



## Barn och unga i Skåne 2024 - skärmanvändning

Skärmanvändningens inverkan på barns och ungas hälsa diskuteras och studeras flitigt idag, där både tiden och innehållet är av betydelse. Forskning har bland annat visat samband med sömnproblem (1, 2). I denna kortanalys belyser vi hur skärmanvändningen ser ut hos barn och unga i Skåne.

För en balanserad skärmanvändning på fritiden bland barn och unga bör 6–12 åringar begränsa sin skärmtid till max 1–2 timmar per dag och 13–18 åringar till max 2–3 timmar per dag, enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer (3). Region Skånes senaste folkhälsoundersökning visar dock att omkring 40 % spelar digitala spel mer än 3 timmar per dag, vilket bara är en av flera digitala aktiviteter att ägna sig åt. Vidare klassificeras omkring 1 av 10 flickor i årskurs 6 och 9 att ha en problematisk användning av sociala medier, vilket bland annat innebär svårigheter att minska sitt användande.

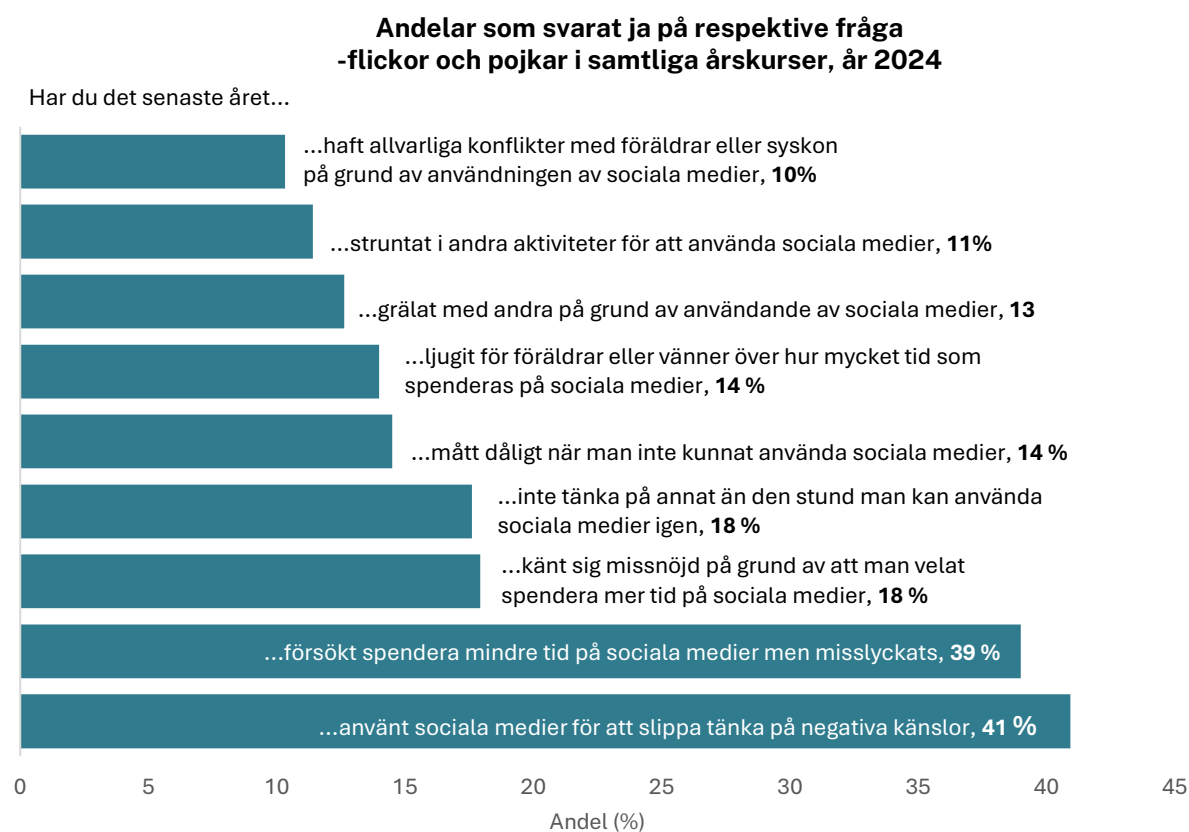


(Fotograf: Maskot Bildbyrå AB)

