbredsrelateret livskvalitet

På baggrund af en metaanalyse af 31 studier fandt Wu et al. (2017), at højere niveauer af fysisk aktivitet var forbundet med en bedre sundhedsrelateret livskvalitet, mens øget tid på stillesiddende adfærd var knyttet til lavere sundhedsrelateret livskvalitet blandt børn og unge.

#### 1.5.3.3 Søvnunderskud og for sene sengetider

Hale & Guan (2015) gennemgik 67 studier (1999-2014), der undersøgte sammenhænge mellem skærmtid (fx tv, computere, videospil og mobile enheder) og søvnmønstre blandt skolebørn og unge. Gennemgangen viser, at skærmtid var negativt forbundet med søvnresultater (primært for lidt søvn og forsinket sengetid) i 90 pct. af undersøgelserne. Nogle af resultaterne varierede efter typen af skærmeksponering, deltagernes alder og køn, samt hvornår på ugen skærmtiden fandt sted. Stiglic & Viner (2019), hvis analysegrundlag er mere omfattende, vurderer, at der er svag evidens for en sammenhæng mellem skærmtid og dårlige søvnresultater.

#### 1.5.3.4 Kognition

Kostyrka-Allchome, Cooper & Simpson (2017) gennemgik 66 undersøgelser, som belyste sammenhængen mellem tv-sening og yngre børns udøvende funktioner, deres skolemæssige præstationer, opmærksomhed, sprog og leg. Resultaterne fra gennemgangen indikerer, at forholdet mellem tv-sening og børns udvikling er komplekst. For det første kan de sandsynlige effekter af tv afhænge af børns individuelle karakteristika, af deres familieforhold og af den sociale kontekst. For det andet kan fjernsynets funktioner såsom indholdet, redigeringstempoet og typen af eksponering påvirke de fundne resultater. Udsendelser af høj indholdsmæssig kvalitet kan påvirke førskolebørns færdigheder positivt (fx de verbale evner), mens meget fjernsynskiggeri kan reducere kvaliteten og mængden af forældre-barn-interaktionen og eventuelt føre til forsinkelse i den sproglige udvikling. Det er ud fra litteraturen vanskeligt at identificere klare sammenhænge mellem disse kognitive udfald baseret på skærmtidsvaner, og der kan således ikke drages nogle entydige konklusioner. Stiglic & Viner (2019), der tilsvarende inddrager temaerne om kognition og uddannelsesmæssige færdigheder i deres gennemgang af litteraturoversigter om skærmtids betydning, vurderer, at der er svag evidens for sammenhænge mellem skærmtid og henholdsvis dårligere kognitive udvikling og uddannelsesmæssige præstationer.

#### 1.5.3.5 Mental trivsel

En håndfuld af de identificerede reviews har belyst, om stillesiddende adfærd (og/eller omfanget af skærmtid) har sammenhæng med forskellige indikatorer på mental trivsel hos børn og unge (Overgaard et al., 2015; Carson et al., 2016; Hoare et al., 2016; Sauders & Vallance, 2017; Stiglic & Viner, 2019). I Tabel 1.5 har vi anskueliggjort, hvilke indikatorer de forskellige forfattere har haft fokus på ifølge artiklerne, samt hvordan de vurderer evidensgrundlaget for de eventuelle sammenhænge. For eksempel vurderer tre ud af fire forfattere, at der er moderat eller stærk evidens for en sammenhæng mellem stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) og forekomst af depressive symptomer hos børn og unge, mens en af de fire forfattere ikke mener,

at der kan drages nogen klare konklusioner. Vurderingerne af evidensgrundlaget sker på baggrund af omfanget af undersøgelser på området og på, hvor veludførte de pågældende undersøgelser er. Eksempelvis anfører Overgaard et al. (2015) som baggrund for deres evidensvurdering, at adskillelige tværsnitsbaserede undersøgelser har fundet en sammenhæng mellem stillesiddende adfærd og depressive symptomer – et fund, der også understøttes af enkelte prospektive undersøgelser. Som billedet tegner sig ud fra Tabel 1.5 synes der at være et solidt grundlag for at konkludere, at stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) er forbundet med visse markører på mentale trivselsproblemer.

**Tabel 1.5** Sammenhænge mellem stillesiddende adfærd (og/eller skærmtid) og mentale trivselsproblemer hos børn og unge ifølge fem reviews.

	Overgaard et al. (2015)	Carson et al. (2016)	Hoare et al. (2016)	Saunders & Vallance (2017)	Stiglic & Viner (2019)
Depressive symptomer	√ (++)		√ (+++)	√ (-)	√ (++)
(Pro)social adfærd	√ (++)	√ (+)			
Adfærdsproblemer					√ (+)
Hyperaktivitet/opmærksomhed				√ (+++)	√ (+)
Internaliseringsproblemer				√ (+++)	
Psykologisk velvære			√ (+++)	√ (+++)	√ (+)
Livskvalitet				√ (+++)	
Selv værd		√ (+)	√ (++)	√ (-)	√ (+)
Spiseforstyrrelsessymptomer				√ (-)	√ (-)
Angstsymptomer				√ (-)	√ (+)
Psykosocialt helbred					√ (+)
Selv mordstanker					√ (-)

Anm.: (-) ingen/utilstrækkelig dokumentation, (+): evidens eller svag evidens, (++) moderat evidens, (+++): stærk evidens.

### 1.5.3.6 Diskussion

De ovennævnte gennemgange indikerer, at for megen stillesiddende adfærd og/eller skærmtid er negativt forbundet med visse fysiske helbredsforhold. Konklusionerne er ikke entydige for så vidt angår sammenhængen mellem skærmtid og søvn, og der synes ud fra de her refererede artikler ikke at være belæg for at hævde, at tv-sening eller skærmtid generelt skulle påvirke børn og unges kognitive færdigheder negativt. Til gengæld vurderer en række forfattere, at der er evidens for, at megen skærmtid er forbundet med forskellige mentale trivselsproblemer.

Litteraturen afspejler, at omfanget af børn og unges skærmtid er et varmt emne, hvilket ikke mindst skal ses i lyset af, at flere lande (samt WHO) har offentliggjort anbefalinger om, hvor meget tid det er tilrådeligt, at børn bør sidde ved skærmen. Vi skal derfor knytte nogle bemærkninger til de ovennævnte resultater om sammenhænge mellem skærmtid og mental trivsel.

For det første drøfter en række af forfatterne, hvordan sammenhængene skal fortolkes. Langt størstedelen af de undersøgelser, som ligger til grund for litteraturgennemgangene, er baseret

på tværnsdesign, hvor man i samme undersøgelse både har indhentet oplysninger om respondenternes forbrug af skærmtid og deres mentale trivsel. Det betyder, at man ikke kan fastslå årsags-virknings-forholdet. Man kan påvise en sammenhæng mellem omfanget af skærmtiden og diverse mentale helbredsmål, men tværnsbaserede undersøgelser kan ikke fastslå, om det er megen skærmtid, der er årsag til mistrivselssymptomerne, eller om det kan skyldes, at personer med mistrivselssymptomer er mere tilbøjelige til at sidde ved skærmen. Næsten alle forfattere bag de ovennævnte reviews anbefaler derfor, at fremtidig forskning etablerer mere solide undersøgelsesdesign (fx prospektive longitudinelle design eller randomiserede forsøg) for i højere grad at kunne kortlægge, om der er tale om kausale sammenhænge. Desuden kan prospektive longitudinelle design bidrage til viden om den langsigtede kumulerede effekt af børns og unges skærmtid.

For det andet – hævder nogle forfattere – er skærmtid, vurderet som forbruget af tid anvendt ved skærmen, et kvantitativt og måske begrænset perspektiv på børns brug af digital teknologi. Det forekommer sandsynligt, at det, børn faktisk laver online, dvs. de aktiviteter og det indhold, som de udøver via den digitale teknologi, er lige så eller endog mere relevant for vurderingen af de positive eller negative effekter ved at sidde ved skærmen (Kardefeldt-Winther, 2017; Przybylski & Weinstein, 2017).

For det tredje peger flere reviews (fx Stiglic & Viner, 2019; Overgaard et al., 2015) på, at selvom skærmtiden skulle vise sig at være årsag til børns og unges trivselsproblemer, så er der utilstrækkelig viden om (dvs. svag evidens), præcis hvor meget skærmtid der er henholdsvis skadelig eller uskadelig. Fravær af en sådan information gør det vanskeligt at præcisere en øvre grænse for omfanget af skærmtid pr. dag i eventuelle policy-orienterede anbefalinger.

I forlængelse heraf tyder nogle undersøgelser for det fjerde på, at sammenhængen mellem skærmtid og mental mistrivsel er kurveformet frem for lineær (Kardefeldt-Winther, 2017). Det har Przybylski & Weinstein (2017) benævnt som Guldlok-hypotesen, jf. folkeeventyret om pigen, der kommer til de tre bjørnes tomme hus og finder den lille bjørns stol, grød og seng lige tilpas. Hypotesen postulerer, at moderate niveauer af skærmtid er det "helt rigtige" for optimalt forbundne unge. Hypotesen er udledt på baggrund af analyser i et engelsk datasæt, men finder også belæg i andre empiriske data. For eksempel viser resultater fra PISA 2015, at et ekstremt internetforbrug (mere end 6 timer om dagen) har negativ sammenhæng med 15-årige elevers livstilfredshed. På tværs af OECD-lande placerer de "ekstreme internetbrugere" sig lavere på livstilfredhedsskalaen, og de rapporterer også hyppigere, at de føler sig ensomme i skolen, både i forhold til elever med et lavt internetforbrug, og især i forhold til dem, der er "moderate" og "høje internetbrugere". De "lave" og de "ekstreme internetbrugere" er også mere tilbøjelige til at rapportere, at de bliver mobbet i skolen end de "moderate" og de "høje internetbrugere" (OECD, 2017). Det ser således ud til at være de elever, der næsten ikke bruger nettet, og dem, der bruger det ekstremt meget, der hyppigst rapporterer om mistrivsel.

Endelig har flere studier som ovenfor omtalt påpeget, at selvom børn og unge bruger mere tid ved skærmen, så er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at tiden bliver taget fra den fysiske adfærd/motion.

#### 1.5.4 Viden om, hvordan digitale medier påvirker børn og unge

Den anden gruppe oversigtsartikler handler om viden om, hvordan digital teknologi i bred forstand, herunder internettet, sociale medier og videospil, påvirker børn og unge. I forhold til den sundhedsfaglige vinkling, der er anlagt i gennemgangen ovenfor, repræsenterer denne gruppe

af reviews gennemgående et bredere perspektiv. Gennemgangen er baseret på 17 reviews og andre videnskabelige artikler.

#### 1.5.4.1 Effekter af digitale medier: Teorier om kapring og forandringer af hjernen

Nogle forfattere – herunder journalister fra massemedier og den populærvidenskabelige presse – hævder lejlighedsvis, at brug af digital teknologi kan føre til skadelige strukturelle hjerneforandringer, eller at internetbrug og ny teknologi kan omskabe børns hjerner og gøre dem afhængige. I det danske mediebillede blussede denne debat senest op i vinteren 2020, da en fransk neurobiolog, Michel Desmurget, sammenlignede børns forbrug af digitale medier med vodka og kokain og gjorde sig til talsmand for, at skærmb brug kunne forårsage uoprettelige skader på børns hjerner<sup>13</sup>. Sådanne indlæg kan skabe bekymring og frygt hos forældre og i den bredere offentlighed.

Stofmisbrug er blevet knyttet til ændringer i hjernens struktur, som igen er blevet knyttet til rapporterede problemer i livet, hvilket sandsynligvis skyldes stoffernes direkte fysiologiske påvirkning af hjernen. På baggrund af de reviews og oversigtsartikler, der til denne gennemgang er inddraget for at gøre status over vidensfeltet, konkluderes det imidlertid, at de neurobiologiske mekanismer, der er afledt af overdreven brug af digital teknologi, hidtil er stort set ukendte (Gottschalk, 2019; Kardefeldt-Winther, 2017; Mills, 2014). Her hedder det, at der er meget lidt viden om, hvordan internettet påvirker hjernen, men at det er usandsynligt, at digital teknologi kan forårsage afhængighed ved at påvirke hjernen direkte. Påstande om, at hjernen muligvis kan blive kapret eller forandret af den digitale teknologi, understøttes ikke af den neurovidenskabelige evidens og bør behandles med skepsis. De metoder og teknikker, der findes til afbilde hjernen, befinder sig stadig i et meget tidligt stadium. Sådanne konklusioner indebærer imidlertid ikke, at digitale medier ikke påvirker vores kognition. I en oversigtsartikel fra 2019 anser Firth og kolleger det for sandsynligt, at digitale medier kan påvirke 1) opmærksomhedskapaciteten (fordi multitasking distraherer koncentrationsevnen), 2) hukommelsesprocesserne (fordi adgang til online-information ændrer den måde, hvorpå vi henter, lagrer og endda påskønner faktuel viden), og 3) den sociale kognition (fordi de sociale medier skaber et nyt samspil i forhold til det sociale liv, som bl.a. har betydning for vores selvforståelse og selvværd) (Firth et. al, 2019).

#### 1.5.4.2 Effekter af digitale medier: Fund om, hvad den digitale teknologi alt andet lige betyder for børn og unges mentale velbefindende

På baggrund af den heftige debat om skærmtidens negative betydning for børn og unges mentale velbefindende publicerede Orben & Przybylski (2019) fornylig en analyse, der poolede informationer fra tre datasæt i henholdsvis USA og England og omfattede over 350.000 børn og unge i 12-18-årsalderen. Datasættet indeholdt både information om brug af digital teknologi, den mentale trivsel og en lang række andre indikatorer, som antages at hænge sammen med, om børn og unges trives dårligt (fx binge-drikning, rygning af hash, udsathed for mobning, involvering i slagsmål) eller godt (fx spiser morgenmad, får tilstrækkeligt med søvn). Studiet fokuserede ikke kun på skærmtid, men fx også på, hvilke enheder og medier der var tilgængelige for de unge. Studiet fandt en svag negativ effekt af de digitale teknologier, der dog højst forklarede 0,4 pct. af variationen i data<sup>14</sup>. Til sammenligning kunne de ovenfor nævnte andre

<sup>13</sup> Weekendavisen, "Dommedagsskærmen", 1. sektion, 6. december 2019.

<sup>14</sup> Huang (2010) har udført en metaanalyse om sammenhænge mellem internetbrug og psykologisk trivsel på baggrund af samples, der var bredere sammensat (dvs. inkluderer ikke kun unge) og når frem til tilsvarende resultat: Der iagttages en svag negativ effekt af internetbrug. De moderatorer, der indgår i analysen, fx deltagerens køn og alder, var insignifikante og kan ikke forklare variationer i sammenhænge med internetbrug og psykologisk trivsel.

faktorer langt bedre forklare, om de unge var i henholdsvis god eller dårlig mental trivsel. Forfatterne konkluderede på den baggrund, at skønt effekterne af den digitale teknologi er signifikante, så forekommer de – den bredere kontekst taget i betragtning – at være for små til kunne retfærdiggøre egentlige policies.

Fundene i den ovennævnte undersøgelse understøttes af Kardefeldt-Winthers litteraturgennemgang (2017), der konkluderer, at den tid, som børn og unge bruger på digital teknologi, både kan have positive og negative effekter på deres velbefindende. Det afhænger af aktiviteten, og hvor meget tid bruges. Med reference til undersøgelser af Przybylski (2014), Parkes, Sweeting & Wight (2013) og Ferguson (2017) fremhæver Kardefeldt-Winther (2017) imidlertid også, at andre faktorer som fx familiens funktion, den sociale dynamik i skolen og socioøkonomiske forhold har vist sig at have robuste og langt mere vedvarende effekter på børns velbefindende end det tidsforbrug, de bruger på digitale medier.

#### 1.5.4.3 Effekter af sociale medier

Et nu ældre review fra 2009 (Valkenburg & Peter, 2009) gennemgik forskning, som blev udført i starten af 2000-tallet om de sociale konsekvenser af unges internetbrug og sammenholdt den med tilsvarende forskningsresultater fra 1990'erne. Dengang (i 1990'erne) var internettet ikke så udbredt, der var et skarpere skel mellem online og offline, og den online-kommunikation, som eksisterede, foregik ofte mellem fremmede i offentlige chatrooms. Fra starten af 00'erne fik en stadig stigende del af befolkningen adgang til nettet, og der blev udviklet nye kommunikationsteknologier, fx Facebook, chats- og messengerfunktioner ('Instant Messaging'), som i højere grad var lagt an på at opretholde de eksisterende venskaber. Valkenburg og Peter (2009) konkluderede, at der var sket tydeligt skift i forskningsresultater på dette område. Mens den tidlige forskning fra 1990'erne havde tendens til at rapportere, at internetbrug var skadelig for de unges sociale interaktion og relationer, rapporterede de nyere studier fra starten af 00'erne for det meste om positive effekter. Det skyldes sandsynligvis, at de unge nu i højere grad brugte deres onlinetid til at styrke deres eksisterende venskabsbånd.

Gennem de senere år har spørgsmålet rejst sig, om især unges stigende adgang til og brug af sociale medier har en bagside, herunder om unge engagerer sig overdrevent på de sociale medier, og om disse medier har vanedannende egenskaber og kan føre til en form for afhængighed, der kan være skadelig for børn og unge.

Vi har til denne gennemgang identificeret fire reviews og/eller metaanalyser, der belyser sammenhænge mellem unges brug af sociale medier (online-teknologier) og deres trivsel.

Best, Manktelow & Taylor (2014) fandt, at onlineteknologierne både har fordele og ulemper. Blandt de rapporterede fordele var, at de unge oplevede, at de fik øget selvværd, øget social støtte og øget social kapital, at de fik øgede muligheder for at eksperimentere med deres identitet under sikre former og øget mulighed for at åbne sig. Blandt ulemperne var øget eksponering for at blive såret, for social isolation, depressive symptomer og cybermobning. Størstedelen af de 43 studier, der indgik i Best, Manktelow & Taylor's review, konkluderede, at der var blandede eller ingen effekter af de sociale medier.

McCreae et al. (2017) genanalyserede resultaterne fra 11 undersøgelser og fandt en lille, men statistisk signifikant sammenhæng mellem brug af sociale medier og depressive symptomer hos unge. Keles, McCrae & Grealish (2019), der ud over depressive symptomer tillige fokuserede på udfaldsmål for angst og psykologiske problemer, nåede til samme resultat på baggrund af en analyse af 13 undersøgelser. Endelig har Marino et al. (2018), der udelukkende fokuserede på potentielle risici ved et problematisk Facebook-forbrug (dvs. overdreven brug, hvor der



er indikationer på afhængighed), vist, at en sådan adfærd har positiv sammenhæng med indikationer på psykologiske problemer og negativ sammenhæng med unges trivsel. I denne analyse indgik der data fra 23 uafhængige undersøgelser.

Blandt de fire reviews/metaanalyser, er der således ét, der fremviser blandede resultater, mens de tre øvrige finder sammenhænge mellem brug (eller overdreven brug) af sociale medier og psykologisk mistrivsel hos unge. Det er vigtigt at være opmærksom på, at den altovervejende del af de undersøgelser, som indgik i disse reviews/metaanalyser, var baseret på tværsnitsdesign, hvorfor det ikke er muligt at udtale sig om den kausale relation. Man ved derfor ikke, om det er de sociale medier, der gør de unge triste mv., eller om unge med mistrivselssymptomer er mere tilbøjelige til bruge de sociale medier, jf. også konklusionen i afsnit 1.5.3. Desuden peger andre forfattere på, at man på trods af de potentielle risici skal være varsom med ikke at patologisere børn og unges online engagement ved udelukkende at fokusere på de negative virkninger ved de sociale medier. Unge (teenagere) er i højere grad end ældre aldersgrupper sensitive over, hvad deres jævnaldrende mener, tænker og forventer, og derfor kan de have et stærkt behov for – også på de sociale medier – at følge normerne i deres jævnaldrende-gruppe og markere gruppetilknytning med deres venner for at føle sig accepteret (Crone & Konijn, 2018; Gottschalk, 2019).

#### 1.5.4.4 Effekter af videospil/gaming

Lige som med de sociale medier er børns og unges brug af videospil eller gaming også genstand for opmærksomhed hos beslutningstagere, medier og forældre, der er bekymrede for, om børns omgang med spil vil medføre en afhængighedstilbøjelighed. Via tilføjelser og udkast er "Internet gaming disorder" endvidere ved at finde vej til de officielle diagnosemanualer (henholdsvis DMS-V og ICD-11), men tilføjelserne er kontroversielle og bliver debatteret i forskerkredse. Ifølge Gottschalck (2019) er gaming impliceret i påvirkning af de hjerneområder, der er ansvarlige for belønning, impuls kontrol og sensorimotorisk koordinering, men forskningen på dette område er ikke robust nok til at sammenligne "internetafhængighed" eller "spilafhængighed" med stofmisbrug.

Til brug for denne vidensoversigt identificerede vi en relativ ny og ganske omfattende metaanalyse (Ferguson, 2015), som genanalyserede data fra 101 studier for at belyse, om mindreåriges generelle brug af videospil samt eksponering for voldelige videospil havde sammenhæng med forskellige indikatorer for adfærds- og trivselsproblemer (fx aggression, depressive symptomer). Resultaterne fra denne analyse viste, at effekterne af videospil var små, hvilket førte til en konklusion om, at indflydelsen fra både voldelige og ikke-voldelige videospil var minimal. Valkenburg (2015) har til denne metaanalyse påpeget, at andre lignende (men tidligere udførte) analyser er nået til andre konklusioner – et forhold, der muligvis kan tilskrives, at forskerne beregner og fortolker effektstørrelserne forskelligt: Ifølge Valkenburgs perspektiv er statistisk små effektstørrelser ikke nødvendigvis ubetydelige, men kan indikere, at et mindretal af børn er særligt sårbare over for effekterne af videospil, mens det store flertal af børn forbliver upåvirkede. Der synes således ikke at være forskningsmæssig konsensus om, hvorvidt videospil/gaming over én kam har skadelige effekter på børn og unge.

Det er også påpeget, at gaming og videospil dækker over en indholdsmæssigt bred variationsramme, hvor nogle typer spil måske i højere grad end andre har et pædagogisk formål, der kan være egnet til at styrke børns sproglige, matematiske eller andre kognitive færdigheder. Selvom nogle enkeltundersøgelser tyder på, at videospil kan have positive effekter for børn og unge, er den samlede evidens for, at videospil kan fremme børns uddannelsesmæssige resultater, ikke stærk ifølge Gottschalk (2019).

Gennem de seneste år har teknologiudviklingen inden for spil-området udviklet sig fra at være stillesiddende controller-baserede spil til nu også at omfatte spil, der kræver, at spillerne skal bevæge sig fysisk for at interagere med det skærbaserede spil, eller de kan endog indbefatte moderat fysisk aktivitet, fx augmented reality-spil eller spil, der involverer geotracking. Pokemon GO, der blev lanceret i Danmark i 2016, er et eksempel på et spil, der både indeholder AR og geotracking. Spørgsmålet er, om denne type spil kan fremme fysisk bevægelse hos børn, sådan som det hævdes? Det er belyst i to reviews, som er medtaget i denne gennemgang. Det ene oversigtstudie – et systematisk review – vurderede, at der ikke var tilstrækkelig evidens til at fastslå, at aktive videospil kan bruges som en helbredsintervention (Norris, Hamer & Stamatakis, 2016), mens det andet oversigtsstudie – en metaanalyse baseret på 35 enkeltanalyser – vurderede, at de aktive videospil kan være et godt alternativ til den stillesiddende adfærd, selvom de ikke kan erstatte sport og fysisk aktivitet (Gao et. al, 2015). Konklusionerne fra de to overordnede analyser er således modstridende.

Alt i alt fremstår viden om effekterne af videospil/gaming på børn og unges trivsel således som inkonklusiv, hvilket – som fremhævet under de øvrige temaer i dette afsnit – skyldes de til grundliggende enkeltundersøgelers design, datakvalitet og modstridende resultater eller konklusioner<sup>15</sup>. Dertil kommer, at størstedelen af litteraturen om spil ifølge Gottschalk (2019) fokuserer på negative frem for positive outcome-mål (dvs. indikatorer på trivsel), hvilket giver et noget skævt syn på videospils potentielle indvirkning på børn. Ikke desto mindre peger resultaterne i retning af, at spil både kan have positive og negative virkninger på børn og unge, og at et moderat brug af spillene er bedre end et mere ekstremt brug.

#### 1.5.5 Viden om forældres mobiltelefonadfærd

Et enkelt oversigtstudie (Kildare & Middlemiss, 2017) fokuserer på, hvad forældres teknologi-brug betyder for børn – i dette tilfælde mobiltelefonen. Reviewet, der er baseret på en gennemgang af 27 enkeltundersøgelser, fører til følgende konklusioner: Forældre, der bruger deres telefoner i interaktionen mellem forældre og børn, er mindre sensitive og reagerende, både verbalt og ikke-verbalt, når deres børn kræver opmærksomhed, hvilket muligvis fører til, at interaktionen mellem forældre og børn får en lavere kvalitet. Desuden er disse børn hyppigere involveret i risikofyldt opmærksomhedssøgning – en adfærd, der kan føre til, at børn bliver udsat for skader. Endelig peger reviewet på, at både forældre og børn udtrykker bekymring over brugen af de mobile enheder, herunder også på, at disse kan bidrage til familiekonflikter.

#### 1.5.6 Opsamling

Dette afsnit har søgt at tilvejebringe et overblik over, hvad man på nuværende tidspunkt ved om, hvordan digitale medier påvirker børn og unges velbefindende. Overblikket, der er tilvejebragt på baggrund af nyere reviews, metaanalyser og nogle større enkeltstudier, har både været baseret på sundhedsfaglige studier om stillesiddende adfærd og/eller skærmtid og studier, der ud fra et bredere perspektiv har undersøgt, om digitale medier (internettet, sociale medier, spil) påvirker børn og unges mentale trivselsbillede.

Gennemgangen har vist, at nogle oversigtsstudier når frem til blandede konklusioner, mens en række oversigtsstudier finder negative sammenhænge mellem megen skærmtid henholdsvis brug af digitale medier og børn og unges mentale velbefindende. Det er her vigtigt at pointere, at der tale om statistiske sammenhænge (korrelationer) frem for kausale sammenhænge. Mange af forfatterne til de pågældende oversigtsstudier fastslår, at det datagrundlag, som de

---

<sup>15</sup> Nogle forfattere fremhæver også betydningen af publikationsbias, hvilket dog er svært at eftervise.

flESTE eksisterende undersøgelser hviler på, er utilstrækkeligt til vurdere årsags-virknings-forholdet: Det er således uklart, om de observerede mentale trivselsproblemer hos børn og unge skyldes et overdrevet brug af digitale medier, eller om særligt sårbare børn og unge er mere tilbøjelige til at være på nettet. Et andet forbehold vedrører omfanget af baggrundsfaktorer, som i øvrigt bliver inddraget i analyserne. Her har større studier, som har haft mulighed for at inddrage betydningen af andre kontekstuelle faktorer, vist, at digitale medier har en signifikant, men alt andet lige ret begrænset effekt på børn og unges samlede trivselsbillede. Et tredje forbehold, som rejses af flere forfattere, er, at en del undersøgelser har haft en tendens til at fokusere på de potentielt skadelige virkninger af børn og unges digitale forbrug uden samtidig at medtænke, at digitale medier også kan have positive virkninger for børn og unges liv. Det bidrager til at skabe et ubalanceret perspektiv på forskningsfeltet.

Omfanget af børns og unges skærmtid er blevet ivrigt drøftet, både i offentligheden og blandt forskere. Som det fremgår af gennemgangen, er det vist, at megen stillesiddende adfærd kan have negative implikationer for det fysiske helbred, men det er ikke givet, at den øgede skærmtid i almindelighed 'stjæler' tiden fra børn og unges fysiske aktiviteter. Det er heller ikke givet, at der er en lineær forbindelse mellem skærmtid og børn og unges mentale velbefindende. Flere større studier peger således på, at sammenhængen snarere er kurveformet, hvilket understøtter den såkaldte Guldlok-hypotese om, at hverken alt for meget eller for lidt, men et moderat forbrug af skærmtid er det bedste for børn og unge.

## 1.6 Konklusion og diskussion

Formålet med dette analysenotat har på baggrund af en litteraturgennemgang været at tilvejebringe et overblik over, hvilken viden der er om sammenhænge mellem børn og unges brug af digitale medier og deres trivsel. Gennem etableringen af dette overblik har vi haft fokus på tre områder:

Analysenotatets første del fokuserer på viden om danske børn og unges brug af digitale medier. Gennemgangen viser, at danske børn og unge har et relativt højt skærmforbrug i forhold til sammenlignelige lande. I takt med stigende alder øges danske børns tid ved skærmen, ligesom indholdsforbruget forandres. Der er kønsforskelle i brugen af de digitale medier, idet drenge foretrækker at game og blive underholdt, mens pigerne foretrækker de sociale medier, hvor de kan vedligeholde deres sociale relationer. Blandt unge har hver femte oplevet problematikker omkring 'fear of missing out', hvis de ikke var på de sociale medier, mens flertallet ikke oplever dette som et problem. Nogle danske undersøgelser, som er udført blandt skolebørn, indikerer, at der er en social gradient i brugen af de digitale medier, idet børn fra de socioøkonomisk svage grupper på nogle områder ser ud til at have et større forbrug af medierne i forhold til børn fra mere ressourcestærke hjem.

Analysenotatets anden del fokuserer på konkrete online-aktiviteter, der kan udgøre en risiko for børn og unge og dermed potentielt være til skade for dem med manglende trivsel til følge. Det er fx uomtvisteligt, at aggressive risici (fx mobning) og seksuelle risici (fx seksuelle overgreb) kan have skadelige virkninger på børn og unge. Gennemgangen viser, at viden om online-risici for danske børn og unge ligger spredt i forskellige undersøgelser og er præget af betydelige videnshuller, selvom området har en vis bevågenhed i den internationale litteratur. Der er i den danske kontekst mest viden om de risici, der er forbundet med børn og unges jævnaldrende-adfærd, fx cybermobning og om seksuelle krænkelser. En række risikoområder

er imidlertid ikke udforsket (fx online-fællesskaber om selvskadende adfærd eller radikaliserings), og der er i Danmark kun sporadisk viden om, hvad der karakteriserer børn og unge, der er særligt udsatte for online-risici.

Analysenotatets tredje del tilvejebringer overblik over spørgsmålet om, hvorvidt omfanget af stillesiddende adfærd og/eller skærmtid samt brug af digitale medier i mere generaliseret forstand har negativ sammenhæng med børn og unges velbefindende. Ud fra reviews, metaanalyser og større enkeltstudier viser gennemgangen for det første, at megen stillesiddende adfærd kan have negative implikationer for det fysiske helbred; det er imidlertid ikke givet, at den øgede skærmtid i almindelighed 'stjæler' tiden fra børn og unges fysiske aktiviteter. For det andet konstaterer en række studier, at man kan iagttage en negativ sammenhæng mellem megen skærmtid henholdsvis brug af digitale medier og børn og unges mentale velbefindende. Det er imidlertid vanskeligt at klarlægge forholdet mellem, hvad der er årsagen til, og hvad der virkningen af denne sammenhæng. Nogle undersøgelser har vist, at digitale medier alt andet lige har en ret begrænset effekt på børn og unges samlede trivselsbillede; andre peger på, at hverken alt for meget eller for lidt, men et moderat forbrug af de digitale medier, er det bedste for børn og unge.

Gennemgangen af den internationale litteratur, som ligger til grund for analysenotatets del 2 og 3, afspejler, så vidt vi kan vurdere, at forskning om 'online-risici' henholdsvis forskning om 'effekter af de digitale medier på børn og unges trivsel' repræsenterer forskellige forskningsperspektiver og foregår i forskellige 'strands', der ikke forekommer at være indbyrdes forbundet med hinanden. Man kan argumentere for, at 'effekter af online-risici' er et mere snævert område end 'effekter af skærmtid henholdsvis digitale medier'. Men al den stund, at unge brugere, som har et meget stort eller overdrevent forbrug af de digitale medier (som er forbundet med mistrivsel) også hyppigere bliver konfronteret med online-risici (der kan være til skade for dem), kunne det være frugtbart at bringe disse forskningsperspektiver tættere på hinanden. I fremtidige undersøgelser vil det således være interessant at undersøge, om der er et overlap mellem de digitale brugere, som mistrives, og dem der har en risikabel adfærd på nettet.

På dansk grund er empirisk viden om børn og unges brug af digitale medier spredt ud på en række undersøgelser og udredninger, der ofte synes at være igangsat med ad hoc-formål for øje. En række undersøgelser er deskriptivt anlagte og har gennemgående ikke haft analytiske ambitioner om at gå i dybden med, hvordan det digitale forbrug – hverken generelt eller mere specifikt – måtte påvirke børn og unges velbefindende på kort eller mere længerevarende sigt. Vi vurderer derfor, at der er et uforløst videnspotentiale i Danmark om implikationerne af børn og unges brug af de digitale medier.

## 1.7 Referencer

Audienceproject (2019): App and social media use. Insights 2019.

Barlett, C. & Coyne, S.M. (2014): A meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Aggressive behavior*, 40(5): 474-488.

Best, P., Manktelow, R. & Taylor, B. (2014): Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41: 27-36.

Børnerådet (2017): Unges erfaringer med digital mobning. *Børneindblik* nr. 4, august 2017. København: Børnerådet.

- Børns Vilkår (2019a): Skolebørns liv med digital medier hjemme og i skolen. Digital dannelse i børnehøjde, del 3. København: Børns Vilkår.
- Børns Vilkår (2019b): Børnehavebørns hverdag med digitale medier. Digital dannelse i børnehøjde, del 1. København: Børns Vilkår.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, J.P., ... & Kho, M.E. (2016): Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6): S240-S265.
- Chaudron S., Di Gioia R., Gemo M. (2018): Young children (0-8) and digital technology, a qualitative study across Europe; EUR 29070; doi:10.2760/294383
- Chayko, M. (2018): *Superconnected: The internet, digital media, and techno-social life*. Sage Publications.
- Crone, E.A. & Konijn, E.A. (2018): Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1): 1-10.
- Currie, D. (2016): *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey (No. 7). World Health Organization.
- Dahl, K.M., Henze-Pedersen, S., Østergaard, S.V. & Østergaard J. (2018): *Unge opfattelser af køn, krop og seksualitet*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Dahl, K.M. & Ottosen, M.H. (2018): *Kortlægning af viden om opdragelse*. København: VIVE. <https://www.vive.dk/media/pure/6994/1690774>
- Demant, J.J., Jørgensen, K.E. & Harder, S.K (2018): *Unge kriminelle adfærd på nettet*. København: Det Kriminalpræventive Råd.
- DeSHAME project (2017): *Young people's experiences of online sexual harassment. A cross-country report*.
- Det Kriminalpræventive Råd (2016): *Når forbrydelser bliver digitale. En antologi om IT-kriminalitet og adfærd på internettet*. København: Det Kriminalpræventive Råd.
- DR Medieforskning (2020): *Medieudviklingen 2019*. København: Danmarks Radios medieforskning.
- Drotner, K. & Livingstone, S. (Eds.) (2008): *The International Handbook of Children, Media and Culture*. London: Sage.
- Edwards, C. & Gribbon, L. (2013): Pathways to violent extremism in the digital era. *The RUSI Journal*, 158(5): 40-7. doi:10.1080/03071847.2013.847714.
- Epinion (2018): *Styrkelse af dataetik og it-sikkerhed på undervisningsområdet. En rapport*. København: Undervisningsministeriet.

- Ferguson, C.J. (2015): Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on psychological science*, 10(5): 646-666.
- Ferguson, C.J. (2017): Everything in moderation: moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *Psychiatric quarterly*, 88(4): 797-805.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J.A., Steiner, G.Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2): 119-129.
- Gao, Z., Chen, S., Pasco, D. & Pope, Z. (2015): "A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents", *Obesity Reviews*, Vol. 16/9: 783-94, <http://dx.doi.org/10.1111/obr.12287>.
- Gissel, S.T., Hansen, S.R. & Puck, M.R. (2017): Børns læsning 2017 – en kvantitativ undersøgelse af børns læse- og medievaner i fritiden. Tænketanken Fremtidens biblioteker.
- Gottschalk, F. (2019): "Impacts of technology use on children: Exploring literature on the brain, cognition and well-being", OECD Education Working Papers, No. 195, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/8296464e-en>
- Graafland, J.H. (2018): "New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes", OECD Education Working Papers, No. 179, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/e071a505-en>.
- Hale, L. & Guan, S. (2015): "Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review", *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 21: 50-58, <http://dx.doi.org/10.1016/J.SMRV.2014.07.007>.
- Helles, A.R. (2010): *Digitale medier. I: Den Digitale Revolution* (pp. 142-153). København: Museum Tusulanum.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016): The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(1): 108.
- Horvath, M.A.H., Alys, L., Massey, K., Pina, A., Scally, M. & Adler, J.R. (2013): 'Basically ... porn is everywhere': A rapid evidence assessment on the effects that access and exposure to pornography has on children and young people. Retrieved from <http://eprints.mdx.ac.uk/10692/1/BasicallyporniseverywhereReport.pdf>
- Huang, C. (2010): Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241-249.
- Iguacel, I., Fernández-Alvira, J.M., Bammann, K., Chadjigeorgiou, C., De Henauw, S., Heidinger-Felsó, R. ... & Russo, P. (2018): Social vulnerability as a predictor of physical activity and screen time in European children. *International journal of public health*, 63(2): 283-295.
- Johansen, S.L. & Larsen, M.C. (2016). *Digitale medier i småbørnshøjde: Om 0-8-årige børns brug af digitale medier i hjemmet*. København: Medierådet.

- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2019): A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 1-15.
- Kildare, C.A. & Middlemiss, W. (2017): Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75: 579-593.
- Kostyrka-Allchorne, K., Cooper, N.R. & Simpson, A. (2017): The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour: A systematic review. *Developmental Review*, 44: 19-58.
- Kruize, P (2018): *Internetkriminalitet 2017. Offerundersøgelse om Identitetstyveri, bedrageri, afpresning og chikane i cyberspace*. København: Det Kriminalpræventive Råd og Københavns Universitet.
- Livingstone, S., Davidson, J., Bryce, J., Batool, S., Haughton, C. & Nandi, A. (2017): *Children's online activities, risks and safety: a literature review by the UKCCIS evidence group*. London: London School of Economics and Political Science.
- Livingstone, S., Mascheroni G. & Staksrud, E. (2015): 'Developing a Framework for Researching Children's Online Risks and Opportunities in Europe', EU Kids Online. [www.eukidsonline.net](http://www.eukidsonline.net)
- Livingstone, S. & Smith, P.K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of child psychology and psychiatry*, 55(6): 635-654.
- Madigan, S., Ly, A., Rash, C. L., Van Ouytsel, J., & Temple, J. R. (2018). Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 172(4), 327-335.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, M.M. (2018): The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226: 274-281.
- McCrae, N., Gettings, S. & Pursell, E. (2017): Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 2(4): 315-330.
- Mills, K.L. (2014): Effects of Internet use on the adolescent brain: despite popular claims, experimental evidence remains scarce. *Trends in cognitive sciences*, 18(8): 385-387.
- Nordisk Ministerråd (2019): *Er sociale medier faktisk en trussel mod unges trivsel?* København: Nordisk Ministerråd.
- Norris, E., Hamer, M. & Stamatakis, E. (2016): "Active Video Games in Schools and Effects on Physical Activity and Health: A Systematic Review", *The Journal of Pediatrics*, Vol. 172: 40-46, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.02.001>
- OECD (2017): *PISA 2015 Results (Volume III). Students' Well-Being*. Paris: OECD Publishing. Retrieved April 24, 2017 from <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>

- Ofcom (2020): Children and Parents: Media use and attitude report 2019. London: Ofcom.
- Orben, A. & Przybylski, A.K. (2019): "The association between adolescent well-being and digital technology use", *Nature Human Behaviour*, Vol. 3: 173–182.
- Ottosen, M.H. et al. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Ottosen, M.H. et al. (2014): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2014. København: SFI
- Overgaard, K., Grøntved, A., Nielsen, K., Dahl-Petersen, I.K. & Aadahl, M. (2015): Stillesiddende adfærd - en helbredsrisiko. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- Parkes, A., Sweeting, H., Wight, D. (2013): Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study. *Archives of Disease in Childhood*, 98: 341-348. doi:10.1136/archdischild-2011-301508
- Partnerskabet bag Ungeprofilundersøgelsen (2016): Ungeprofilundersøgelsen 2015. København: Komiteen for Sundhedsoplysning.
- Peter, J. & Valkenburg, P.M. (2016): Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5): 509-31. doi:10.1080/00224499.2016.1143441
- Przybylski, A.K. (2014): Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*, 134: e716- e722. doi:10.1542/ peds.2013-4021
- Przybylski, A.K. & Weinstein, N. (2017): "A large-scale test of the Goldilocks hypothesis", *Psychological Science*, Vol. 28/2: 204-215, <http://dx.doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S.V., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T. & Due, P. (2019): Skolebørnsundersøgelsen 2018: Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Red Barnet (2018): Unges erfaringer med digitale sexkrænkelser. En tværnational rapport fra deSHAME. København: Red Barnet.
- Rivera, R.G., Santos, D., Grau, M.G. & DeRose, L.F. (2020): Family relationships and internet abuse in 25 European countries. *Families, Relationships and Societies*.
- Saunders, T.J. & Vallance, J.K. (2017): Screen Time and Health Indicators Among Children and Youth: Current Evidence, Limitations and Future Directions. *Appl Health Econ Health Policy* 15: 323-331, doi:10.1007/s40258-016-0289-3
- Šmahel, D. & Blinka, L. (2012). Excessive internet use among European children. In Livingstone, S., Haddon, L. & Georzig, A. (Eds.), *Children, risk and safety on the internet: Research and policy challenges in comparative perspective* (pp. 191–204). Bristol: The Policy Press.
- Slots- og Kulturstyrelsen (2019): Mediernes udvikling i Danmark. Internetbrug og enheder 2019. København: Kulturministeriet.



Statistikbanken, fabrit01, 2019.

Stiglic, N. & Viner, R.M. (2019): Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.

Suchert, V., Hanewinkel, R. & Isensee, B. (2015): Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive medicine*, 76: 48-57.

Suseg, H.E.L.L.E., Grødem, A.S., Valset, K. & Mossige, S. (2008). *Seksuelle krenkelser via nettet–hvor stort er problemet?* Oslo: NOVA.

Unicef (2017): *Children in a digital World. State of the World's Children.* UNICEF Office of Research – Innocenti.

Unicef (2019): *Growing up in a connected world.* UNICEF Office of Research – Innocenti.

Valkenburg, P.M. (2015): The limited informativeness of meta-analyses of media effects. *Perspectives on psychological science*, 10(5): 680-682.

Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009): Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1): 1-5.

WHO (2019): *WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age.* World Health Organization.

Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W. & Sun, K. (2017): The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE* 12(11): e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>

Zuleta, L. & Burkal, R. (2017): *Hadefulde ytringer i den offentlige debat.* København: Institut for menneskerettigheder.

## 2 Analysenotat 2: Empiriske analyser om sammenhænge mellem digitalt forbrug og danske unges trivsel

### 2.1 Baggrund og formål

Som beskrevet i analysenotat 1 har undersøgelser vist, at børn og unges forbrug af digitale medier har været stigende over en årrække. Parallelt hermed har undersøgelser fra Danmark – og andre lande – konstateret en vækst i unges selvrapporterede psykiske mistrivselssymptomer (se fx Ottosen et al., 2018a). Spørgsmålet er, om der er en sammenhæng mellem disse udviklingstræk, dvs. om et stigende digitalt forbrug kan være en medvirkende forklaring på, at unge rapporterer, at de ikke trives godt.

'Unge med psykiske mistrivselssymptomer' er en løst defineret samlebetegnelse for unge med forskelligartede vanskeligheder, og forståelsen af, hvorfor nogle unge trives dårligt, er ufuldstændig. Den offentlige debat har gennem de senere år været præget af forskellige bud på, hvorfor unge trives stadig dårligere og har fx peget på en tiltagende individualisering, øgede konkurrence- og præstationskrav, perfektionskulturen, de sociale medier mv. Nogle af disse forklaringer kan imidlertid være meget vanskelige at eftervise empirisk.

Vores analytiske afsæt er, at "psykisk mistrivsel" er et komplekst fænomen, der kan dække over en række forskellige problemstillinger. Desuden er det vores grundlæggende antagelse, at komplekse fænomener oftest vil have komplekse forklaringer. Derfor må en analyse starte med at undersøge, om det er muligt at gruppere "psykisk mistrivsel" i forskellige meningsfulde kategorier og herefter optegne profiler af disse grupper af unge ved hjælp af empiriske data. En sådan afdækning må både være styret af den forskningsbaserede viden, vi i forvejen har om psykisk sårbare unge (Ottosen, Berger & Lindeberg, 2018b), men må også samtidig efterlade plads til en mere eksplorativ undersøgelsestilgang.

Vores overordnede analytiske udgangspunkt er endvidere, at de forhold, der vil kunne forklare, at unge er i psykisk mistrivsel, formentlig ikke kun har sammenhæng med samfundsmæssige forandringer. Også faktorer, der kan henføres til individuelle, sociale og miljømæssige belastninger i de unges opvækstmiljø, forventes at være betydende for, om børn og unge udvikler symptomer på psykisk mistrivsel. Det er derfor væsentligt at identificere, hvilke risikofaktorer der kan gøre unge psykisk sårbare, henholdsvis hvilke omstændigheder der bidrager til at skabe modstandsdygtighed – herunder også, hvor tidligt disse forhold indtræffer i barndommen.

Formålet med dette analysenotat 2 er at præsentere resultater fra nye empiriske analyser, der har undersøgt, om et højt digitalt forbrug er en af flere faktorer, som bidrager til at påvirke unges trivsel negativt. Sådanne analyser har efter vores kendskab endnu ikke været udført i et større dansk datamateriale.

Med afsæt i data fra *Børn og Unge i Danmark* (Ottosen et al., 2010, 2014, 2018a) afrapporterer analysenotat 2 fund fra to delanalyser, der indbyrdes er tiltænkt at supplere hinanden:

1. En mindre omfattende delanalyse 1, der ud fra et individuelt forløbsperspektiv undersøger, om eksponering for et højt digitalt forbrug påvirker unges livstilfredshed og ensomhed.

2. En mere omfattende delanalyse 2, der undersøger, om unges øgede digitale forbrug (adfærd) er en faktor, der selvstændigt kan bidrage til at forklare dele af den observerede stigning i mistrivsel.

## 2.2 Datagrundlag og operationalisering af digitalt forbrug

Datagrundlaget for de empiriske analyser af unges trivsel og digitale forbrug hidrører fra datasættet *Børn og Unge i Danmark*. Undersøgelsen er gennemført blandt ca. 12.000 tilfældigt udvalgte danske børn og unge i aldersgrupperne 3, 7, 11, 15 og 19 år. Der er tale om en forløbsundersøgelse, der følger børn og unge på individniveau og årgangsniveau. Undersøgelsen har hidtil været gennemført tre gange med fire års mellemrum (2009, 2013 og 2017).