## Problematisk användning av sociala medier

Att använda sociala medier är en vanlig digital aktivitet bland barn och unga. För att identifiera förekomsten av problematisk användning av sociala medier kan mätinstrumentet Social Media disorder scale (SMD-skalan) användas (4). SMD-skalan är ett frågebatteri som inleds med "Har du under det senaste året..." följt av nio delfrågor som besvaras med ja eller nej. Om en person har svarat jakande på sex frågor eller fler klassificeras det som problematisk användning av sociala medier. Figur 1 nedan redovisar andelen elever som svarat jakande på de enskilda frågorna. Tabell 1 ger en mer detaljerad bild och visar dessa andelarna uppdelat på kön och årskurs. Figur 2 redovisar hur *många* av frågorna som eleverna svarat jakande på.

Som framgår av figur 1 varierar andelen som svarat jakande på de nio delfrågorna mellan 10-41 %. Den mer detaljerade bilden i tabell 1, visar dock en variation mellan 6-56 %, beroende på kön och årskurs. Allra vanligast var det att ha försökt spendera mindre tid på sociala medier men misslyckats samt att använda sociala medier för att slippa tänka på negativa känslor.



**Figur 1:** Andel elever som svarat jakande på de nio delfrågorna om skärmanvändning.

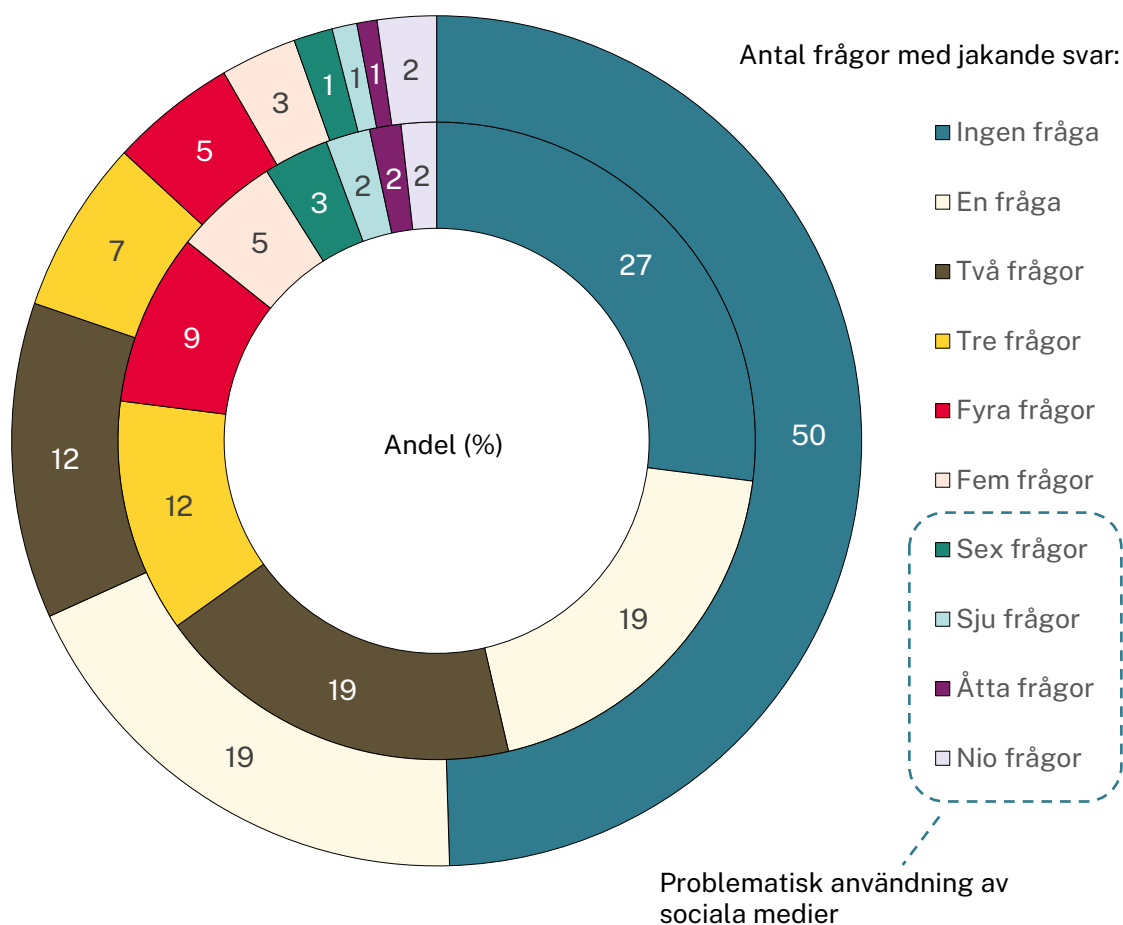
**Källa:** Folkhälsoenkät barn och unga i Skåne 2024, Region Skåne

**Tabell 1.** Andelen som svarat jakande på frågorna om sociala medier, uppdelat på årskurs och kön. År 2024**Källa:** Folkhälsoenkät barn och unga 2024, Region Skåne.

Har du det senaste året... (Andel, %)	Årskurs 6		Årskurs 9		Gymn. år 2	
	Flicka	Pojke	Flicka	Pojke	Flicka	Pojke
...använt sociala medier för att slippa tänka på negativa känslor	50.4	31.7	53.3	25.8	55.9	27.4
...försökt spendera mindre tid på sociala medier men misslyckats	47.9	29.9	46.3	27.8	51.6	30.1
...grätat med andra på grund av användande av sociala medier	16.9	11.5	16.0	11.1	10.5	8.6
...haft allvarlig konflikt med föräldrar eller syskon på grund av användningen av sociala medier	14.2	10.8	13.2	8.8	7.2	6.3
...inte tänka på annat än den stund man kan använda sociala medier igen	19.2	14.9	22.0	13.4	22.9	13.2
...känt sig missnöjd på grund av att man velat spendera mer tid på sociala medier	22.9	17.5	20.7	13.7	19.2	12.3
...ljugit för föräldrar eller vänner över hur mycket tid man spenderar på sociala medier	21.1	13.2	16.3	12.2	11.4	7.8
...mått dåligt när man inte kunnat använda sociala medier	19.7	11.5	19.8	10.4	16.0	8.4
...struntat i andra aktiviteter för att använda sociala medier	12.1	10.0	12.8	11.4	12.6	9.6
<b>Andel med problematisk användning av sociala medier (svarat jakande på minst sex av frågorna)</b>	<b>10.2</b>	<b>5.5</b>	<b>9.1</b>	<b>6.0</b>	<b>6.6</b>	<b>4.2</b>

Om vi istället tittar på hur *många* av frågorna som eleverna svarat jakande på, figur 2, ser vi att flickor i en högre utsträckning än pojkar har svarat jakande. Hälften av alla pojkarna (50 %) har inte svarat jakande på någon av frågorna medan mostvarande siffra för flickorna är en dryg fjärdedel (27 %). Andelen med problematisk användning av sociala medier, det vill säga de som svarat jakande på sex eller fler frågor, är 5 % bland pojkarna och 9 % bland flickorna. Viss variation syns mellan årskurserna, speciellt bland flickorna som ligger runt 10 % i årskurs 6 och 9, men under 7 % i gymnasiet.