*Børn og unge i Danmark*-undersøgelsen indeholder en lang række indikatorer, som kan bidrage til beskrive de unges psykiske trivsel og mistrivsel. Desuden rummer datasættet informationer, som på et overordnet niveau kan monitorere børn og unges digitale adfærd, men fordi der er tale om en indikatorundersøgelse, kan den ikke tilvejebringe et dybtgående indblik i alle aspekter af børn og unges digitale liv. Boks 2.1 giver et overblik over de to centrale mål for unges digitale adfærd, der anvendes i delanalyse 1 og 2.

### Boks 2.1 Operationalisering af unges digitale adfærd og forbrug

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

I *Børn og Unge i Danmark* spørger vi de unge, hvor meget tid om dagen de bruger på at se tv eller spille computerspil. Andre undersøgelser tyder på, at der ikke er en lineær sammenhæng mellem omfanget af skærmtid og trivsel. Snarere følger sammenhængen en kurveform (Kardefeldt-Winther, 2017), hvor moderate niveauer af skærmtid er idealet for at være tilstrækkeligt forbundet med andre som ung. Det vil sige, at "for meget" og "for lidt" skærmtid er suboptimalt, mens et sted mellem disse poler er optimalt.

Der er ikke enighed om, præcis hvor meget skærmtid der kan være henholdsvis skadeligt eller uskadeligt for børn og unges trivsel. I tråd med andre undersøgelser anvender vi en 2-timers grænse til at definere, om unge har et højt eller lavt computer- eller tv-forbrug (Boniel-Nissim et al., 2015; Dahl & Ottosen, 2018). Unge har således et højt forbrug, hvis de bruger *2 eller flere timer om dagen* på at se tv eller spille computerspil og et lavt forbrug, hvis de bruger *under 2 timer*.

#### 2. Hyppighed af chat med venner

Hyppighed af chat med venner måles på ugentlig basis og giver en indikation af, hvor ofte de unge har virtuel kontakt med deres venner. Vi skelner mellem, om de unge har digital kontakt med venner "hver dag" eller "sjældnere".

I den første delanalyse anvendes datasættets forløbsstruktur, idet vi har informationer om de samme børn og unge fra flere dataindsamlingsrunder. Til analysen anvender vi informationer fra dataindsamlingsårene 2013, hvor respondenterne var 15 år – og 2017, hvor respondenterne var 19 år. I alt har vi informationer om 1.163 unge, som har besvaret spørgeskemaet i både 2013 og 2017<sup>16</sup>.

<sup>16</sup> Ikke alle 1.163 unge indgår i delanalyse 1. Nogle frasorteres, fordi de har svaret "ved ikke", mens nogle få andre har undladt at svare på spørgsmål om deres trivsel eller digitale adfærd.

I den anden delanalyse fokuserer vi på trivselsbilledet og den digitale adfærd i undersøgelsens ældste aldersgruppe, de 19-årige. I analysen indgår informationer fra tre dataindsamlingsår, 2009 (N = 871), 2013 (N = 1.144) og 2017 (N = 1.326), i alt 3.341 individer.

## 2.3 Fremgangsmåde

### 2.3.1 Delanalyse 1: Forløbsanalyse

Delanalyse 1 udnytter, at vi har flere besvarelser over tid fra de samme unge. Det betyder, at vi i modsætning til mange andre analyser kan anlægge et *forløbsperspektiv* på unges digitale adfærd og forbrug. Strategien for analysen er at analysere, om unge, der udvikler et højt digitalt forbrug fra 15- til 19-årsalderen, rapporterer om lavere trivsel som 19-årige, når vi samtidig kontrollerer for betydningen af andre faktorer ved 15-årsalderen.

Selvom analysen i højere grad kan undersøge årsagsforbindelsen mellem digital adfærd og mistrivsel end de enkle bivariate analyser, som er udført i vores rapporter om Børn og Unge i Danmark, er der to forhold, som er vigtige at bemærke. For det første er den anvendte analysemodel ikke ligeså egnet som fx randomiserede kontrollerede forsøg til at udtale sig om kausalitet. For det andet kan analysen ikke udtale sig om *årsagerne* til, at unges digitale forbrug enten øges eller mindskes i løbet af ungdomsårene. Imidlertid kan vi ved at udnytte besvarelser fra de samme unge over tid undersøge, om *udviklingen* i det digitale forbrug fra 15- til 19-årsalderen hænger statistisk signifikant sammen med deres trivsel som 19-årige, når vi samtidig tager højde for centrale karakteristika ved 15-årsalderen (se Boks 2.2).

En række forfattere vurderer, at der er evidens for, at megen tid brugt ved skærmen er forbundet med forskellige mentale trivselsproblemer. Desuden indikerer forskningslitteraturen, at for megen stillesiddende adfærd eller skærmtid er negativt relateret til forskellige fysiske helbredsindikatorer. I denne delanalyse måles de unges trivsel med udgangspunkt i deres selvrapporterede livstilfredshed og ensomhed.

Livstilfredshed måler dele af personers subjektive trivsel og hænger positivt sammen med mentalt og fysisk helbred og god sundhedsadfærd hos unge. Tidligere undersøgelser såsom *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) – på dansk: *Skolebørnsundersøgelsen* – viser, at omfanget af tid, som unge bruger på skærmrelateret adfærd (fx tv og computer), er forbundet med lavere livstilfredshed (Iannotti et al., 2009). Undersøgelsen viser dog også, at omfanget af skærmtid har en positiv sammenhæng med gode venskabsrelationer (Ibid.). Andre analyser, fx Boniel-Nissim et al. (2015), understøtter disse fund og finder, at mere tid om dagen brugt ved computeren er forbundet med lavere selvrapporteret livstilfredshed, mens hyppigere digital *kommunikation* med venner omvendt hænger sammen med øget livstilfredshed. Relationen mellem digitalt forbrug og trivsel er således ikke entydig, og det skyldes både forskelle i forbrugets omfang og den kendsgerning, at der ikke kun findes én type digitalt forbrug eller digital adfærd. Mens digitaliseringen af unges liv på den ene side kan gøre det lettere at kommunikere med venner og dermed influere positivt på unges sociale liv og trivsel, har et højt digitalt forbrug på den anden side også potentialet for at give negative udslag.

Ensomhed er ligesom livstilfredsheds målet relateret til subjektiv trivsel. Ensomhed kan defineres som de negative følelser, der opstår, når unge opfatter deres sociale relationer som utilstrækkelige (Peplau, 1982). Disse negative følelser kan fx være følelsen af "at være uden for" eller være "socialt isoleret". Selvom vi ikke kan undersøge, om unge føler deres sociale relationer som utilstrækkelige, kan vi undersøge, om et højt digitalt forbrug hænger sammen med, om man oplever større ensomhed end unge med lavt digitalt forbrug.

I analyserne kontrollerer vi for tidligere livstilfredshed og ensomhed som 15-årig<sup>17</sup>. Det gør os i stand til at vurdere, om udviklingen i digitalt forbrug hænger sammen med livstilfredshed og ensomhed som 19-årig, når vi tager højde for niveauet af livstilfredshed og ensomhed ved 15-årsalderen.

### Boks 2.2 Anvendte kontrolvariable ved 15-årsalderen

- 1) Livstilfredshed eller ensomhed<sup>18</sup>
- 2) Køn
- 3) Mors højeste gennemførte uddannelse
- 4) Familietype
- 5) Familieharmoni<sup>19</sup>
- 6) Vennetæthed<sup>20</sup>
- 7) Antal skoleproblemer
- 8) SDQ: I normalområdet, grænseområdet eller uden for normalområdet
- 9) Antal timers søvn
- 10) Motion

## 2.3.2 Delanalyse 2: Sammenhængen mellem digitalt forbrug og unges mistrivsel

### 1. Klassifikation af unges trivsel på baggrund af latent klasseanalyse

Afsættet for delanalyse 2 hviler på en antagelse om, at psykisk mistrivsel er et komplekst og differentieret fænomen. Derfor identificerer vi på det første trin i delanalyse 2 forskellige grupperinger af 19-årige i psykisk mistrivsel på baggrund af 12 variable, der indkredser forskellige aspekter af unges psykiske mistrivsel.

Analysen udføres ved hjælp af den statistiske metode – latent klasseanalyse – som på baggrund af individers besvarelser på en række konkrete spørgsmål grupperer dem i overordnede grupper<sup>21</sup> (klasser). Hver gruppe er internt homogen og adskiller sig distinkt fra de øvrige identificerede grupper. Derved opnår man dels et kendskab til de enkelte klasser, dels viden om de overordnede dimensioner eller karaktertræk ved de unges psykiske trivsel. I dette tilfælde ønsker vi at klassificere de unge ud fra en antagelse om, at nogle unge kan være mere belastede af psykiske mistrivselproblemer end andre, og at det måske især er blandt de mest belastede, at overdreven brug af digitale medier kan være et problem.

En af fordelene ved latent klasseanalyse er, at den giver et bud på antallet af underliggende grupper eller klasser. Latent klasseanalyse baserer sig nemlig på en statistisk model i modsætning til andre, mere induktive tilgange til at gruppere respondenter (som fx klyngeanalyse)

<sup>17</sup> Sådanne variable omtaler man som *lagged dependent variables*. I den videnskabelige litteratur diskuterer man fortsat legitimiteten af at inkludere sådanne variable i regressionsanalyser, fordi de kan undertrykke forklaringsvnen af andre forklarende variable i modellen (Achen, 2000). Dog argumenterer forskere for, at man fortsat bør inkludere lagged dependent variables som en del af en robust estimationsstrategi (Wilkins, 2018).

<sup>18</sup> I analyser af livstilfredshed som 19-årig kontrolleres der for tidligere livstilfredshed som 15-årig, mens der i analyser af ensomhed kontrolleres for tidligere ensomhed.

<sup>19</sup> Familieharmoni defineres på baggrund af to udsagn om de unges familie: 1) "Din familie kommer godt ud af det sammen", 2) "Du føler dig tryk derhjemme". Unge, der ikke har svaret "passer helt" på begge udsagn, defineres som unge med "lavere familieharmoni", mens unge med "høj familieharmoni" er unge, der har svaret "passer helt" på udsagnene.

<sup>20</sup> Vennetæthed defineres på baggrund af unges fysiske samvær og fortrolighed med venner. Unge med "lavere vennetæthed" omfatter unge, der enten har fysisk samvær med venner sjældnere end én gang om ugen eller har svært eller meget svært ved at snakke med venner om noget, der virkelig plager vedkommende.

<sup>21</sup> Vi anvender ordene 'gruppe' og 'klasse' synonymt.

(Karlson, 2017: 295). Det betyder, at latent klasseanalyse i lavere grad tager udgangspunkt i mere eller mindre vilkårlige valg truffet af forskeren om, hvordan respondenterne bør klassificeres.

En latent klasseanalyse består af tre faser, som vi ridser op i Boks 2.3. Fase 1 beskrives nedenfor, mens fase 2 og 3 gennemføres i afsnit 2.5.1 og 2.5.2. For en mere grundlæggende indføring i den latente klasseanalyse, se fx Collins & Lanza (2009), og for en introduktion til latent klasseanalyse på dansk, se Karlson (2017).

### Boks 2.3 De tre faser i en latent klasseanalyse

#### *Fase 1: Udvælgelse af variable*

I den første fase, som hovedsageligt er teoretisk funderet, udvælges de variable, som måler psykisk trivsel hos de unge. Det er på baggrund af disse variable, vi opdeler respondenterne i forskellige trivselsklasser.

#### *Fase 2: Fastlæggelse af antal klasser*

Anden fase er selve den statistiske analyse, der bringer antallet af klasser frem og giver information, der kan anvendes til at beskrive klassernes profil. Som alle andre modeller er statistiske modeller en simplificering, som ikke fuldt ud kan tage hensyn til de alle de mellemformer, der findes i virkeligheden. Nogle statistiske modeller giver dog en bedre repræsentation af de data, der findes i vores datasæt, og det er dette forhold, vi udnytter, når vi fastlægger antallet af latente klasser. I praksis estimeres en række latente klassemodeller, der hver især antager et forskelligt antal klasser (fra 1 til 8 klasser). Når modellerne estimeres, vurderes deres 'model-fit' – dvs. i hvor høj grad modellerne stemmer overens med de data, analysen er baseret på. Model-fittet tager udgangspunkt i et statistisk kriterie, der kaldes Bayesian Information Criterion (BIC) – og selvom matematikken bag er kompliceret, er princippet for brugen af BIC enkelt. Man skal vælge den statistiske model, der giver den mindste BIC-værdi. Selvom fastlæggelsen af antallet af klasser er modelbaseret, vil man dog i praksis også ofte vurdere lødigheden af de klasser, som analysen bringer frem, ud fra overvejelser om, hvorvidt klasserne er teoretisk meningsfulde.

#### *Fase 3: Beskrivelse af den endelige model*

I den tredje fase beskrives den endelige model. For det første beskrives fordelingen af klasserne, dvs. hvor store andele unge der tilhører hver klasse. For det andet giver man hver af klasserne en profil på baggrund af en udførlig beskrivelse. Beskrivelsen gennemføres ved at undersøge den statistiske sammenhæng mellem mistrivselsklasserne, og de variable, vi i fase 1 har brugt til at estimere klasserne med. Til at uddybe fortolkningen inddrager vi i fase 3 desuden en række variable, der kan give os et mere indgående indtryk af de unges aktuelle livssituation (se uddybning under punkt 2, side 57).

Den seneste Børn og unge i Danmark-rapport viser, at udviklingen de seneste 8 år er gået i retning af, at flere unge rapporterer om psykisk mistrivsel (Ottosen et al., 2018a). For at tage højde for – og undersøge – denne udvikling over tid analyserer vi, om vi gennem den latente klasseanalyse kan konstatere en forskydning i andelen af 19-årige, der oplever psykisk mistrivsel hen over undersøgelsesperioden 2009-2017. Det gør vi ved at estimere en udvidet latent klassemodel, der tillader, at mistrivselsklasserne over tid kan ændre sig både i forhold til størrelse, men også karakter.

Den teoretiske baggrund for valg af variable til den latente klasseanalyse er inspireret af begreber om henholdsvis mental sundhed og psykisk mistrivsel. Ifølge WHO og Sundhedsstyrelsen forstås mental sundhed "som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre menne-

sker" (WHO, 2001). Denne definition indeholder to aspekter – et oplevelsesaspekt, der henviser til oplevelsen af at have det godt med sig selv og sit liv, og et funktionsaspekt, der henviser til, hvordan man fungerer i hverdagen, når man udsættes for belastninger, og hvordan man fungerer i relation til sig selv og sine omgivelser (Christensen et al., 2017). Der er i forskningen forskellige opfattelser af, hvordan mental sundhed (sund/usund) og psykisk sygdom (rask/syg) forholder sig til hinanden. Nogle forskere argumenterer for, at det er muligt at have en psykisk sygdom og samtidig have god mental sundhed; fx er det muligt at have en god livskvalitet med en velbehandlet bipolar lidelse. Andre mener, at mental sundhed og psykisk sygdom hører til på den samme skala, idet det er svært at forestille sig, at man kan være velfungerende og have det godt med sig selv og sin tilværelse, når man samtidig har en psykisk sygdom. Ifølge dette perspektiv vil hyppigt forekommende psykiske lidelser som fx angst eller depression henholdsvis en god mental sundhed ("blomstrende" trivsel) befinde sig i hver sin ende af det samme spektrum.

På baggrund af denne tankegang indgår følgende 12 variable i den konkrete latente klasse-model:

1. **Oplevet ensomhed**, hvor respondenterne har svaret på, om de meget ofte, ofte, af og til eller ikke føler sig ensomme. 9 pct. af respondenterne føler sig ofte eller meget ofte ensomme.
2. **Oplevet livstilfredshed**, hvor respondenterne skal indplacere sig på en skala fra 0-10 (Cantril's ladder), hvorefter besvarelser med 0-5 point kategoriseres som lav livstilfredshed, mens 6-8 point kategoriseres som middel livstilfredshed og 9-10 point som høj livstilfredshed (jf. Bradshaw, Hoelscher & Richardson, 2007). 13 pct. af respondenterne oplever lav livstilfredshed.
3. **Oplevet pres** er belyst gennem et udsagn, om man ofte føler sig presset. Respondenten har mulighed for at tilkendegive, om han/hun er helt enig, enig, neutral (hverken enig eller uenig) uenig eller helt uenig. Udsagnet er ikke et mål på stress, men kan dog indikere, om respondenterne oplever at kunne leve op til de krav, der bliver stillet i dagligdagen. 28 pct. af respondenterne er enige eller helt enige i, at de ofte føler sig pressede.
4. **Subjektiv kropsopfattelse** er belyst gennem et spørgsmål om, hvorvidt respondenterne selv synes, at han/hun er alt eller lidt for tyk henholdsvis tynd, eller om kroppen har en passende størrelse. 39 pct. af respondenterne oplever, at de er lidt eller alt for tykke.
5. **Selv vurderet helbredstilstand** er belyst ved et spørgsmål om, hvorvidt respondenterne vurderer, at helbredet er virkelig godt, godt, nogenlunde eller dårligt. 24 pct. af respondenterne vurderer, at deres helbred er nogenlunde eller dårligt.
6. **Selvrapporteret psykisk lidelse** belyses ved et spørgsmål om, hvorvidt respondenterne nogensinde (dvs. livstidsprævalens) har haft en psykisk lidelse (fx angst eller depression). Det er respondenterne egen oplevelse af psykisk lidelse, der indkredses. 22 pct. har svaret, at de har haft en psykisk lidelse en eller flere gange.
7. **Selvrapporteret erfaring med spiseforstyrrelse** belyses gennem et spørgsmål om, hvorvidt den unge på noget tidspunkt gennem livet – en eller flere gange – har lidt af spiseforstyrrelser, fx anoreksi eller bulimi. 8 pct. rapporterer, at de en eller flere gange har haft en spiseforstyrrelse.

8. **Selvrapporteret erfaring med selvmord** belyses ved, om respondenterne på noget tidspunkt – en eller flere gange – har forsøgt selvmord. Det har i alt 6 pct. af respondenterne svaret bekræftende på.
9. **Udvalgte psykiatriske diagnoser stillet i hospitalsregi.** Denne variabel hidrører fra Landspatientregisteret (LPR) og dækker over psykiatriske diagnoser, som formentligt ofte vil materialisere sig i ungdomsårene og være forbundet med mentale trivselsproblemer. I variabelen indgår psykiske lidelser fra diagnosegrupperne skizofreni mv. (F20-29), affektive sindslidelser (F30-39), nervøse og stressrelaterede tilstande mv. (F40-49), adfærdsændringer forbundet med fysiologiske forstyrrelser mv. (F50-59), forstyrrelser af personlighedsstruktur mv. (F60-69) samt ikke specificerede psykiske lidelser (F99). Der er 6 pct. i samplet, som efter disse kriterier har en psykiatrisk diagnose, og blandt disse har 61 pct. en diagnose, som hører til i diagnosegruppen F40-49 (fx angst, belastningsreaktioner, OCD).
10. **Andre (psykiatriske) F-diagnoser stillet i hospitalsregi.** Variabelen hidrører ligeledes fra LPR og omfatter lidelser fra diagnosegrupper, der ikke er omfattet af pkt. 9 (dvs. organiske psykiske lidelser (F0-9), forstyrrelser forårsaget af brug af psykoaktive stoffer (F10-20), mental retardering (F70-79), psykiske udviklingsforstyrrelser (F80-89) og adfærdsforstyrrelser opstået i barndommen (F90-98)). I samplet har 7 pct. en anden F-diagnose, og heraf har halvdelen en lidelse inden for diagnosegruppen adfærdsforstyrrelser.
11. **Selvrapporteret psykologhjælp** belyses ved, om respondenterne på noget tidspunkt gennem livet har fået hjælp af en psykolog en eller flere gange. 30 pct. oplyser, at de en eller flere gange har fået psykologbistand. Det skal hertil bemærkes, at der ikke foreligger information om intensiteten eller varigheden af denne bistand, hvorfor den både kan dække over en enkeltstående konsultation og et længerevarende terapiforløb.
12. **Selvrapporteret medicinforbrug** belyses ved et spørgsmål om, hvorvidt respondenterne på noget tidspunkt gennem livet – en eller flere gange – har fået ordineret medicin af en læge mod et psykisk problem. Det oplyser 7 pct. af respondenterne, at de har.

Som det fremgår af listen ovenfor, indkredser nogle variable (1-5), hvor velfungerende de unge oplever at være i forhold til forskellige aspekter af henholdsvis mental sundhed og mistrivsel. Andre variable (6-10) forsøger ud fra en helbredstankegang at indfange, om de unge er (eller har været) psykisk syge henholdsvis er raske. Informationer om helbredstilstanden er både belyst gennem selvrappede oplysninger og mere objektive data fra LPR, der rummer diagnoser stillet i hospitalsregi, men ikke diagnoser stillet af egen læge eller privatpraktiserende psykiater/psykolog. Endelig inkluderes to variable (11-12), som indikerer, om respondenterne har fået professionel hjælp til at løse sine psykiske problemer. Med disse variable forventer vi, at den latente klasseanalyse vil frembringe grupperinger med varierende alvorsgrader af psykisk mistrivsel.

## 2. Beskrivelse af klassernes profil

På analysens andet trin supplerer vi de forskellige klasser/grupperinger, som analysen har genereret, med en række variable, der kan give os et mere indgående indtryk af de unges aktuelle livssituation. Formålet er at tilvejebringe en mere detaljeret beskrivelse af, hvad der karakteriserer de enkelte grupperinger af unge. Ud over information om grundlæggende socio-demografiske karakteristika (køn, familietype, placering i uddannelsessystemet, NEET samt karakteristika ved opvækstmiljøet) inddrages tillige variable, der beskriver de unges 1) individuelle ressourcer (fx BMI, oplevet personlig frihed, søvnevanskeligheder), 2) sociale relationer



(fortrolighed med forældre og venner), 3) indstilling til uddannelsen/skolen (selvvurderet skoleglæde, resultater ved FSA, uddannelsesaspirationer), 4) livsstilsfaktorer (fx sportsudøvelse og risikoadfærd (alkohol og stoffer), samt brug af sociale medier (skærmtid og virtuel interaktion med venner). Delanalysen udmøntes således i en 'tyk' beskrivelse af forskellige grupperinger af psykisk sårbare unge.

### 3. Determinanter for psykisk mistrivsel

På analysens tredje trin er formålet at identificere, hvilke individuelle, sociale og eventuelt strukturelle risikofaktorer der kan udløse psykiske mistrivselssymptomer samt at pege på, hvilke faktorer der har en beskyttende virkning. Der gennemføres multinominelle logistiske regressionsanalyser med henblik på at udpege, hvilke bagvedliggende faktorer der har sammenhæng med de pågældende klassers mistrivsel<sup>22</sup>. Referencegruppen er unge, der på baggrund af den latente klasseanalyse oplever færrest mistrivselssymptomer. I denne analyse inddrages både centrale survey-baserede variable (fx de unges relationer til deres forældre, venner mv.) og en række registerbaserede informationer (fx om den unge tidligere har modtaget forebyggende foranstaltninger, fødselsvægt, forældrenes uddannelse og beskæftigelse og psykisk sygdom i familien mv.). Delanalysen udmøntes i en opstilling af forskellige risikoprofiler. Analyseresultaterne har en bred anvendelighed, idet de kan bidrage til at give en differentieret forståelse af mekanismerne ved unges selvrappede mistrivsel.

### 4. Har stigningen i unges mistrivsel sammenhæng med stigningen i digitalt forbrug?

Analysens fjerde trin har til formål at undersøge, om stigningen i 19-åriges psykiske mistrivsel hænger sammen med den stigende digitalisering af unges sociale liv. På baggrund af data for 19-årige i de 3 indsamlingsår gennemføres multinominelle logistiske regressionsanalyser, der skal vise, om ændringer i niveauet af psykisk mistrivsel kan forklares af ændringer i det digitale og fysiske hverdagsliv. Analysen afdækker, om unges digitale adfærd/forbrug overhovedet er en selvstændig risikofaktor i konkurrencen med andre determinanter for psykisk mistrivsel, som konstateres i analysetrin 3.

## 2.4 Resultater fra delanalyse 1: Forløbsanalysen

### 2.4.1 Betydningen af unges skærmtid for livstilfredshed og ensomhed

Tabel 2.2 viser ændringerne i unges digitale forbrug fra 15- til 19-årsalderen målt med ved den tid, de dagligt bruger på at se tv og spille computerspil (skærmtid). Flertallet af de unge (65 pct.) har den samme digitale adfærd som både 15- og 19-årige. Næsten halvdelen (45 pct.) af de unge ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som både 15- og 19-årige. Hver femte (20 pct.) rapporterer derimod om høj skærmtid både som 15- og 19-årig.

Det er særligt drenge (28 pct.) frem for piger (13 pct.), der både som 15- og 19-årige ser tv og spiller computerspil mere end 2 timer dagligt (tabellen er ikke vist her). Sammenhængen understøtter andre analyser, der viser, at drenge generelt tilbringer mere tid om dagen på at se fjernsyn og spille computerspil end piger (Bonke & Greve, 2013).

<sup>22</sup> I regressionsanalysen anvender vi de latente klasser, som respondenterne har den største sandsynlighed for at tilhøre. Man bør være opmærksom på, at de latente klasser er estimerede størrelser. Derfor er der en statistisk usikkerhed forbundet med det forudsagte klassemedlemskab, og den usikkerhed bør man ideelt set inddrage i regressionsanalysen. Det er imidlertid et ret kompliceret emne, som vi ikke berører i dette analysenotat.

**Tabel 2.1** Tid om dagen brugt på at se tv eller spille computerspil som 15-årig og 19-årig. Procent.

	Procent
Under 2 timer som 15- og 19-årig	45
Under 2 timer som 15-årig og 2 eller flere timer som 19-årig	22
2 eller flere timer som 15-årig og under 2 timer som 19-årig	13
2 eller flere timer som 15- og 19-årig	20
<b>I alt</b>	<b>100</b>

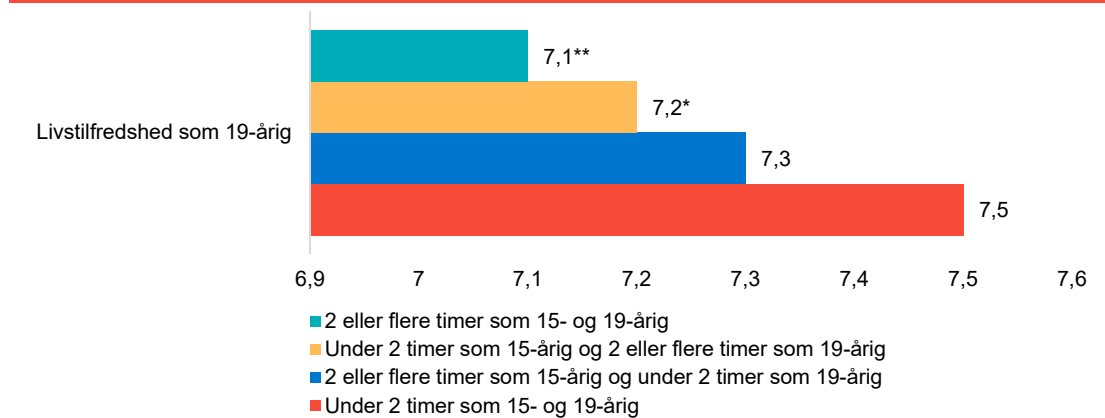
Anm.: Procentgrundlag: 1.030

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017.

Figur 2.1 viser den forudsagte<sup>23</sup> gennemsnitlige livstilfredshed (skala fra 0-10) som 19-årig på baggrund af udviklingen i skærmtid fra 15- til 19-årsalderen. Vi tager højde for livstilfredshed og andre variable som 15-årig, der har en signifikant betydning for 19-åriges livstilfredshed. Alle andre variable i modellen er holdt ved deres gennemsnit. Resultaterne kan således fortolkes som betydningen af udviklingen i skærmtid for en 'gennemsnitlig' ung. Figur 2.2 og Figur 2.3 viser samme resultater, men særskilt for drenge og piger.

Samlet set kan vi observere en statistisk sikker, men ikke substantiel forskel i livstilfredshed fordelt på ændringer i skærmtid fra 15- til 19-årsalderen. For piger er der ingen forskel, men det er der for drenge, som både bruger 2 eller flere timer på at se tv eller spille computerspil dagligt som 15-årige og som 19-årige (deres livstilfredshed er 7,2 i gennemsnit). For drenge er det altså et vedvarende højt forbrug, som ser ud til at have betydning, om end forskellen ikke er ret stor.

**Figur 2.1** Forudsagt gennemsnitlig livstilfredshed som 19-årig baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær regression med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær regression med robuste standardfejl. Referencekategori er unge, der ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som 15- og 19-årige.

\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

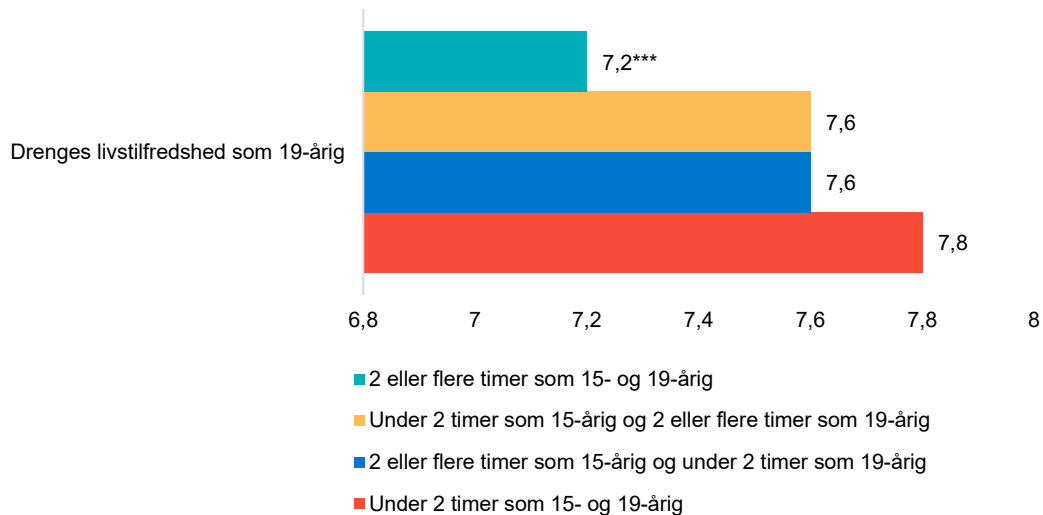
Procentgrundlag: 929.

Kontrolvariable: Livstilfredshed som 15-årig, køn, familietype, mors højeste gennemførte uddannelse, familieharmon, tæthed med venner, motion.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

<sup>23</sup> 'Forudsagt' betyder, at udfaldsmålet (her livstilfredshed som 19-årig) er beregnet på baggrund af en statistisk model, der indeholder andre variable (baggrundskarakteristika). De andre variable i modellen er holdt ved en bestemt værdi, nemlig deres gennemsnit.

**Figur 2.2** Drenges forudsagte gennemsnitlige livstilfredshed som 19-årig baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær regression med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær regression med robuste standardfejl. Referencekategori er drenge, der ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som 15- og 19-årige.

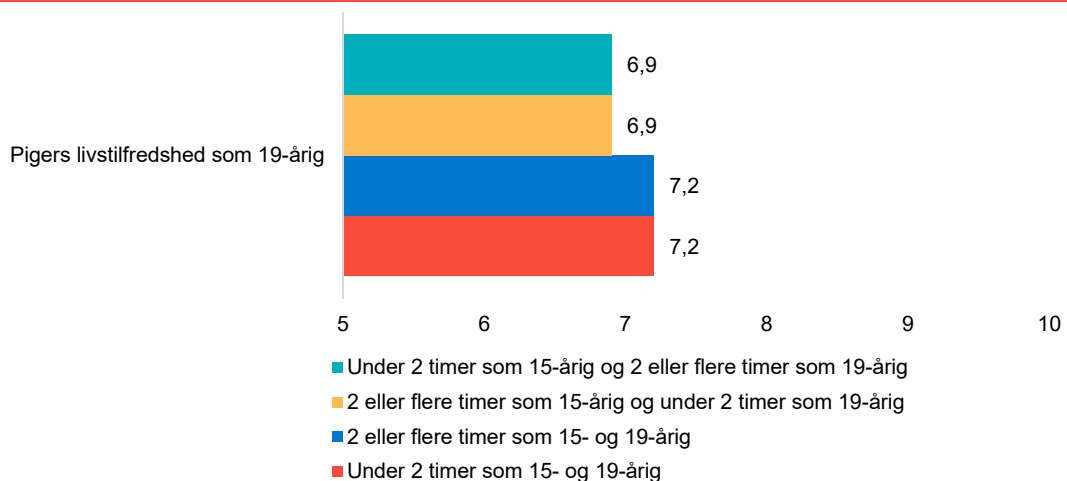
\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

Procentgrundlag: 432.

Kontrolvariable: Livstilfredshed som 15-årig, familietype, mors højeste gennemførte uddannelse, familieharmon, tæthed med venner, motion.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Figur 2.3** Pigers forudsagte gennemsnitlige livstilfredshed som 19-årig baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær regression med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær regression med robuste standardfejl. Referencekategori er piger, der ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som 15- og 19-årige.

\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

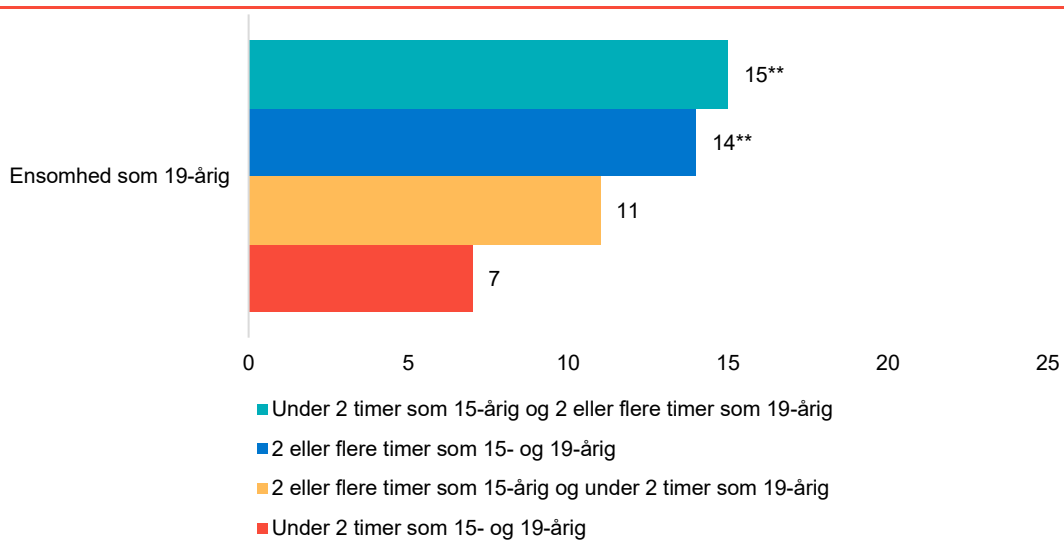
Procentgrundlag: 497.

Kontrolvariable: Livstilfredshed som 15-årig, familietype, mors højeste gennemførte uddannelse, familieharmon, tæthed med venner, motion.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

Figur 2.4-Figur 2.6 viser den tilsvarende analyse med ensomhed som udfaldsmål. Figur 2.4 viser, at unge, som går fra lavt til højt skærmforbrug fra 15- til 19-årsalderen, alt andet lige har en større sandsynlighed for at føle sig ensomme (15 pct.) i forhold til unge med et lavt skærmforbrug (7 pct.). Tilsvarende forskelle ser vi for unge, der har et vedvarende højt forbrug (en forudsagt andel på 14 pct. føler sig ensomme). Opdelt på køn ser vi nogle interessante forskelle. For drenge ser det ud til at være et vedvarende højt forbrug, der er en risikofaktor for ensomhed, mens det for piger er ændringer i skærmtid fra et lavt til højt forbrug, som har betydning.

**Figur 2.4** Forudsagte andele, der føler sig ensomme som 19-årige baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær sandsynlighedsmodel med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær sandsynlighedsmodel med robuste standardfejl. Referencekategori er unge, der ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som 15- og 19-årige.

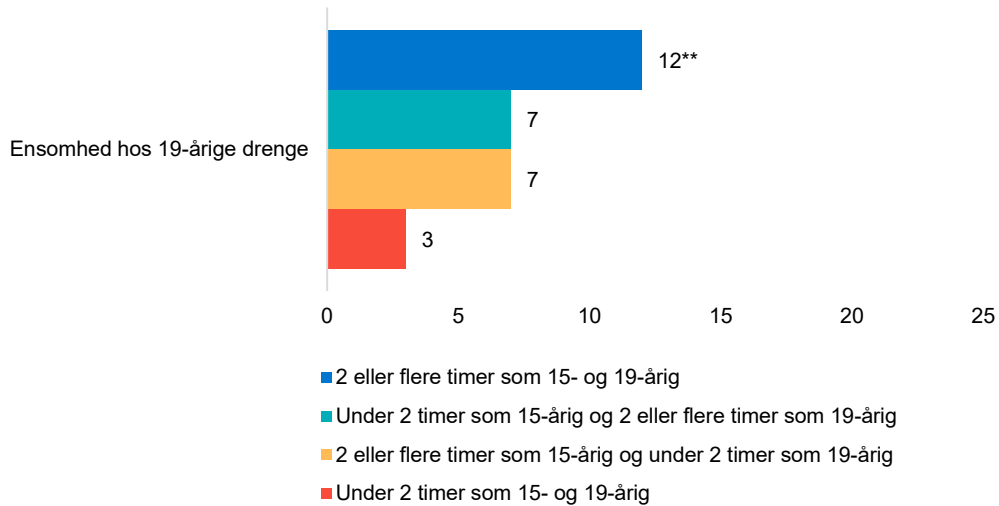
\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

Procentgrundlag: 971.

Kontrolvariable: Ensomhed som 15-årig, køn, familieharmonisk, tæthed med venner, antal timers søvn.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Figur 2.5** Forudsagte andele drenge, der føler sig ensomme som 19-årige baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær sandsynlighedsmodel med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær sandsynlighedsmodel med robuste standardfejl. Referencekategori er drenge, der ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som 15- og 19-årige.

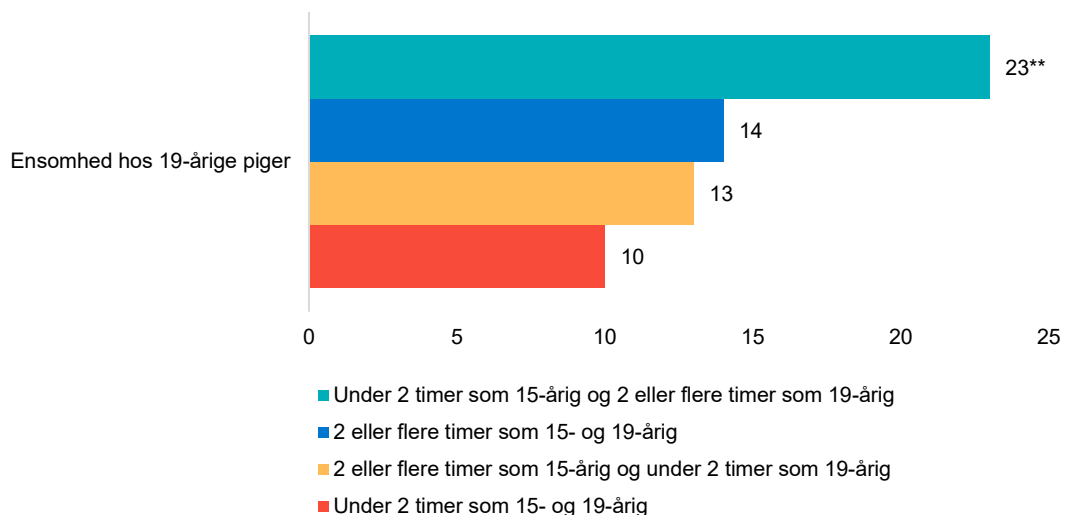
\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

Procentgrundlag: 451.

Kontrolvariable: Ensomhed som 15-årig, familieharmoni, tæthed med venner, antal timers søvn.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Figur 2.6** Forudsagte andele piger, der føler sig ensomme som 19-årige baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær sandsynlighedsmodel med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær sandsynlighedsmodel med robuste standardfejl. Referencekategori er piger, der ser tv og spiller computerspil under 2 timer om dagen som 15- og 19-årige.

\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

Procentgrundlag: 520.

Kontrolvariable: Ensomhed som 15-årig, familieharmoni, antal timers søvn.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

2.4.2 Betydningen af udviklingen i chat-hyppighed for livstilfredshed og ensomhed  
 Ser vi på de unges hyppighed af chat med venner om ugen i Tabel 2.2, finder vi, at godt halvdelen chatter med deres venner hver dag både som 15-årig og 19-årig. Det er de færreste (13 pct.), der både som 15-årig og 19-årig chatter med venner sjældnere end hver dag.

**Tabel 2.2** Hyppighed af chat med venner om ugen som 15-årig og 19-årig. Procent.

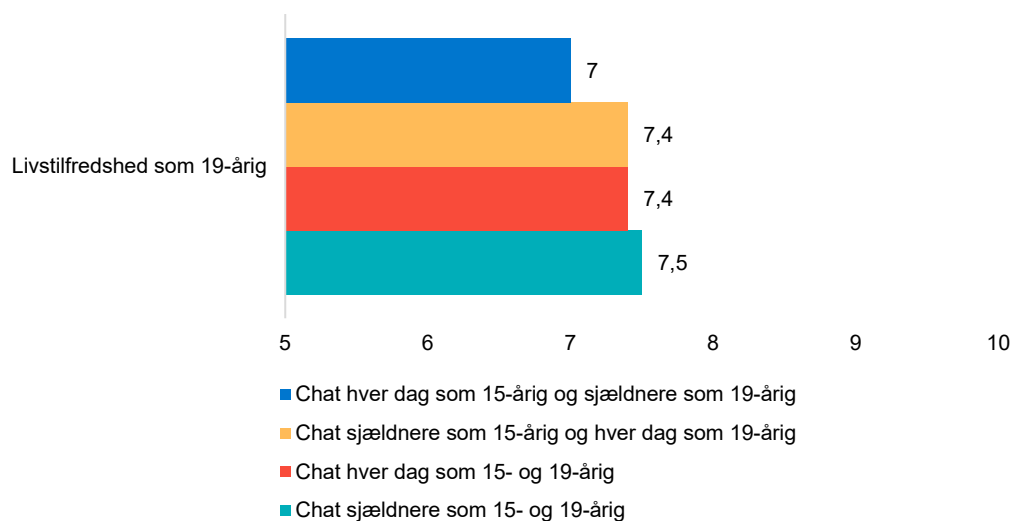
	Procent
Chat hver dag som 15- og 19-årig	51
Chat hver dag som 15-årig og sjældnere som 19-årig	11
Chat sjældnere som 15-årig og hver dag som 19-årig	25
Chat sjældnere som 15- og 19-årig	13
<b>I alt</b>	<b>100</b>

Anm.: Procentgrundlag: 1.058

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017.

Figur 2.7 og Figur 2.8 viser 19-åriges livstilfredshed og ensomhed baseret på ændringer i hyppigheden af chat med venner. Det fremgår, at ændringer i chathyppighed har en betydning for ensomhed, men ikke for livstilfredshed. Unge, der oplever ændringer i chathyppighed – hvad enten det er fra "sjældnere" til "hver dag" eller fra "hver dag" til "sjældnere" – føler sig i højere grad ensomme end unge, der chatter hver dag som både 15- og 19-årige.

**Figur 2.7** Forudsagt gennemsnitlig livstilfredshed som 19-årig baseret på ændringer i hyppigheden af chat med venner fra 15- til 19-årsalderen. Lineær regression med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær regression med robuste standardfejl. Referencekategori er unge, der chatter med venner hver dag som 15- og 19-årige.

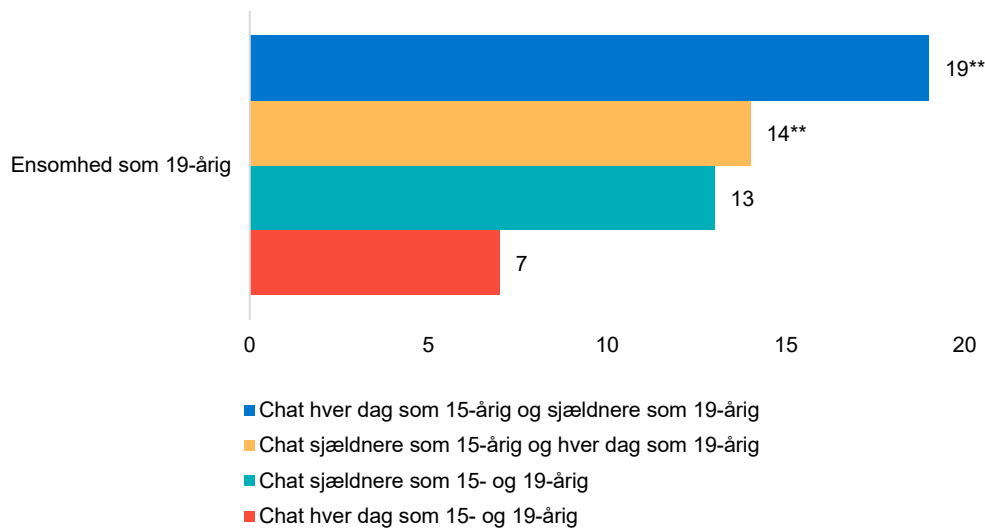
\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

Procentgrundlag: 922.

Kontrolvariable: Livstilfredshed som 15-årig, familietype, mors højeste gennemførte uddannelse, antal skoleproblemer, familieharmonisk, tæthed med venner, motion.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Figur 2.8** Forudsagte andele, der føler sig ensomme som 19-årige baseret på ændringer i tid brugt på at se tv og spille computerspil dagligt fra 15- til 19-årsalderen. Lineær sandsynlighedsmodel med kontrol for baggrundskarakteristika ved 15-årsalderen. Alle baggrundskarakteristika er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på lineær sandsynlighedsmodel med robuste standardfejl. Referencekategori er unge, der chatter med venner hver dag som 15- og 19-årige.

\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ , \*\*\* =  $p < 0,001$ .

Procentgrundlag: 966. Kontrolvariable: Ensomhed som 15-årig, køn, familieharmon, antal skoleproblemer, antal timers søvn.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

Samlet set viser delanalyse 1, at der er en sammenhæng mellem de unges digitale adfærd og deres trivselsbillede, selv når vi tager højde for de unges trivsel i 15-årsalderen og en række baggrundsforhold. Analysen viser desuden, at den digitale adfærd især er forbundet med de unges oplevelse af ensomhed frem for deres livstilfredshed.

Drenge, som har et vedvarende højt skærmtidsforbrug, er en smule mindre tilfredse med livet og føler hyppigere sig ensomme end andre drenge. Piger, der bruger flere timer ved skærmen som 19-årige, end de gjorde i 15-årsalderen, er hyppigere ensomme, men deres livstilfredshed er upåvirket af skærmtidsbruget.