**Antal frågor med jakande svar. Pojkar yttre ring och flickor inre ring. År 2024**



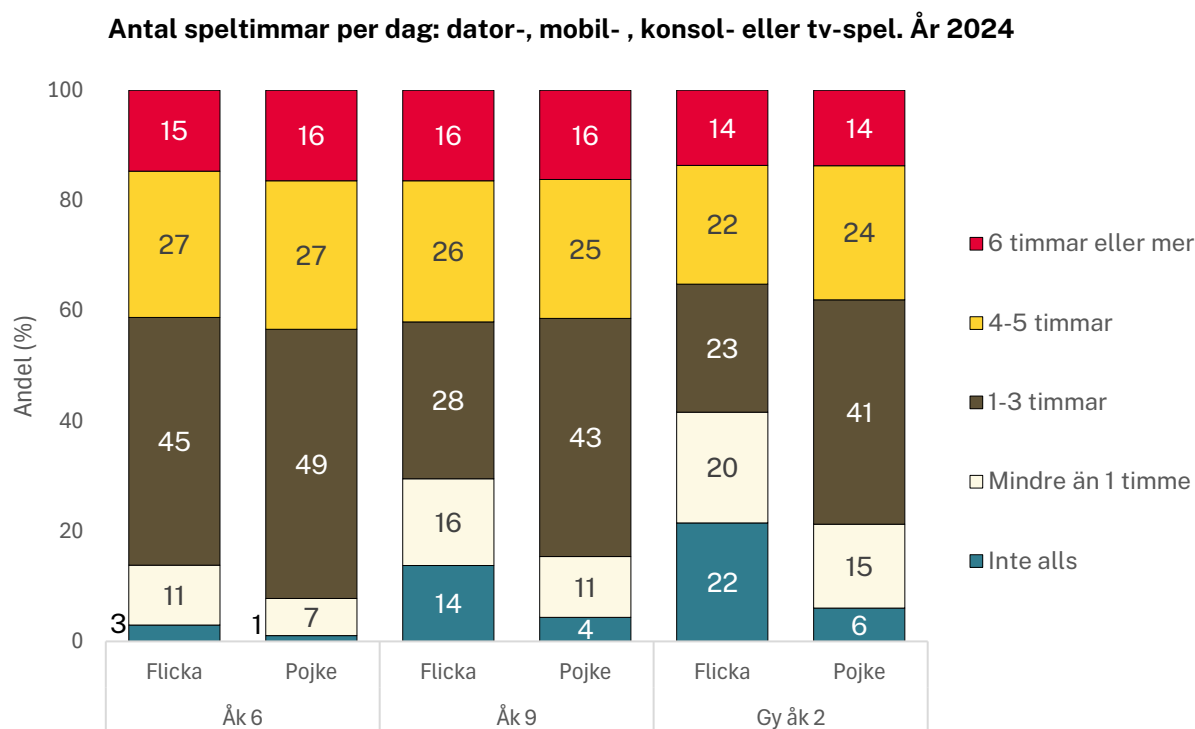
**Figur 2:** Antal frågor som eleverna svarat jakande på, uppdelat på kön. Pojkarnas andelar syns i den yttre ringen och flickornas andelar syns i den inre ringen. De som svarat jakande på sex eller fler frågor klassificeras ha en problematisk användning av sociala medier.

**Källa:** Folkhälsoenkät barn och unga i Skåne 2024, Region Skåne

TYDLIGA KÖNSSKILLNADER I ANVÄNDNINGEN AV SOCIALA MEDIER SYNS. ANDELEN MED PROBLEMATISKA ANVÄNDNING AV SOCIALA MEDIER ÄR 9 % BLAND FLICKORNA OCH 5 % BLAND POJKARNA.

## Digitalt spelande

För att fånga tiden som skånska elever lägger på digitala spel ställdes frågan: ”Hur många timmar per dag spelar du dator-, mobil-, konsol- eller tv-spel?”. Totalt sett var det 40 % som spelade digitala spel >3 timmar per dag (gula och röda fältet i figur 3 nedan). De elever som spelar allra mest, 6 timmar eller mer per dag, uppgår till mellan 14 och 16 % oavsett kön och årskurs. Könsskillnader kan däremot ses bland dem som svarat att de spelar <1 timme per dag, eller inte alls per dag, vilket är mer frekvent bland flickorna i årskurs 9 och gymnasiet år 2.