Fokuserer vi på chathyppigheden, viser delanalyse 1, at unge, som ofte chattede med deres venner som 15-årige, men gør det sjældnere som 19-årige, hyppigere føler sig ensomme, mens deres livstilfredshed ikke lader til at være påvirket.

## 2.5 Resultater fra delanalyse 2

I delanalyse 2 grupperer vi først de 19-årige i forskellige trivselsklasser på baggrund af latent klasseanalyse. Herefter undersøger vi, om unges digitale forbrug hænger statistisk signifikant sammen med deres mistrivsel. Vi bygger analyserne om de 19-årige på data fra tre dataindsamlingsår: 2009, 2013 og 2017, og vi kan dermed analysere, hvordan unges mistrivsel har udviklet sig over 8 år, og om unges stigende digitale forbrug hænger statistisk sikkert sammen med væksten i deres mistrivselssymptomer.

Afsnit 2.3.2 har givet et overblik over de variable, vi har inkluderet i den latente klasseanalyse. Næste fase i analysen, som præsenteres i det følgende, er at fastlægge det antal klasser, som bedst muligt indfanger de 19-åriges psykiske trivsel.

### 2.5.1 Fastlæggelse af antal mistrivselsklasser på baggrund af latent klasseanalyse

Tabel 2.3 viser model-fit fra 8 latente klassemodeller, der hver især foreslår et forskelligt antal klasser til at indfange de 19-åriges psykiske trivsel. Model-fittene giver viden om, hvor mange trivselsklasser vi kan inddеле de unge i på baggrund af de 12 trivselsvariable, vi inkluderer i modellerne. Model-fittet baserer sig på et statistisk kriterie – Bayesian Information Criterion (BIC), som anvendes til at udvælge den bedste model. I praksis udvælges den model, der giver den laveste BIC-værdi.

Den første række i tabellen viser model-fittet (BIC-værdien) for en model med en klasse. Denne model antager, at der blot er én overordnet klasse, som alle unge tilhører. Næste række viser resultatet for en model med to klasser, række tre viser resultatet fra en model med tre klasser osv.

Den model, som har den laveste BIC-værdi og dermed det bedste fit, er modellen med 5 klasser. En granskning af besvarelsesmønsteret viser tilsvarende, at 5-kategori-modellen er teoretisk meningsfuld at arbejde videre med, da den tilvejebringer et mere detaljeret indblik i unges psykiske mistrivsel i forhold til en model med kun 4 klasser. Derfor lægger vi os fast på, at unge 19-årige bedst inddeles i 5 trivselsklasser.

**Tabel 2.3** Model-fit for 8 latente klassemodeller.

	BIC-værdi
Model med 1 klasse	13.644,4
Model med 2 klasser	9.838,5
Model med 3 klasser	9.228,6
Model med 4 klasser	9.138,7
Model med 5 klasser	8.916,0
Model med 6 klasser	9.020,5
Model med 7 klasser	9.152,6
Model med 8 klasser	9.285,8

### 2.5.2 Klassernes profil

I dette afsnit beskriver vi klassernes profil, dels på baggrund af de variable, der indgår i den latente klasseanalyse (se Tabel 2.3), dels på baggrund af supplerende variable om baggrundsforhold, familieforhold, sociale relationer, livsstil, risikoadfærd og digital adfærd. Beskrivelserne er baseret på en relativ sammenligning grupperne imellem, hvor vi fokuserer på karakteristika, hvor én gruppe adskiller sig påfaldende fra de øvrige. Det bidrager til en forståelse af, hvad der karakteriserer én trivselsgruppe frem for en anden.

Som beskrevet i Boks 2.3 undersøger vi desuden, om vi kan konstatere en forskydning i andelen af 19-årige, der oplever psykisk mistrivsel hen over undersøgelsesperioden på 8 år. Det gør vi på baggrund af en udvidet latent klassemodel, der tillader, at de 5 mistrivselsklasser kan ændre sig over tid både i forhold til størrelse og karakter (se afsnit 2.5.2.6). Som fundament for den udvidede model beskriver vi imidlertid først klassernes profil på baggrund af en model, der ikke antager forskydninger over tid.



Tabel 2.4 giver et overblik over fordelingen af klassemedlemsskab (række 1 i tabellen) samt den betingede andel af hver psykisk mistrivsel-variabel givet klassemedlemsskab. Det fremgår af tabellen, at klasse 1 udgør 29 pct., klasse 2 43 pct., klasse 3 12 pct., klasse 4 11 pct., mens klasse 5 udgør 5 pct. af de 19-årige.

På baggrund af beskrivelserne i afsnit 2.5.2.1-2.5.2.5 hæfter vi følgende overskrifter på de 5 klasser:

- Klasse 1: Unge i blomstrende trivsel (29 pct.)
- Klasse 2: Unge i moderat trivsel, der efter eget udsagn er psykisk raske (44 pct.)
- Klasse 3: Unge i moderat trivsel med (selvrapporteret) psykisk lidelse (12 pct.)
- Klasse 4: Unge i mistrivsel med (selvrapporteret) psykisk lidelse (11 pct.)
- Klasse 5: Unge i mistrivsel med en officiel psykiatrisk diagnose (5 pct.).

**Tabel 2.4** Fordeling af klassemedlemsskab samt den betingede andel af hver psykisk mistrivsel-variabel givet klassemedlemsskab. Model med 5 klasser. Hele samplet af 19-årige (2017, 2013, 2009). Procent.

	Klasse 1	Klasse2	Klasse 3	Klasse 4	Klasse 5	I alt
<b>Andel i alt</b>	29	44	12	11	5	100
<b>Oplevet ensomhed</b>						
Meget ofte	0	0	0	14	17	3
Oftede	0	3	4	33	22	7
Af og til	8	47	35	44	55	34
Aldrig	92	49	61	8	6	56
<b>Livstilfredshed</b>						
Lav	0	7	5	59	55	13
Middel	40	84	65	40	43	62
Høj	59	9	30	1	2	25
<b>Oplevet pres i dagligdagen</b>						
Helt enig	3	4	7	25	29	8
Enig	8	22	14	42	40	20
Neutral	18	38	33	19	25	29
Uenig	47	29	35	10	6	32
Helt uenig	24	7	11	4	1	12
<b>Selvrapporteret helbred</b>						
Dårligt	0	2	5	16	16	4
Nogenlunde	5	23	22	47	51	21
Godt	44	59	54	33	28	50
Virkelig godt	51	16	18	5	5	25
<b>Kropsopfattelse</b>						
Lidt for tyk eller alt for tyk	18	43	45	66	59	39
Passende	75	42	46	18	28	49
Lidt for tynd eller alt for tynd	7	15	9	16	13	12
<b>Andel med selvrapport. psykisk lidelse</b>						
Ja, flere gange	1	0	24	22	70	9
Ja, en gang	0	5	44	40	30	13
<b>Andel med selvrapport. spiseforstyrrelse</b>						
Ja, flere gange	0	1	6	7	15	3
Ja, en gang	1	3	13	8	21	5

	Klasse 1	Klasse2	Klasse 3	Klasse 4	Klasse 5	I alt
<b>Andel med selvrapport. selvmordsforsøg</b>						
Ja, flere gange	1	1	5	4	20	2
Ja, en gang	0	0	8	9	25	4
<b>Andel med udv. psyk. diagnoser i LPR</b>	1	1	20	1	62	6
<b>Andel med andre F-diagnoser</b>	3	3	19	4	39	7
<b>Andel, der har fået psykologhjælp</b>						
Flere gange	4	7	43	30	78	16
En gang	5	10	39	25	19	14
<b>Andel der har fået lægeord. psykofarmaka</b>						
Flere gange	0	0	9	0	47	4
En gang	1	0	15	1	24	3

Anm.: Procentgrundlag: 3.341

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009, 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

### 2.5.2.1 Klasse 1: Unge i blomstrende trivsel

Den første klasse omfatter 29 pct. af de 19-årige respondenter. Samlet set rapporterer de unge i denne klasse om et godt mentalt velbefindende, og de er psykisk raske. Gruppen forekommer derfor at være i blomstrende trivsel.

I forhold til den dimension, der belyser deres mentale velbefindende, rapporterer de unge, at de ikke føler sig ensomme eller pressede, at de har et godt eller virkelig godt helbred, og de fleste synes, at deres kropsstørrelse er passende. Et lille flertal oplever høj livskvalitet, for de øvrige er den moderat. Stort set ingen respondenter rapporterer selv om, at de har haft en psykisk lidelse, og de optræder heller ikke i LPR.

I klasse 1 finder vi en lille overvægt af drenge (60 pct.) (se Tabel 2.5). Gruppen lever oftere end andre 19-årige i en kernefamilie, og de unge beskriver deres familieliv som harmonisk: De oplever som oftest, at forældrene har meget stor betydning for dem, ligesom de hyppigst oplever at have et fortroligt forhold til begge forældre. Med hensyn til sociale relationer til jævnaldrene er gruppe 1 den af grupperne, der har den højeste grad af vernetæthed, og som hyppigst er fysisk sammen med venner. Unge i gruppe 1 føler sig næsten aldrig forskelsbehandlet. De, der er i gang med en uddannelse, rapporterer hyppigst, at de er virkelig glade for skolen. I forhold til helbreds- og risikoadfærd er gruppen lidt hyppigere end andre aktive i en sportsklub, og de dyrker mere motion, og få er overvægtige. Unge i klasse 1 drikker hyppigere alkohol end andre unge, men har lidt sjældnere erfaringer med hash og andre stoffer. Relativt set er de unge i klasse 1 dem, der bruger mindst tid ved skærmen (tv eller computer).

Alt i alt ser unge i klasse 1 ud til at være unge, som det går godt på de fleste parametre, og relativt til unge i de andre klasser rapporterer de om højere psykisk trivsel.

### 2.5.2.2 Klasse 2: Unge i moderat trivsel, der efter eget udsagn er psykisk raske

Klasse 2 omfatter den største gruppe af unge (44 pct. af alle unge). Klassen er karakteriseret ved, at de unge ikke – eller kun af og til – føler sig ensomme, og de er neutrale i forhold til oplevelsen af at være pressede (38 pct.). De vurderer deres helbred som godt eller nogenlunde, og deres kropsstørrelse som passende eller for tyk. Livstilfredsheden er middel hos de fleste (84 pct.), og stort set ingen respondenter rapporterer selv om, at de har haft en psykisk

lidelse, ligesom de heller ikke optræder med en psykiatrisk diagnose i LPR. Gruppen har sjældent fået psykologhjælp. Samlet set kan denne gruppe beskrives at være psykisk raske og i moderat trivsel.

I klasse 2 er der lige mange drenge og piger (se Tabel 2.5). Derudover er det vanskeligt at trække nogle prægnante karakteristika frem ved denne gruppe, som på alle punkter repræsenterer den statistisk gennemsnitlige adfærd blandt 19-årige.

#### 2.5.2.3 Klasse 3: Unge i moderat trivsel med (selvrapporteret) psykisk lidelse

Den tredje klasse på 12 pct. er karakteriseret ved at være moderat eller godt fungerende i forhold til den mentale trivsel. På mange punkter er klasse 3 sammenlignelig med klasse 2, hvad angår den mentale trivsel (oplevet pres i dagligdagen, selvrapporteret helbred og kropsopfattelse), men klasse 3 er i højere grad karakteriseret ved at opleve symptomer på psykisk lidelse. Derfor kan klasse tre defineres som unge i moderat trivsel med selvrapporteret psykisk lidelse.

Unge i klasse 3 er overvejende ikke eller kun af og til ensomme, de er ikke særligt pressede, de oplever at have et godt eller nogenlunde helbred, og de mener, at deres kropsstørrelse er passende eller for tyk. Livstilfredsheden er middel hos de fleste; hos et mindretal er den høj (30 pct.). Et stort flertal rapporterer dog, at de har haft en psykisk lidelse (68 pct.) – oftest en gang (44 pct.) – ligesom de fleste har modtaget psykologhjælp (82 pct.). Det er imidlertid kun et mindretal, som har en diagnose i LPR, og relativt få rapporterer om, at de har modtaget lægeordineret medicin mod en psykisk lidelse (26 pct. har modtaget medicin en eller flere gange). Da vi ikke ved, hvornår deres selvrapporterede psykiske lidelse er indtruffet, kan der være tale om unge, som er blevet raske igen, og/eller unge, som på trods af deres psykiske lidelse er relativt velfungerende.

To ud af tre i gruppen er piger. Som gruppe 2 har gruppe 3 også en statistisk upåfaldende eller gennemsnitlig adfærd på de allerfleste områder, men de adskiller sig fra gennemsnittet på enkelte punkter. For det første lever færre af de unge i en kernefamilie – ca. hver fjerde er flyttet hjemmefra, mens det kun gælder for hver sjette unge generelt. For det andet ses i gruppen en lille overhyppighed af unge, som har modtaget forebyggende sociale foranstaltninger (11 pct.) og/eller har været anbragt uden for hjemmet gennem barn- eller ungdommen (6 pct.). Det indikerer, at nogle har en bagage af sociale belastninger – en byrde, som de måske er sluppet fri for i dag. Endelig ses, at der i denne gruppering er en anelse flere (12 pct.) i forhold til gennemsnittet (8 pct.), som hverken er under uddannelse eller i beskæftigelse. I det væsentlige observerer vi ikke andre karakteristika, som adskiller klasse 3 fra klasse 2.

#### 2.5.2.4 Klasse 4: Unge i mistrivsel med (selvrapporteret) psykisk lidelse

Klasse 4, som udgør 11 pct. af de 19-årige, mistrives på mange områder. Omtrent halvdelen (47 pct.) af de unge i gruppen rapporterer, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme, at de føler sig pressede i dagligdagen (67 pct.), at de oplever deres helbred som 'nogenlunde' eller dårligt (63 pct.), og to ud af tre føler sig for tykke. Livstilfredsheden er lav eller middel, og flertallet rapporterer, at de har haft en psykisk lidelse (62 pct.) – oftest en gang (40 pct.). Det er ifølge deres egne oplysninger sjældent tale om en spiseforstyrrelse, og forekomsten af selvmordsforsøg er lav. Halvdelen af de unge oplyser, at de har fået hjælp af en psykolog, men ingen har fået lægeordineret medicin (psykofarmaka), og meget få optræder med en psykiatrisk diagnose i LPR. Da man må antage, at hospitalssystemet (og dermed LPR) opfanger de personer, som har en mere alvorlig psykisk sygdom, er det nærliggende at tro, at de psykiske lidelser, som de unge her rapporterer om, har en mildere karakter. Der kan fx være tale om en diagnose, som de unge har fået stillet hos egen læge eller hos en psykolog, men der kan også

være tale om udiagnosticerede tilfælde, hvor de unge har følt sig psykisk utilpasse uden at opsøge lægefaglig bistand. På denne baggrund kan gruppen beskrives ved at være i mistrivsel og være (selvrapporteret) psykisk syge, formentlig i mildere grad.

Også i klasse 4 er pigerne i flertal – de udgør to tredjedele af gruppen. Som de fleste andre 19-årige bor flertallet fortsat hjemme, men relativt til de øvrige grupperinger finder vi i gruppe 4 nogle flere, der lever i en eneforsørgerfamilie (21 pct.) og således ser ud til at have erfaringer med familiebrud. Der er tegn på, at familierelationerne oftere er problematiske. Gruppen markerer sig fra gennemsnittet af de 19-årige ved, at hver tredje oplever, at forældrene har mindre betydning for dem, og ved at familierelationerne opleves som mindre harmoniske. Påfaldende mange rapporterer desuden om manglende fortrolighed til forældrene, både til mor (36 pct.) men især til deres far (59 pct.). Også i forhold til deres jævnaldrende forekommer de sociale relationer skrøbelige: De unge i gruppen oplever oftere lavere vernetæthed (43 pct.), og 45 pct. chatter med venner sjældnere end ugentligt. Samtidig er skærmforbruget (tv og computer) lidt højere end hos gennemsnittet af unge. 42 pct. i gruppen bruger 2 eller flere timer om dagen på at spille computerspil eller se tv (mod 35 pct. af alle).

Vi ser endvidere tegn på, at unge i klasse 4 hyppigere har en mindre sund livsstil i forhold til andre unge: 17 pct. sover under 7 timer om dagen, 40 pct. dyrker ikke motion i klub eller forening, og de er hyppigere overvægtige (28 pct.).

I forhold til gennemsnittet af 19-årige, hvor hver tredje går i gymnasiet (eller tilsvarende), er der i klasse 4 en lidt højere andel (38 pct.), der er i gang med en gymnasial uddannelse. Det er samtidig påfaldende, at mange i gruppen – 3 ud af 4 – oplyser, at de ikke er virkelig glade for deres skole.

Alt i alt er der tydelige tegn på mistrivsel i gruppe 4, og mange mener selv, at de har (haft) en psykisk lidelse. Samtidig kan vi se, at der også er problemer på andre fronter, dvs. i forhold til familien, i forhold til vennerne og i forhold til skolegangen. Langt de fleste unge i gruppen er i uddannelse eller i beskæftigelse, men med de belastninger, der i øvrigt tegner sig inden for denne gruppe, vurderer vi, at der kan være en risiko for, at nogle vil falde igennem.

#### 2.5.2.5 Klasse 5: Unge i mistrivsel med en officiel psykiatrisk diagnose

Den femte klasse på 5 pct. er ligesom klasse 4 relativt dårligt fungerende i forhold til den dimension, der omhandler den mentale trivsel, dvs. i forhold til ensomhed, livstilfredshed, oplevet pres, helbred og kropsopfattelse. Svarmønsteret mellem de to grupper er stort set identisk, når det handler om mistrivsel. Men til forskel fra klasse 4 optræder de unge i klasse 5 i det psykiatriske system: To tredjedele har det, vi har afgrænset som en 'udvalgt psykiatrisk diagnose' i LPR, og mere end en tredjedel har en anden F-diagnose<sup>24</sup>. Dette fund flugter med, at langt størstedelen af de unge i klasse 5 selv rapporterer, at de har haft en psykisk lidelse og har været til psykolog – ofte flere gange, og at et flertal (tre fjerdedele) har fået lægeordineret medicin mod en psykisk lidelse. I denne gruppering rapporterer hver tredje af de unge, at de har haft en spiseforstyrrelse, og næsten halvdelen oplyser, at de har forsøgt at begå selvmord en eller flere gange. Der er således indikationer på, at denne gruppering opfanger de unge, som

---

<sup>24</sup> Som beskrevet i afsnit 2.3.2 omfatter unge med en 'psykiatrisk diagnose' psykiske lidelser fra diagnosegrupperne skizofreni mv. (F20-29), affektive sindslidelser (F30-39), nervøse og stressrelaterede tilstande mv. (F40-49), adfærdsændringer forbundet med fysiologiske forstyrrelser mv. (F50-59), forstyrrelser af personlighedsstruktur mv. (F60-69) samt ikke specificerede psykiske lidelser (F99). 'Andre psykiatriske diagnoser' omfatter diagnosegrupperne organiske psykiske lidelser (F0-9), forstyrrelser forårsaget af brug af psykoaktive stoffer (F10-20), mental retardering (F70-79), psykiske udviklingsforstyrrelser (F80-89) og adfærdsforstyrrelser opstået i barndommen (F90-98). Der er en vis komorbiditet i psykiatriske diagnoser. Således har 36 pct. af alle 19-årige med 'udvalgt psykiatrisk diagnose' også en 'anden psykiatrisk diagnose'.

har en alvorligere psykisk lidelse. Derfor kan gruppen karakteriseres ved at være i mistrivsel og være psykisk syg, formentlig i alvorligere grad.

Kønsforskellen er yderligere accentueret i klasse 5, idet tre ud af fire unge er piger. I forhold til de øvrige grupperinger ser vi i klasse 5 en tydelig social gradient: Hver fjerde ung har en mor, der er på overførselsindkomst; dog tilhører disse mødre ikke meget hyppigere end mødre i de andre grupper den uddannelsesmæssige restgruppe, der ikke har fået en erhvervskompetencegivende uddannelse. Opgørelserne viser endvidere, at næsten hver tredje ung (30 pct.) har en forælder med en psykiatrisk diagnose, som er registreret i LPR. Blandt 19-årige i almindelighed er andelen med forældre med en psykiatrisk diagnose 17 pct. Endelig peger analysen på, at relativt mange af de unge har haft en opvækst, der er præget af sociale belastninger: Hver fjerde af de unge har modtaget forebyggende foranstaltninger gennem barndommen, og hver tiende har været anbragt uden for hjemmet. Blandt de 19-årige som helhed er de tilsvarende andele henholdsvis 5 og 2 pct. Der er med andre ord en højere forekomst af unge, som efter servicelovens definitioner er udsatte og derfor har haft behov for hjælp hos de sociale myndigheder. Det kan dels skyldes, at de unge selv har problemer, dels at nogle forældre ikke har magtet forælderansvaret, fx på grund af psykisk sygdom.

Ligesom de unge i klasse 4 beskriver over halvdelen af de unge i gruppe 5 deres familierelationer som mindre harmoniske. En del oplever ikke at have et fortroligt forhold til forældrene, og kun halvdelen oplyser, at forældrene har meget stor betydning for dem. Som helhed fremstår indtrykket af problematiske forældrerelationer dog ikke helt så udtalt i forhold til det mønster, vi fandt hos klasse 4. Det kan hænge sammen med, at mange unge i klasse 5 ikke bor hjemme mere: 4 ud af 10 unge er udeboende.

Som hos klasse 4 ser vi desuden også her, at de sociale relationer virker skrøbelige: Relativt set er graden af tæthed med venner lavere, og den fysiske kontakt er mere begrænset. Vi ser desuden, at halvdelen har en oplevelse af at føle sig forskelsbehandlet.

Skærmforbruget hos de unge i klasse 5 er højere end hos unge generelt: Omtrent halvdelen (51 pct.) bruger 2 eller flere timer om dagen på at spille computerspil eller se tv. De unge i gruppen chatter desuden sjældnere med venner end unge generelt (35 pct. chatter sjældnere end dagligt).

Med hensyn til helbred og risikoadfærd er de unge i gruppe 5 sjældnere end andre unge aktive i sportsudøvelse. Vi finder vi desuden her en (lidt) højere andel, der har erfaringer med hash og stoffer, men til gengæld drikker de unge i gruppe 5 sjældnere alkohol i forhold til andre unge. Vi kan endvidere konstatere, at hver tredje af de unge i klasse 5 sover for meget (dvs. mere end 9 timer). Endelig er der en del, som oplever, at deres frihed i dagligdagen er begrænset.

De unge i klasse 5 markerer sig desuden ved, at mange (44 pct.) er ikke i uddannelse. Blandt dem, der er i uddannelse, er der som hos klasse 4 mange (to tredjedele), som mangler skoleglæden. Hver tredje ung i klasse 5 tilhører den såkaldte NEET-gruppe, som hverken er i uddannelse eller i beskæftigelse. Blandt de 19-årige som helhed udgør denne andel 8 pct.

Alt i alt må man konkludere, at der er tydelige tegn på marginaliseringsrisici hos klasse 5. Udover at de unge trives dårligt, og at en del er belastede af skrøbelige sociale relationer til familie og venner, er der også relativt mange, som er faldet uden for systemet, idet de hverken er i uddannelse eller beskæftigelse.

**Tabel 2.5** Udvalgte, supplerende karakteristika ved de 5 klasser af 19-årige i 2009, 2013 og 2017. Procent<sup>25</sup>.

	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4	Klasse 5	I alt
<b>Andel i alt</b>	29	44	12	11	5	100
<b>Baggrundsforhold</b>						
Andel piger	40	51	68	67	72	53
Andel i eneforsørgerfamilier	14	14	15	21	13	15
Andel udeboende	14	14	25	21	39	18
<b>Opvækstforhold</b>						
Andel med mor på overførselsindkomst	12	14	17	17	24	15
Andel med forældre med psykiatrisk diagnose	12	16	24	21	30	17
Andel, der har modt. forebyggende foranstaltning	2	3	11	7	24	5
Andel, der har været anbragt uden for hjemmet	1	1	6	3	9	2
<b>Helbredsforhold</b>						
Andel (svært) overvægtige	16	21	23	28	21	21
Andel, der sover < 7 timer	9	13	10	17	11	12
Andel, der sover > 9 timer	19	20	28	23	35	22
<b>Subjektiv trivsel</b>						
Andel, der opl. begrænset/nogen frihed til daglig	24	43	40	66	57	41
<b>Uddannelse og beskæftigelse</b>						
Andel, der hverken er i udd. eller beskæft. (NEET)	5	5	12	10	32	8
Andel, der kun er nogenlunde/ikke glad for skolen	35	50	47	73	67	49
<b>Sociale relationer</b>						
Andel, der oplever, at forældre har mindre betydn.	7	16	17	30	27	16
Andel, der synes, det er svært/meget svært at tale med mor	7	15	17	36	24	16
Andel der synes, det er svært/meget svært at tale med far	16	34	38	59	58	33
Andel, der oplever familieharmeni i lavere grad	15	27	32	55	57	29
Andel med lavere vennetæthed	21	27	26	43	44	28
Andel, der sjældent er fysisk sammen med venner	20	25	24	35	35	25
Andel, der oplever sig forskelsbehandlet	6	17	25	38	51	20
<b>Risikoadfærd</b>						
Andel, der drikker sjældent	23	21	25	31	40	24
Andel, der har prøvet at ryge hash	37	42	49	50	54	43
Andel, der har prøvet hårdere stoffer end hash	7	8	11	11	19	9
<b>Sport &amp; fritid</b>						
Andel der ikke er sportsaktiv (klub/forening)	26	30	31	40	47	31
Andel, der sjældent bliver forpustet af motion	15	21	24	33	33	22
<b>Digitalt forbrug</b>						
Andel med skærmtid > over 2 timer dagligt	27	36	37	42	51	35
Andel, der chatter sjældent med venner	20	25	24	35	35	25

Anm.: Procentgrundlag: 3.341.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009, 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

<sup>25</sup> Tabellen er et koncentrat af en lang række tovejstabeller, hvor vi af pladshensyn har valgt at trække en række prægnante undersøgelsesfund frem, der illustrerer forskellene mellem de 5 grupper. For god ordens skyld bør nævnes, at vi også har gennemført statistiske kørsler, som ikke viste nogle væsentlige forskelle mellem de 5 grupper. Det gælder fx i forhold til moderens uddannelsesbaggrund, de unges fødselsvægt, karaktergennemsnit ved folkeskolens afgangsprøve og de unges uddannelsesambitioner (ikke vist her).

#### 2.5.2.6 Udviklingen i 19-åriges psykiske mistrivsel fra 2009-2017

Analysen af klassernes profil i de foregående afsnit 2.5.2.1-2.5.2.5 viser, at 19-årige i 2009, 2013 og 2017 kan inddeles i 5 trivselsklasser. Analysen antager imidlertid, at der i undersøgelsesperioden på 8 år ikke sker forskydninger i unges psykiske mistrivsel – hverken i forhold til størrelsen på trivselsklasserne eller i forhold til klassernes karakter. Det er en relativt stor antagelse. Derfor viser vi i Bilagstabel 1.1 resultater fra en latent klasseanalyse, der tager højde for udviklingstræk over tid.

På baggrund af denne analyse kan vi konstatere, at der over tid sker en forøgelse af andelen af 19-årige, der tilhører klasse 3 (fra 6 pct. i 2009 til 13 pct. i 2017) og klasse 5 (fra 4 til 8 pct.), mens der sker et fald i andelen, der tilhører klasse 2 (fra 48 pct. til 40 pct.). Der sker ikke en nævneværdig udvikling over tid for klasse 1 eller klasse 4. Eftersom klasse 3 og 5 omfatter unge i varierende grader af psykisk mistrivsel, kan vi ligesom andre undersøgelser konstatere en negativ udvikling i unges psykiske trivsel, mens der ikke sker et fald i gruppen af unge, der ser ud til at blomstre.

Samlet set vurderer vi imidlertid ikke, at der sker en nævneværdig forskydning i klassernes karakter, selvom vi dog kan observere visse udviklingstræk. For eksempel sker der for klasse 3 en forøgelse i andelen med 'udvalgt psykiatrisk diagnose' i LPR (fra 10 pct. i 2009 til 21 pct. i 2017), en forøgelse i andelen med middel livstilfredshed (fra 59 til 77 pct.) og en forøgelse i andelen, der oplever, at de af og til er ensomme (fra 7 pct. til 58 pct.).

#### 2.5.2.7 Opsamling

Resultaterne af den latente klasseanalyse viser – sammen med de øvrige anvendte supplerende variable – for det første, at der ikke træder fem indbyrdes distinkt forskellige profiler frem af de unge på 19 år. Det samlede mønster, der tegner sig ud fra analysen, udviser snarere en graderet skala, der strækker fra de virkelig vel fungerende (blomstrende) unge i klasse 1 over de gennemsnitlige og moderat fungerende unge i klasse 2 og 3 til de til dårligt fungerende unge i psykisk mistrivsel i klasse 4 og 5. De to mistrivselsklasser udgør 16 pct. af de 19-årige. Analysen har således vist, at der statistisk og teoretisk meningsfyldt kan identificeres to grupperinger af unge, som er i psykisk mistrivsel, de fleste uden og færre med en psykiatrisk diagnose i hospitalsregi. Selvom de unge i klasse 5 på nogle punkter forekommer at være trivselsmæssigt værre stillet og hyppigere er på kanten af det samfundsmæssige liv i forhold til klasse 4, er der på en række punkter også lighedspunkter; det gælder fx i forhold til deres sociale relationer til familie og venner.

For det andet: Tidligere analyser om mistrivsel blandt børn og unge har peget på, at der både er kønsforskelle og en social gradient i unges mistrivsel (Ottosen et al., 2018a). Denne analyse bekræfter delvist de tidligere fund: I takt med faldende trivsel stiger andelen af piger – det gælder særligt klasse 5, hvor pigerne udgør tre fjerdedele af gruppen. Med hensyn til social ulighed i (mis)trivsel finder vi i denne analyse, at unge i den mest udsatte klasse 5, dvs. dem, der har en psykiatrisk diagnose i hospitalsregi, adskiller sig fra de øvrige grupper. De unge i denne gruppe hidrører hyppigere fra et socialt belastet opvækstmiljø målt i forhold til de sociale myndigheders indgriben, de har hyppigere forældre med en psykiatrisk diagnose, deres mødre er hyppigere på overførselsindkomster, og de unge befinder sig hyppigere selv på kanten af det samfundsmæssige liv. Samme mønster ses imidlertid ikke for klasse 4 – mistrivselsgruppen uden en psykiatrisk diagnose gennem hospitalsvæsenet. Ud fra de informationer, som vi har om de unges opvækstmiljø og deres egen placering i det sociale hierarki, adskiller unge i klasse 4 sig ikke markant fra den gennemsnitlige unge. Det betyder, at man kan finde disse unge i alle sociale lag. Samtidig ser vi en tendens til, at de unge i klasse 4 lidt hyppigere end

andre befinder sig på en gymnasial uddannelse – tilsyneladende dog uden at være særlig glade for det.

I forhold til analysenotatets problemstilling har vi for det tredje iagttaget, at der er en sammenhæng mellem unges trivselsbillede og deres digitale adfærd, især i forhold til skærmtid. De, der trives dårligst (klasse 5), bruger dobbelt så ofte flere timer bag skærmen i forhold til dem, der trives bedst (klasse 1).

Som en sidste iagttagelse på baggrund af den deskriptive analyse vil vi fremhæve, at der er udtalte forskelle i de unges rapporteringer om deres sociale relationer på tværs af de 5 trivselsgrupperinger. Unge, der trives godt, beskriver relationerne til venner og forældre i positive termer; det gør unge i mistrivsel ikke. De føler sig oftere ensomme og oplever ikke at få den nødvendige opbakning, støtte eller fortrolighed derhjemme fra. Sådanne fund kan bidrage til at nuancere forståelsen af, hvor 'forklaringskraften' på unges mistrivselsproblemer kan hentes. Det undersøger vi nærmere i afsnit 2.5.3.

### 2.5.3 Determinanter for psykisk mistrivsel

Den foregåede beskrivelse har fremhævet forskellige karakteristika ved de 5 identificerede trivselsklasser. I dette afsnit undersøger vi, om disse karakteristika alt andet lige kan siges at have selvstændig betydning for, om man tilhører den ene eller den anden klasse.

Målet er at undersøge, hvilke faktorer – ud over digital adfærd – der kan have en betydning for, at de unge oplever psykisk mistrivsel. Faktorerne kan forstås som risikofaktorer, der konkurrerer med de digitale adfærdsvariable i forhold til at forudsige psykisk mistrivsel hos de unge. Spørgsmålet er, om det er andre risikofaktorer eller digital adfærd i sig selv, som har en betydning for, at de unge oplever psykisk mistrivsel. Udpegningen af risikofaktorerne har dermed en konkret anvendelighed for analysen i afsnit 2.5.4, der undersøger, om 19-åriges digitale forbrug *i sig selv* har en sammenhæng med unges psykiske mistrivsel.

Analyseresultaterne har dog også en bredere anvendelighed, idet de kan bidrage til at give en forståelse af, hvilke andre faktorer der kan hænge sammen med unges psykiske mistrivsel over tid. Resultaterne kan dermed give et bredt indblik i, hvad der kendetegner unge, der oplever mistrivselsproblemer.



## Boks 2.4 Mulige determinanter for psykisk mistrivsel

### *Sociale og familierelaterede faktorer:*

- Oplever, at forældre har mindre betydning
- Oplever, at det er svært eller meget svært at tale med mor
- Oplever, at det er svært eller meget svært at tale med far
- Oplever familieharmi i lavere grad
- Oplever lavere vernetathed
- Er fysisk sammen med venner sjældnere end ugentligt.

### *Livsstilsbetingede faktorer:*

- Dyrkere sjældnere motion, der gør én forpustet
- Overvægt
- Oplever begrænset eller nogen frihed til daglig
- Har prøvet at ryge hash.

### *Individuelle og strukturelle faktorer:*

- Køn
- Unge under uddannelse, i beskæftigelse eller hverken/eller som 19-årig
- Lav fødselsvægt
- Familietype
- Modtaget forebyggende foranstaltninger
- Mors højeste gennemførte uddannelse
- Mor eller far har psykiatrisk diagnose.

Boks 2.4 oplister de mulige determinanter for psykisk mistrivsel, som vi har inddraget i modelerne<sup>26</sup>. I Bilagsfigur 1.1-Bilagsfigur 1.8 vises de faktorer, der samlet set har vist sig at have en betydning for at tilhøre en af de 5 klasser. På denne baggrund giver Tabel 2.6 et overblik over, hvilke faktorer der hver for sig eller tilsammen øger unges sandsynlighed for at tilhøre den ene eller den anden af de 5 (mis)trivselsklasser.

<sup>26</sup> Vi tager afsæt multinominelle logistiske regressionsmodeller med de 5 (mis)trivselsklasser som afhængig variabel.

**Tabel 2.6** Risikofaktorer for at tilhøre de 5 trivselsklasser som 19-årig.

	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4	Klasse 5
<b>Sociale og familierelaterede faktorer</b>					
Oplever lav fortrolighed med far	-			+	+
Oplevelse af mindre familieharmoni	-				+
Oplevelse af lavere vennetæthed	-			+	+
<b>Livsstilsbetingede faktorer</b>					
Bliver ikke forpustet af motion	-			+	+
Oplever kun begrænset eller nogen frihed til dagligt	-			+	
<b>Individuelle og strukturelle faktorer</b>					
Pige	-		+	+	+
Hverken under uddannelse eller i beskæftigelse					+
Har modtaget forebyggende foranstaltninger	-	-			+

Både unge, der oplever lavere fortrolighed med deres far, unge, som oplever mindre familieharmoni såvel som unge, der har en lavere vennetæthed, har en lavere sandsynlighed for at tilhøre den gruppe af unge, som trives rigtig godt (klasse 1), men en højere sandsynlighed for at tilhøre klasse 4 og 5. Motionsudøvelse og oplevelsen af at have begrænset eller nogen frihed er faktorer, der hænger statistisk signifikant sammen med oplevelsen af psykisk mistrivsel hos de 19-årige. Især oplevelsen af ikke at have fuld frihed hænger sammen med sandsynligheden for at tilhøre klasse 4. Unge, som ikke dyrker motion i hverdagen, der gør vedkommende forpustet, har en signifikant højere sandsynlighed for at tilhøre klasse 4 og 5 og en markant lavere sandsynlighed for at tilhøre klasse 1.

Derudover har køn – om man er en pige – en selvstændig betydning for klassetilhørsforholdet. Sandsynligheden for at tilhøre klasse 3 (moderat trivsel med selvrapporert psykisk lidelse) og de to mistrivselsklasser (klasse 4 og 5) er højere for piger, mens piger har en lavere sandsynlighed for at tilhøre klasse 1. Endelig viser analyseresultaterne, at unge, der hverken er i uddannelse og beskæftigelse, alt andet lige har en højere sandsynlighed for at tilhøre den tunge mistrivselsklasse (klasse 5). Det samme har unge, der har modtaget forebyggende foranstaltninger gennem barndommen.

En række af de risikofaktorer, som vi har inkluderet i modellerne, har ingen selvstændig betydning, når der samtidig tages højde for andre forhold. Det drejer sig om fødselsvægt, familietype, moderens højeste gennemførte uddannelse, eller om der er en psykiatrisk diagnose hos forældrene<sup>27</sup>.

#### 2.5.4 Har stigningen i unges mistrivsel sammenhæng med stigningen i digitalt forbrug?

Som profilbeskrivelsen af de 5 trivselsklasser har vist (se afsnit 2.5.2), har unge, der trives bedst, et lavere skærmtidsforbrug og chatter hyppigere med vennerne i forhold til de unge, der trives dårligst. Det vil sige, at der er en umiddelbar sammenhæng mellem digitalt forbrug og unges trivsel. Dette afsnit undersøger, om vi kan bekræfte dette mønster, når vi også inddrager betydningen af de øvrige risikofaktorer, som vi har identificeret i det foregående afsnit 2.5.3.

<sup>27</sup> En signifikant lavere andel unge, der har forældre med psykiatrisk diagnose, forudsiges dog at tilhøre klasse 1, der omfatter unge i god psykisk trivsel. Omvendt kan vi imidlertid ikke sige, at der er en signifikant sammenhæng mellem tilfælde af psykiatrisk diagnose hos forældre og den unges sandsynlighed for at tilhøre mistrivselsklasse 4 og 5.

Det kan fx være, at den umiddelbare sammenhæng mellem skærmtidsforbrug og trivsel i virkeligheden skyldes, at de unge står uden for uddannelses- og beskæftigelsessystemet<sup>28</sup>.

Figur 2.9 og Figur 2.10 viser betydningen af henholdsvis skærmtid og chathyppighed både med og uden kontrol for andre risikofaktorer. I de statistiske modeller har vi indført en interaktion mellem undersøgelsesår og skærmtid/chathyppighed for at kunne undersøge, om betydningen af digitalt forbrug ændrer sig over tid.

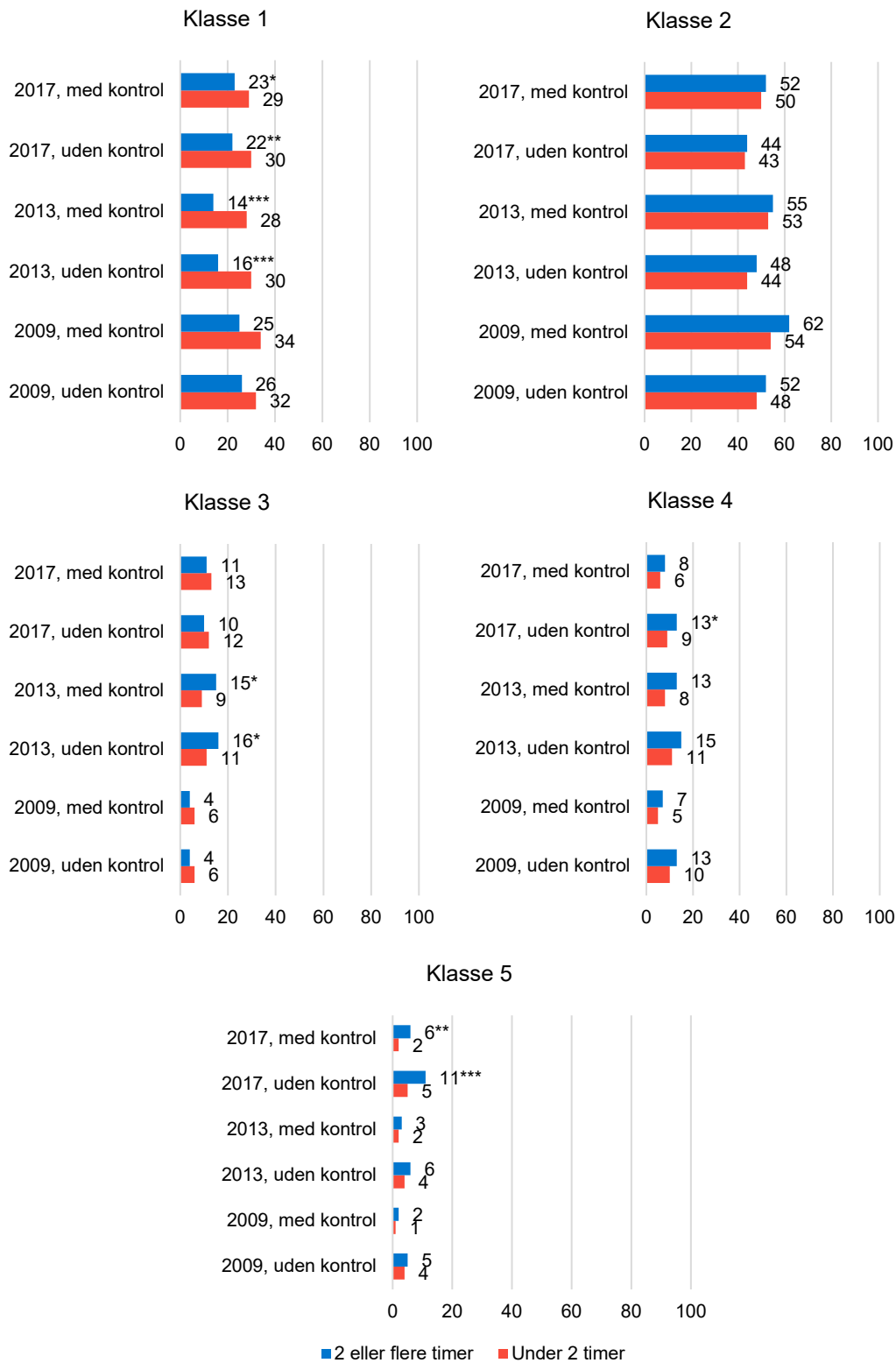
Figur 2.9 viser, at unge med højt skærmtidsforbrug har signifikant lavere sandsynlighed for at tilhøre gruppen af unge i god trivsel i 2013 og 2017 (klasse 1) – også når vi kontrollerer for andre risikofaktorer. Det vil sige, at unge, der tilbringer meget tid om dagen på at se tv eller spille computerspil, i lavere grad trives end unge med lavt skærmtidsforbrug. Af figuren fremgår det desuden, at unge med højt skærmtidsforbrug har en større sandsynlighed for at tilhøre klasse 5. Det er en sammenhæng, der eksisterer i 2017, men ikke i de andre undersøgelsesår. Over tid kan vi således konstatere et større overlap mellem skærmtidsforbrug og alvorlig psykisk mistrivsel. Selvom sammenhængen er statistisk sikker, må den dog alt andet lige siges at være ret beskeden.

Figur 2.10 viser, at unge 19-årige, der chatter med venner sjældnere end hver dag, umiddelbart har større sandsynlighed for at tilhøre gruppen af unge i mistrivsel med selvrapporeret psykisk lidelse (klasse 4) i forhold til unge, der chatter med venner hver dag. Når vi tager højde for andre risikofaktorer, er der dog ingen statistisk signifikant sammenhæng. Det vil sige, at sammenhængen mellem chathyppighed og mistrivsel skyldes andre faktorer end omfanget af chat i sig selv.

---

<sup>28</sup> Hvis der på samme tid er en positiv sammenhæng mellem uddannelses- og beskæftigelsesstatus og skærmtidsforbrug på den ene side og sandsynligheden for at mistrives på den anden side, kan noget af den umiddelbare sammenhæng mellem skærmtidsforbrug og trivsel skyldes de unges uddannelses- og beskæftigelsesstatus. Det vil sige, at sammenhængen mellem skærmtidsforbrug og trivsel ikke skyldes skærmtiden i sig selv, men andre forhold.

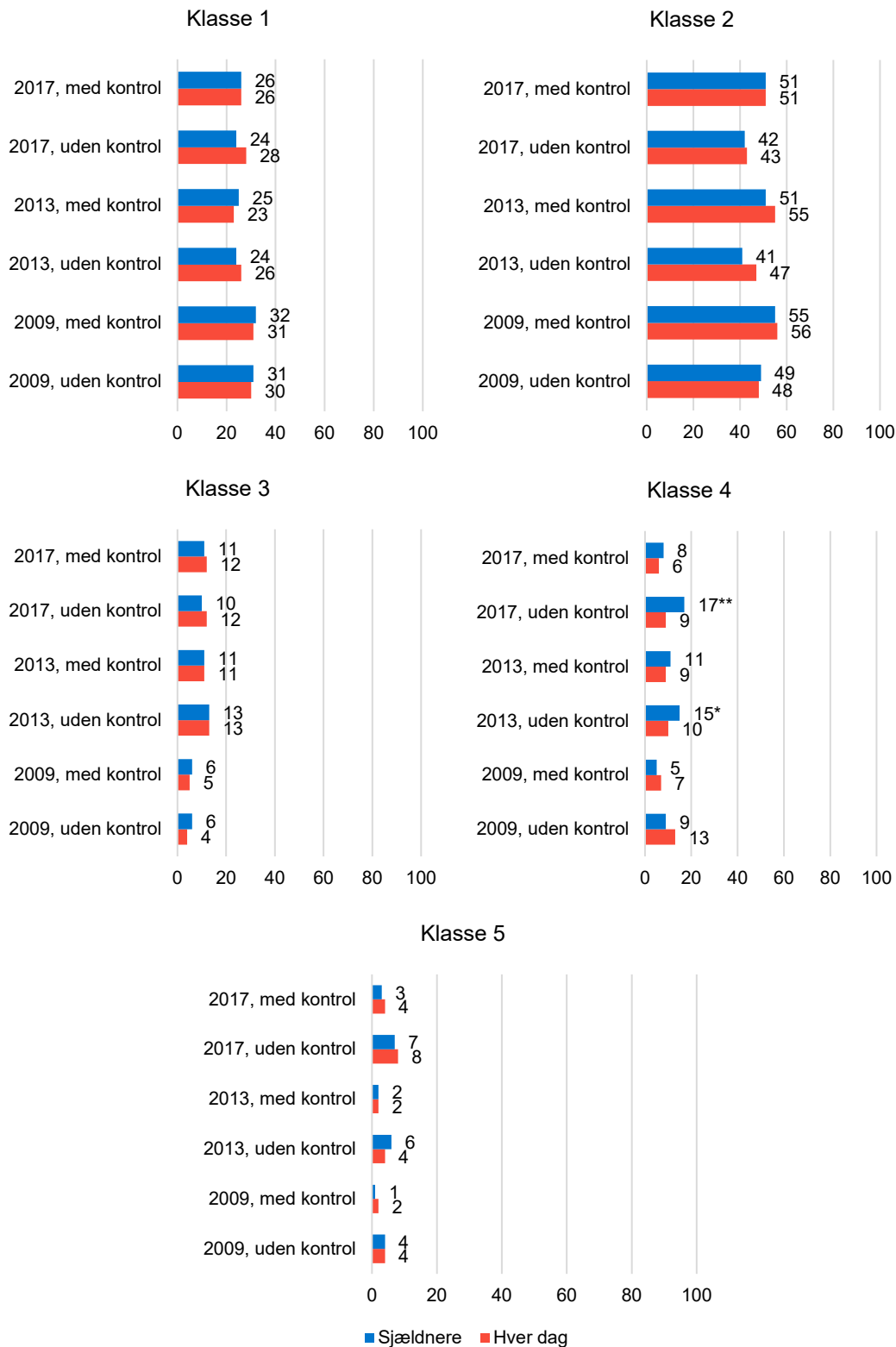
**Figur 2.9** Forudsagte 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på omfanget af skærmtid. Multinominal logistisk regressionsmodel. Med og uden kontrol for andre risikofaktorer.