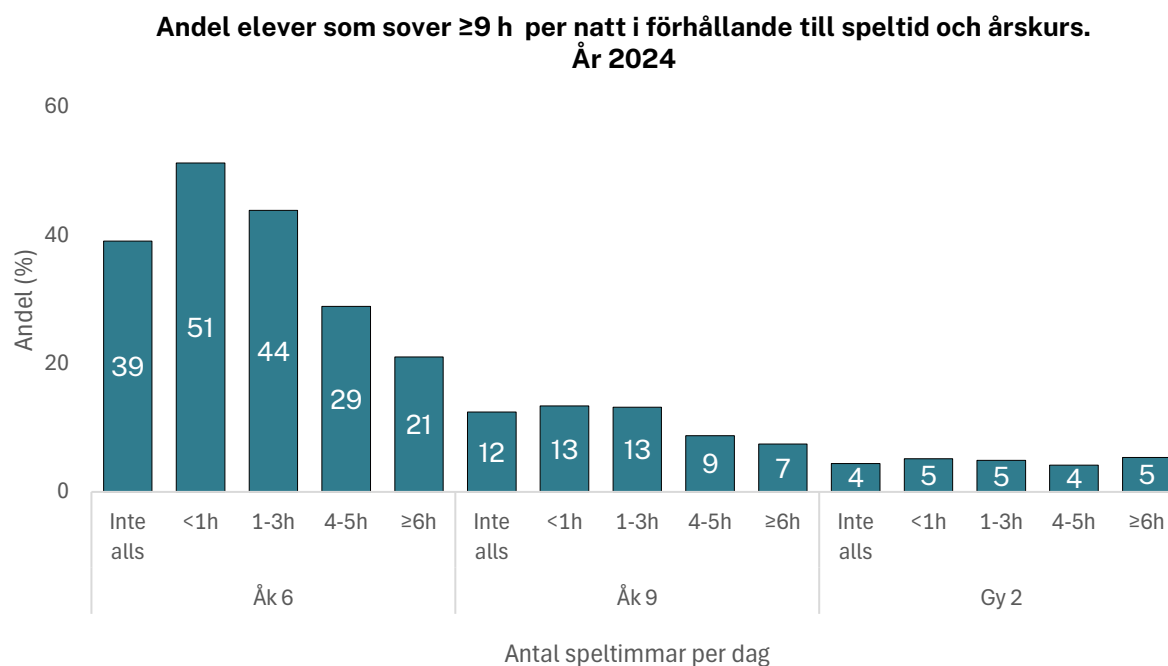
**Figur 3:** Antal speltimmar per dag uppdelat på årskurs och kön.

**Källa:** Folkhälsoenkät barn och unga i Skåne 2024, Region Skåne

## Digitalt spelande och sömn

Skärmanvändnings inverkan på hälsan hos barn och unga diskuteras flitigt utifrån flera olika aspekter, bland annat dess inverkan på sömn. Enligt kunskapssammanställningar från 2024 (1,2) finns det kopplingar mellan skärmanvändning och sömn, både vad gäller längd och kvalitet. Eftersom Folkhälsoenkät barn och unga i Skåne är en tvärsnittsundersökning är det inte möjligt att uttala sig om orsak och verkan. Figur 4 visar andelen elever som sover minst 9 timmar per natt i förhållande till antalet digitala speltimmar per dag. För elever i årskurs 6 ses

ett mönster där andelen som sover 9 timmar eller mer minskar med ökande speltid. De som uppger att de inte spelar digitala spel alls frångår dock detta mönster. I årskurs 9 syns samma mönster om än svagare. I gymnasiet år 2 syns inga skillnader alls.



**Figur 4:** Andel elever som sover minst 9 timmar per natt, uppdelat på årskurs.

**Källa:** Folkhälsoenkät barn och unga i Skåne 2024, Region Skåne

## Sammanfattning

Skärmanvändningens inverkan på barns och ungas hälsa är en folkhälsoangelägenhet vilket märks tydligt i den offentliga debatten och i det vetenskapliga rummet. I detta faktablad ger vi en ögonblicksbild av hur skärmanvändningen bland Skånes barn och unga ser ut år 2024.

Andelen elever med problematisk användning av sociala medier är högre bland flickor än pojkar, 9 % respektive 5 %. Det är framför allt två aspekter av problematisk användning som sticker ut: att använda sociala medier för att slippa tänka på negativa känslor samt att man har försökt spendera mindre tid på sociala medier men misslyckats. Dessa båda är mer framträdande för båda könen, men är mer uttalat hos flickor. Andelarna som använt sociala medier för att undvika negativa känslor är dubbelt så hög bland flickorna än bland pojkarna i årskurs