Anm.: Resultater baseret på multinomial logistisk regression.  
 Procentgrundlag: 2.485.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Figur 2.10** Forudsagte 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på hyppigheden af chat. Multinominel logistisk regressionsmodel. Med og uden kontrol for andre risikofaktorer.



Anm.: Resultater baseret på multinominel logistisk regression.  
 Procentgrundlag: 2.496.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

Samlet set ser vi en ret beskeden, men alligevel statistisk sikker sammenhæng mellem at have et højt skærmforbrug og være i alvorlig psykisk mistrivsel (klasse 5). Omvendt er der en lavere sandsynlighed for at tilhøre gruppen i høj trivsel (klasse 1), hvis skærmtidsforbruget er højt. Analysen danner dermed belæg for at hævde, at der er sammenhæng mellem unges skærmtidsforbrug og deres trivselsbillede, selv når vi tager højde for andre risikofaktorer. Derimod har unges chathyppighed med vennerne ikke i sig selv sammenhæng med, hvordan de trives.

## 2.6 Diskussion og konklusion

Med afsæt i data fra *Børn og Unge i Danmark* har vi i dette analysenotat undersøgt:

1. om eksponering for et højt digitalt forbrug over tid påvirker unges livstilfredshed og ensomhed
2. om unges øgede digitale forbrug er en faktor, der i sig selv kan bidrage til at forklare dele af den observerede stigning i unges psykiske mistrivsel.

Spørgsmålet er, om vi på baggrund af fundene fra de to delanalyser kan udlede, at et stigende digitalt forbrug er en medvirkende forklaring på, at en voksende andel af unge rapporterer, at de ikke trives godt. Det er ikke enkelt at svare entydigt ja eller nej på dette spørgsmål.

### 2.6.1 Er et stigende digitalt forbrug årsag til mistrivsel?

De seneste årtiers udvikling i digital teknologi, adgangen til internettet og muligheden for at kunne kommunikere med venner og familie, uanset hvor man befinder sig, har skabt en mulighed for, at unges omgangskreds aldrig er mere end et opkald væk – og har medført en grundlæggende ændring i måden at være sammen på. Det har også medført en mulighed for, at unge kan trække sig tilbage fra det fysiske sociale liv og i højere grad leve et digitalt liv med mere eller mindre social kontakt. Litteraturgennemgangen i analysenotat 1 viser fx, at der er evidens for, at et højt forbrug af skærmtid er forbundet med fysiske helbreds faktorer (fx overvægt), ligesom der er evidens for, at stillesiddende adfærd/skærmtid er forbundet med mentale sundhedsmål som fx depressive symptomer. Resultaterne i dette analysenotat viser, at der er en lille sammenhæng mellem digitalt forbrug og psykisk mistrivsel, når man har taget højde for andre faktorer i unges liv, der også har betydning for deres trivselsbillede (delanalyse 2). Spørgsmålet er, om man på baggrund af de empiriske analyser kan sige, at et stigende digitalt forbrug er årsag til unges mistrivselssymptomer?

I den første delanalyse har vi fundet en sammenhæng mellem ændringer i omfanget af digitalt forbrug fra 15- til 19-årsalderen og unges selvrapporterede ensomhed, også når man kontrollerer for betydningen af andre forhold i 15-årsalderen, der kan influere på ensomhed. Analysen kan imidlertid ikke i sig selv sige noget om, hvad der er *forklaringen* på de observerede signifikante sammenhænge mellem digitalt forbrug og ensomhed, men blot konstatere, at der er en sammenhæng. Men når ændringer i skærmtid og chathyppighed især hænger sammen med de unges oplevede ensomhed frem for deres livstilfredshed, kan en mulig fortolkning være, at unges skærmforbrug og chathyppighed hænger sammen med, hvordan de opfatter kvaliteten af deres sociale relationer: Man kan fx forestille sig, at unge, der chatter sjældnere med vennerne end før, er nogle, der er begyndt at føle sig uden for fællesskabet, eller at øget tid ved skærmen kan være en reaktion på eller kompensation for, at de sociale relationer opleves som utilstrækkelige. Vi skal imidlertid understrege, at disse bud kun er nogle af flere mulige forklaringer. Grundlaget for de analyser, som er udført i dette notat, giver kun mulighed for at iagttage sammenhænge, men kan ikke udtale sig om egentlige årsagssammenhænge.

## 2.6.2 Konklusion

På baggrund af analyser i datasættet Børn og Unge i Danmark, som hviler på dataindsamlinger i 2009, 2013 og 2017, kan vi konkludere følgende om unges trivsel og digitale brug:

Resultaterne af delanalyse 1 viser, at omfanget af skærmtid (vedvarende højt eller fra lavt til højt) og ændringer i hyppigheden af chat især hænger sammen med unges følelse af ensomhed. Det samme gør sig imidlertid ikke gældende i forhold til unges livstilfredshed, hvor vi ikke kan konstatere nogle væsentlige forskelle.

Resultaterne af delanalyse 2 viser, at der er en lille, men statistisk sikker sammenhæng mellem højt skærmforbrug og sandsynligheden for at tilhøre gruppen af unge i alvorlig psykisk mistrivsel med en psykisk diagnose, også når vi tager højde for andre centrale risikofaktorer. Det er en sammenhæng, der eksisterer i 2017, men ikke er fundet i de tidligere indsamlingsår. Analysen viser således, at der over tid kan konstateres en sammenhæng mellem højt skærmforbrug og psykisk mistrivsel. Vi finder derimod ikke, at unges chathyppighed med venner i sig selv har sammenhæng med deres trivselsbillede.

## 2.7 Referencer

- Achen, C.H. (2000). Why lagged dependent variables can suppress the explanatory power of other independent variables. In annual meeting of the political methodology section of the American political science association, UCLA (Vol. 20, No. 22).
- Boniol-Nissim, M., Tabak, I., Mazur, J., Borraccino, A., Brooks, F., Gommans, R., ... & Finne, E. (2015). Supportive communication with parents moderates the negative effects of electronic media use on life satisfaction during adolescence. *International journal of public health*, 60(2), 189-198.
- Bonke, J. & Greve, J. (2013). *Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? Om skolebørns søvn, spisning, motion, samvær og trivsel*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80(1), 133-177.
- Christensen, A.I., Davidsen, M., Koushede, V. & Juel, K. (2017): *Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv. En analyse af registerdata fra Sundhedsprofilen 2010*. København: Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed.
- Collins, L.M. & Lanza, S.T. (2009). *Latent class and latent transition analysis: With applications in the social, behavioral, and health sciences* (Vol. 718). John Wiley & Sons.
- Dahl, K.M. & Ottosen, M.H. (2018): *Kortlægning af viden om opdragelse: Familietid, hverdagsliv, pligter og ansvar*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Iannotti, R.J., Kogan, M.D., Janssen, I. & Boyce, W.F. (2009). Patterns of adolescent physical activity, screen-based media use, and positive and negative health indicators in the US and Canada. *Journal of Adolescent Health*, 44(5), 493-499.

- Kardefelt-Winther, D. (2017): "How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence focused literature review", Innocenti Discussion Paper 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence, <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>.
- Karlsen, K.B. (2017). Latent klasseanalyse, i Frederiksen, M., Gundelach, P., Nielsen, R.S. 2017 (red.): Survey: Design, stikprøve, spørgeskema, analyse. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ottosen, M.H., Andersen, D., Andersen, L.P., Lausten, M. & Stage, S. (2010): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2010. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- Ottosen, M.H., Andersen, D., Dahl, K.M., Hansen, A.T., Lausten, M. & Østergaard, S.V. (2014): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2014. København: SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- Ottosen, M.H., Andreasen, A.G., Dahl, K.M., Hestbæk, A-D., Lausten, M. & Rayce, S.B. (2018a): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Ottosen, M.H., Berger, N.P., & Lindeberg, N.H. (2018b). Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel: En vidensoversigt. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Peplau, L.A. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy (Vol. 36). John Wiley & Sons Inc.
- WHO (2001): The World Health Report (2001). Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: World Health Organization.
- Wilkins, A.S. (2018). To lag or not to lag? Re-evaluating the use of lagged dependent variables in regression analysis. *Political Science Research and Methods*, 6(2), 393-411.



## Bilag 1 Bilagstabeller og -figurer

**Bilagstabel 1.1** Fordeling af klassemedlemsskab samt den betingede andel af hver psykisk mistrivelsesvariabel givet klassemedlemsskab i 2009, 2013 og 2017. Model med 5 klasser, der tillader, at klasserne kan ændre sig i størrelse og karakter over årene. 19-årige i 2009, 2013 og 2017. Procent.

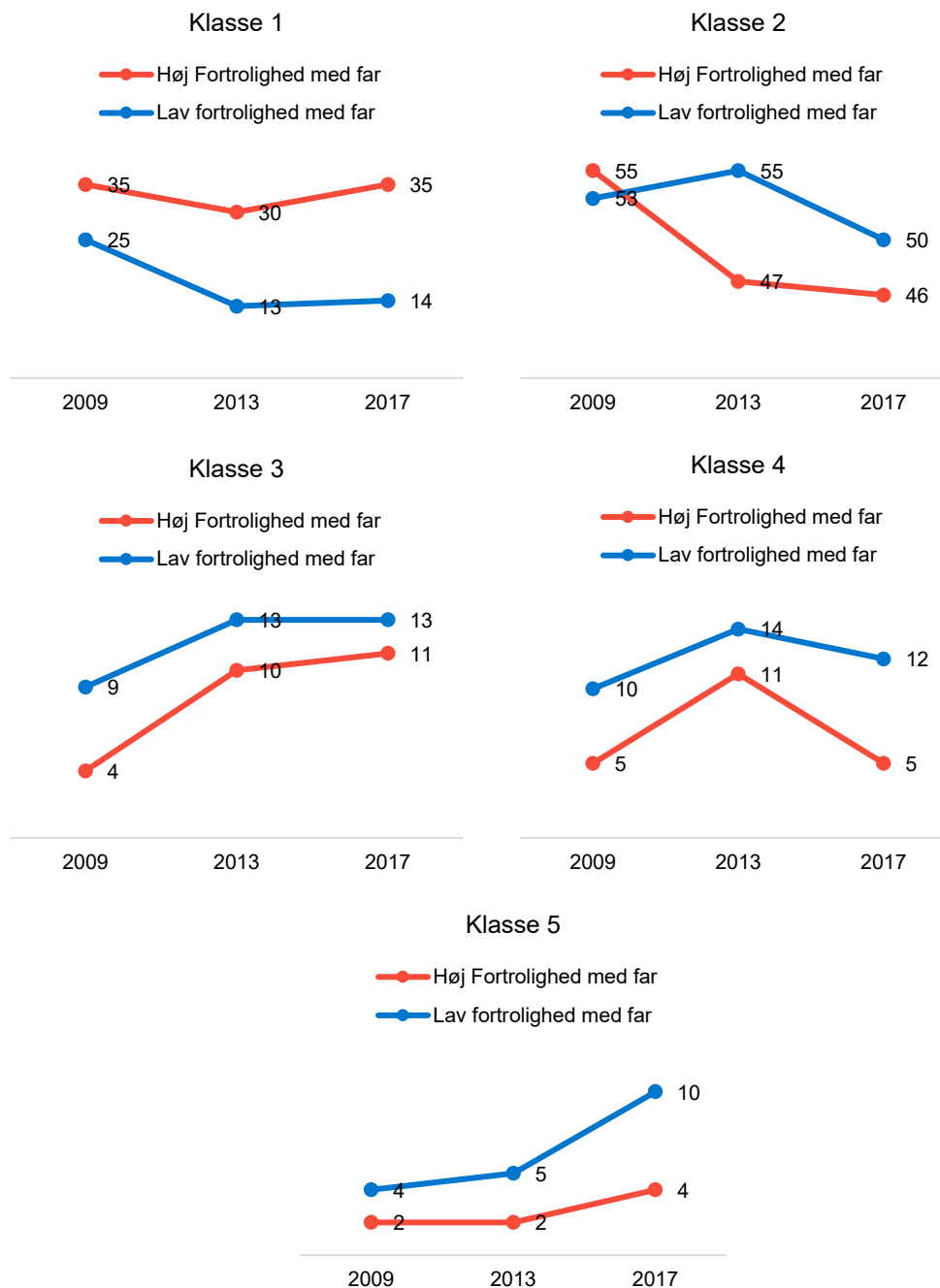
	Klasse 1			Klasse 2			Klasse 3			Klasse 4			Klasse 5		
	2009	2013	2017	2009	2013	2017	2009	2013	2017	2009	2013	2017	2009	2013	2017
Andel i alt	30	26	28	48	41	40	6	14	13	12	14	12	4	5	8
<b>Oplevet ensomhed</b>															
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	2	0	0	9	11	17	12	23	10
Ofte	0	0	0	3	1	5	0	7	2	22	23	36	12	27	24
Af og til	11	6	12	38	36	58	7	24	58	37	52	42	58	48	53
Aldrig	89	94	88	59	64	37	91	69	39	32	14	6	18	2	13
<b>Livstilfredshed</b>															
Lav	2	1	0	4	5	9	6	4	0	47	43	65	39	58	54
Middel	44	39	35	88	79	85	59	61	77	52	54	35	58	41	40
Høj	55	61	65	8	16	6	35	34	22	0	3	0	3	1	6
<b>Oplevet pres i dagligdagen</b>															
Helt enig	3	4	3	3	1	8	0	4	12	23	11	28	17	30	30
Enig	10	4	10	20	15	27	14	9	18	27	50	41	37	40	38
Neutral	7	18	24	37	34	41	14	31	38	30	25	15	33	25	22
Uenig	57	46	41	30	41	20	51	40	26	19	11	9	11	6	10
Helt uenig	23	27	22	11	9	3	21	16	6	0	4	6	3	0	0
<b>Selvrapporteret helbred</b>															
Dårligt	0	0	0	0	1	3	3	7	0	23	9	17	16	14	16
Nogenlunde	5	0	8	17	26	21	13	21	23	42	48	49	49	53	41
Godt	37	41	45	64	61	58	55	54	65	28	33	34	29	25	32
Virkelig godt	58	59	47	18	12	18	29	18	12	7	11	0	6	7	10
<b>Kropsopfattelse</b>															
Lidt for tyk/alt for tyk	12	12	24	38	47	42	34	48	46	70	61	67	53	63	51
Passende	84	80	69	45	42	41	59	43	48	23	22	15	35	24	34
Lidt for tynd/alt for tynd	4	8	8	17	11	17	7	9	6	6	17	19	12	14	14
<b>Andel med selvrapp. psykisk lidelse</b>															
Ja, flere gange	2	0	0	0	1	0	6	32	15	13	4	38	68	63	69
Ja, en gang	0	1	1	5	0	4	51	30	55	46	34	37	32	37	28
<b>Andel med selvrapp. spiseforstyrrelse</b>															
Ja, flere gange	0	2	0	0	1	1	7	8	3	9	3	7	21	6	18
Ja, en gang	0	0	2	3	2	2	22	6	17	15	9	7	3	19	24
<b>Andel med selvrapp. selvmordsforsøg</b>															
Ja, flere gange	0	0	0	1	0	0	4	8	2	2	2	5	18	18	20
Ja, en gang	0	0	1	1	0	0	6	7	7	11	4	13	28	23	22

	Klasse 1			Klasse 2			Klasse 3			Klasse 4			Klasse 5		
<b>Andel med udvalgt psyk. diagnose i LPR</b>	0	1	1	2	1	0	10	13	21	1	0	3	65	46	65
<b>Andel med andre F-diagnoser</b>	1	4	5	4	2	4	15	24	11	0	2	5	24	37	46
<b>Andel, der har fået psykologhjælp</b>															
Flere gange	5	4	3	5	5	7	50	35	51	27	19	33	93	62	73
En gang	1	4	7	12	7	10	49	42	33	22	19	29	4	30	25
<b>Andel der har fået lægeord. psykofarm.</b>															
Flere gange	0	0	0	0	0	0	2	13	5	0	0	0	44	43	45
En gang	0	0	0	0	0	0	16	15	8	4	1	0	28	28	25

Anm.: Procentgrundlag: 3.341.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009, 2013 og 2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.1** Forudsagte andele af 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på, om de oplever høj eller lav fortrolighed med deres far. Multinominel logistisk regressionsmodel med kontrol for andre sociale og familierelaterede faktorer. Andre variable i modellen er holdt ved gennemsnittet.



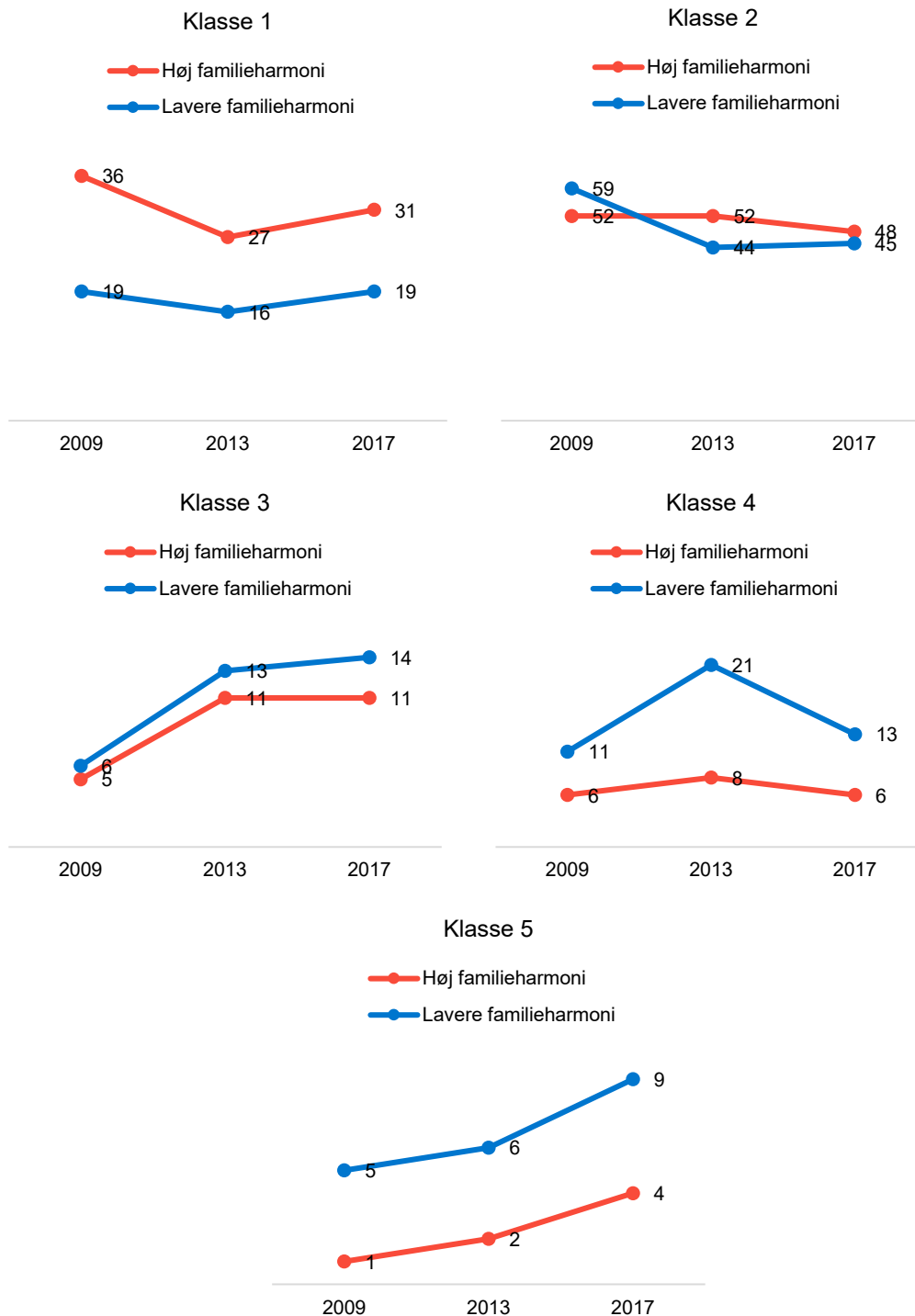
Anm.: Resultater baseret på multinominel logistisk regression.

Procentgrundlag: 2.513.

Kontrolvariable: Forældres betydning, fortrolighed med mor, familieharmoni, vennetæthed, omfang af fysisk samvær med venner.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.2** Forudsagte andele 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på, om de oplever høj eller lavere familieharmi. Multinomiel logistisk regressionsmodel med kontrol for andre sociale og familie-relaterede faktorer. Andre variable i modellen er holdt ved gennemsnittet.



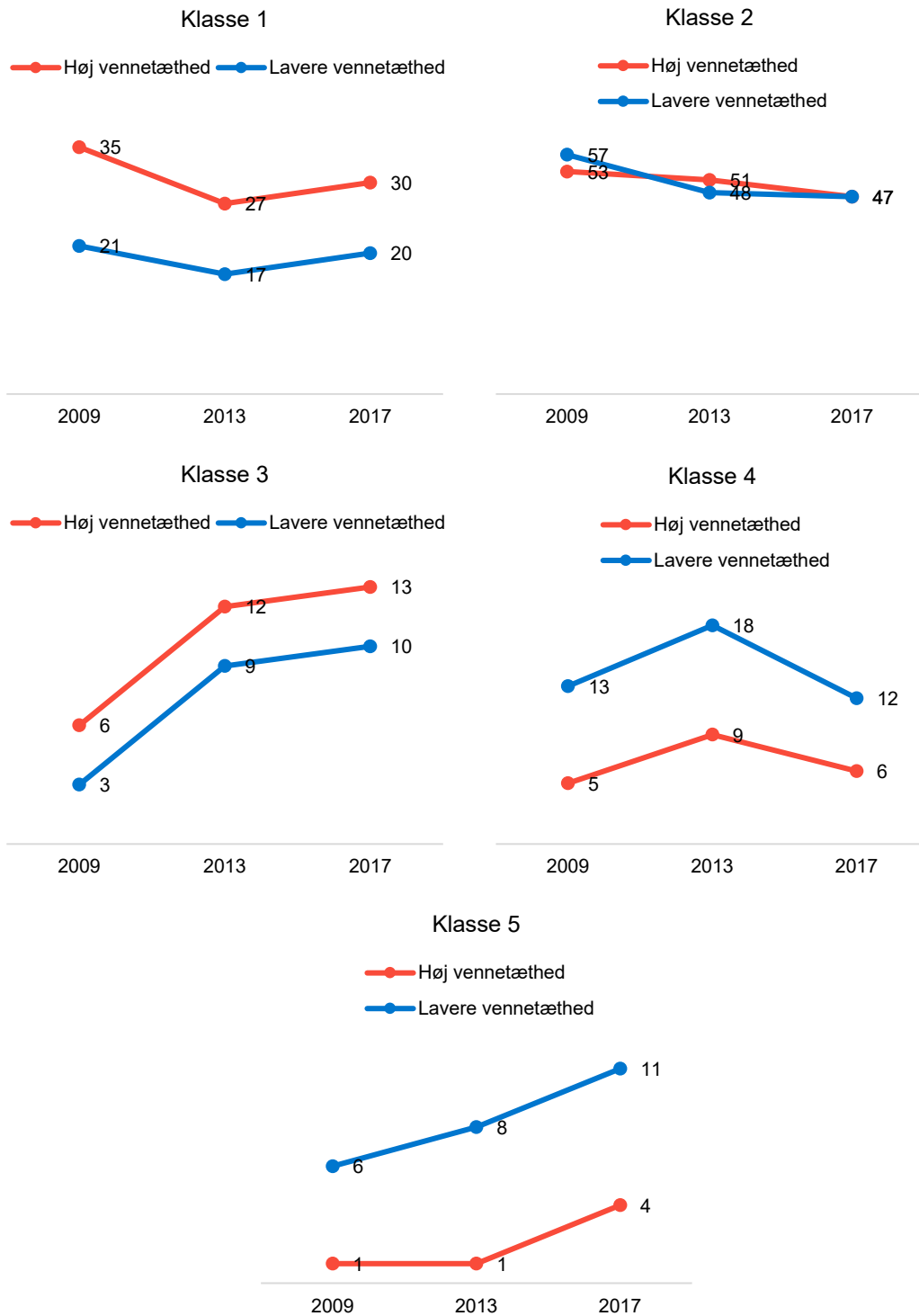
Anm.: Resultater baseret på multinomial logistisk regression.

Procentgrundlag: 2.513.

Kontrolvariable: Forældres betydning, fortrolighed med mor, fortrolighed med far, vennetæthed, omfang af fysisk samvær med venner.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.3** Forudsagte andele 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på, om de oplever høj eller lavere vennetæthed. Multinomiel logistisk regressionsmodel med kontrolvariable, som er holdt ved deres gennemsnit.



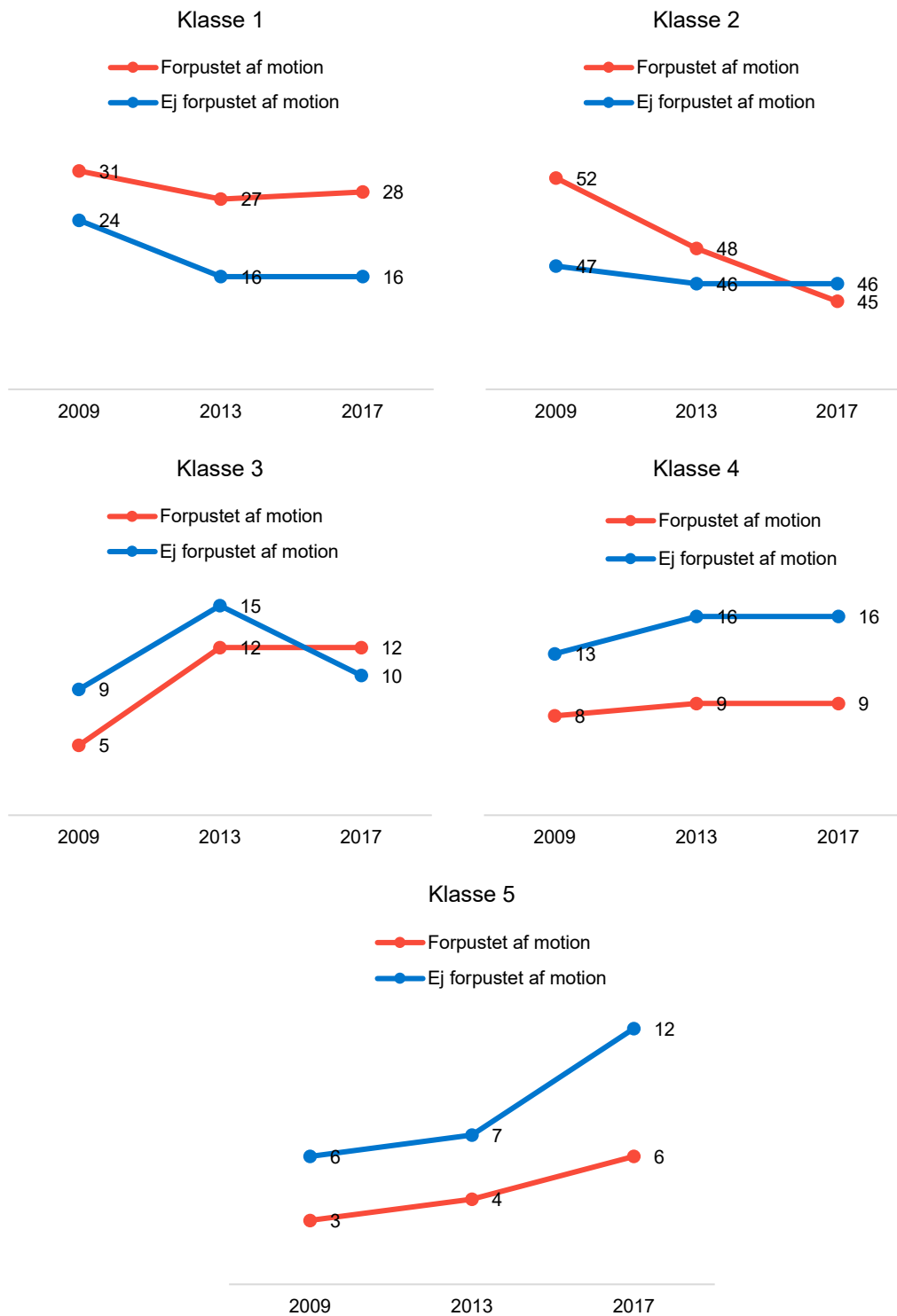
Anm.: Resultater baseret på multinomiel logistisk regression.

Procentgrundlag: 2.513.

Kontrolvariable: Forældres betydning, fortrolighed med mor, fortrolighed med far, familieharmonisk, omfang af fysisk samvær med venner.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.4** Forudsagte andele af 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på, om de dyrker motion, der gør dem forpustede. Multinomial logistisk regressionsmodel med kontrolvariable, som er holdt ved deres gennemsnit.



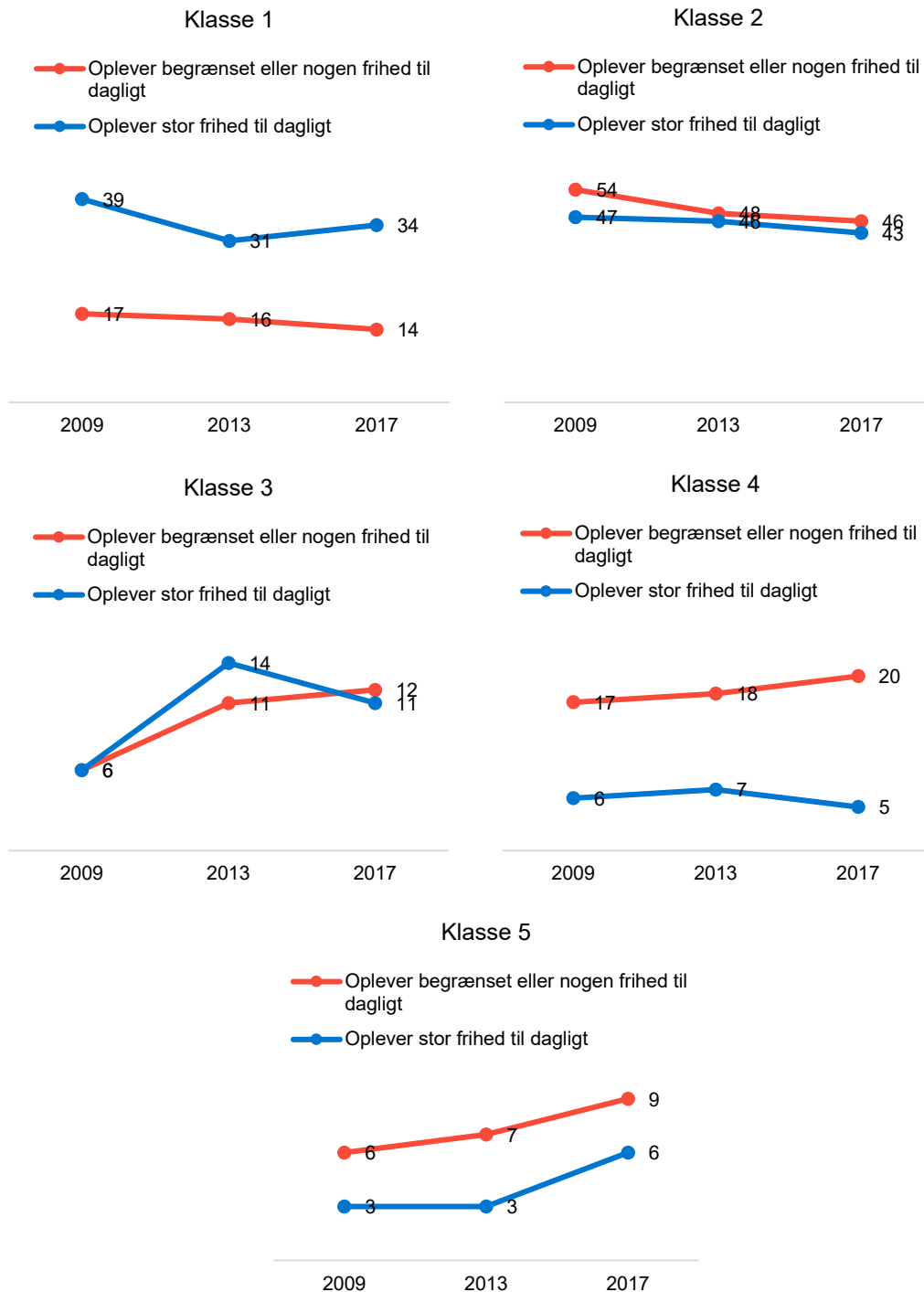
Anm.: Resultater baseret på multinomial logistisk regression.

Procentgrundlag: 3.269.

Kontrolvariable: BMI, oplevelse af frihed, har prøvet at ryge hash.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.5** Forudsagte andele 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på deres oplevelse af frihed til dagligt. Multinominel logistisk regressionsmodel med kontrolvariable, som er holdt ved deres gennemsnit.

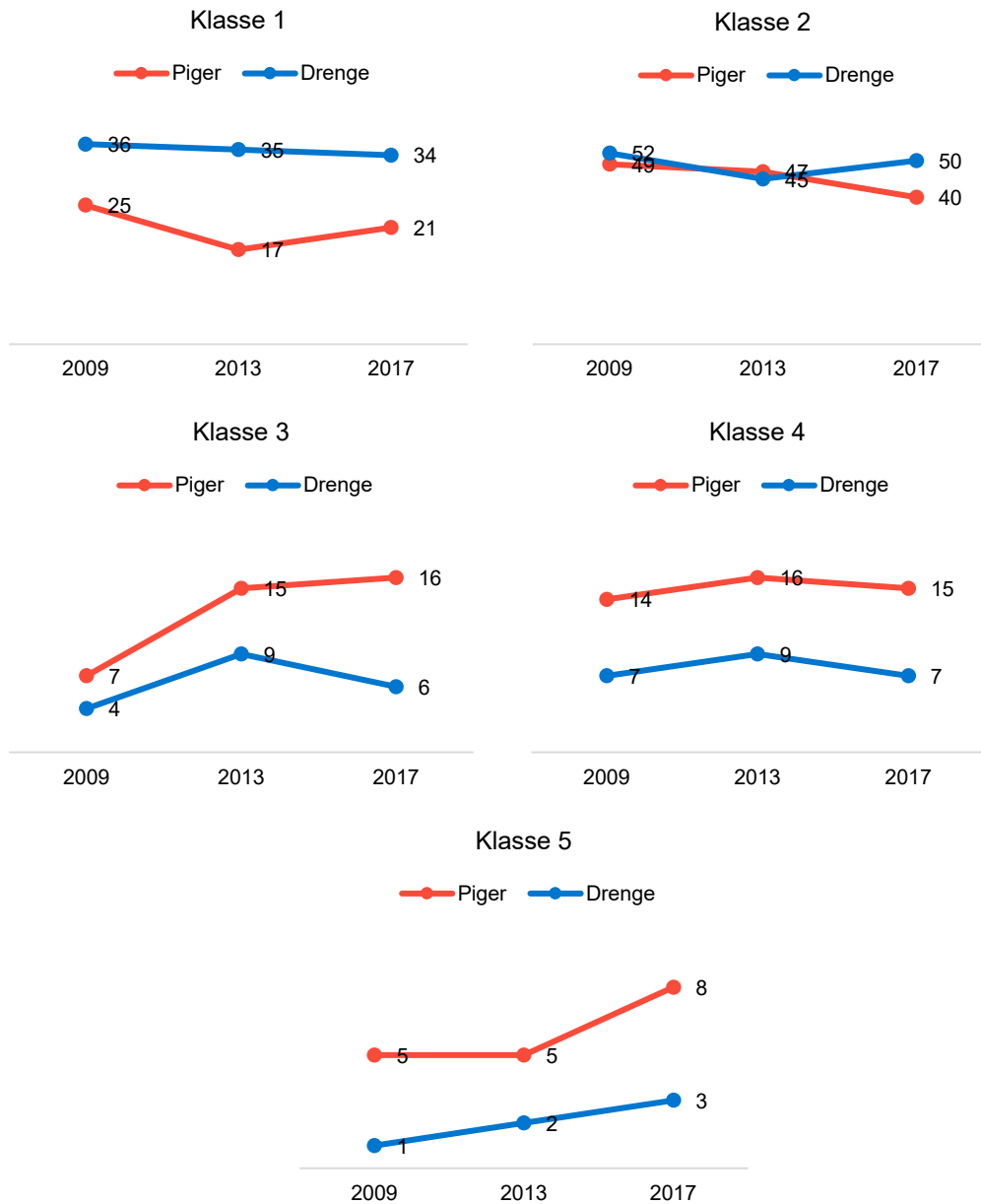


Anm.: Resultater baseret på multinominel logistisk regression.  
 Procentgrundlag: 3.269.

Kontrolvariable: BMI, motion, har prøvet at ryge hash.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.6** Forudsagte andele 19-årige drenge og piger, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017. Multinomial logistisk regressionsmodel med kontrolvariable, som er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på multinomial logistisk regression.

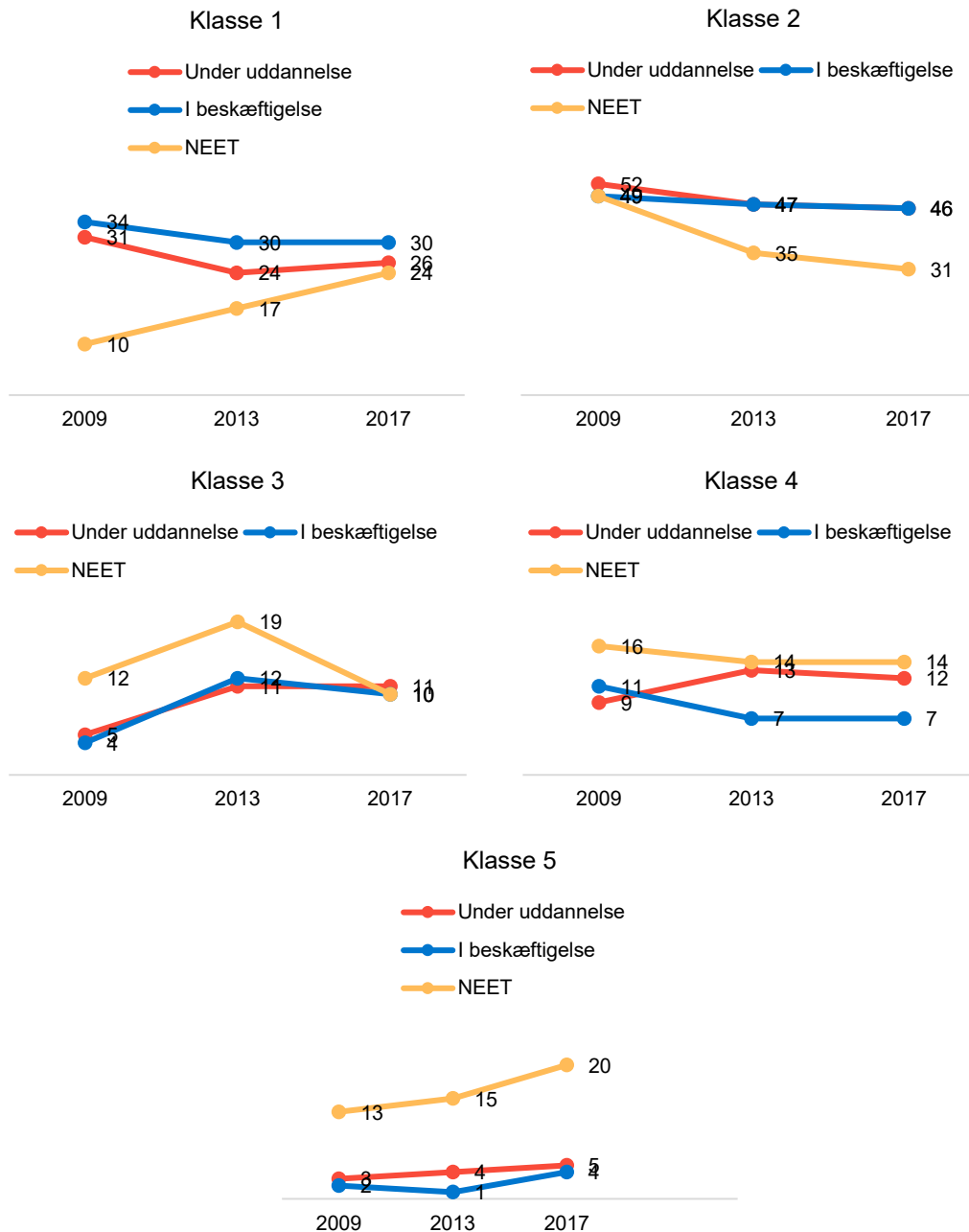
Procentgrundlag: 3.226.

Kontrolvariable: Familietype, uddannelses- og beskæftigelsesstatus som 19-årig, modtaget forebyggende foranstaltninger, mors højeste gennemførte uddannelse, mor eller far har psykiatrisk diagnose.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.



**Bilagsfigur 1.7** Forudsagte 19-årige i henholdsvis uddannelse, beskæftigelse eller hverken eller (NEET), der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017. Multinomial logistisk regressionsmodel med kontrolvariable, som er holdt ved deres gennemsnit.



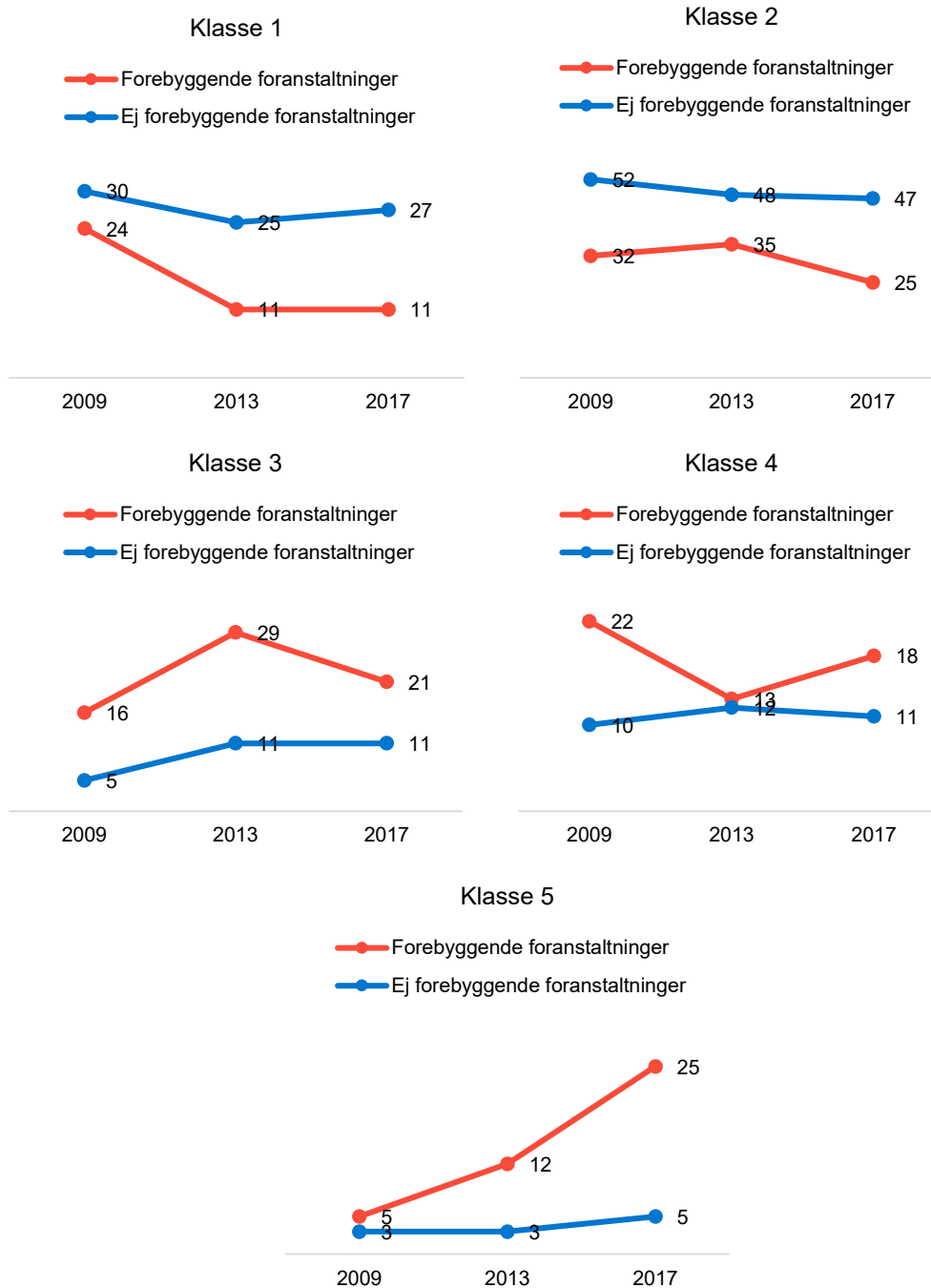
Anm.: Resultater baseret på multinomial logistisk regression.

Procentgrundlag: 3.226.

Kontrolvariable: Køn, familietype, modtaget forebyggende foranstaltninger, mors højeste gennemførte uddannelse, mor eller far har psykiatrisk diagnose.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**Bilagsfigur 1.8** Forudsagte 19-årige, der indgår i de 5 trivselsklasser i 2009, 2013 og 2017 fordelt på, om den unge nogensinde har modtaget forebyggende foranstaltninger. Multinomial logistisk regressionsmodel med kontrolvariable, som er holdt ved deres gennemsnit.



Anm.: Resultater baseret på multinomial logistisk regression.

Procentgrundlag: 3.226.

Kontrolvariable: Køn, familietype, uddannelses- og beskæftigelsesstatus som 19-årig, mors højeste gennemførte uddannelse, mor eller far har psykiatrisk diagnose.

Kilde: VIVE: Børn og Unge i Danmark 2009-2017 og Danmarks Statistiks registerdata.

**VIDEN I  
VELFÆRD**

DET NATIONALE FORSKNINGS-  
OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD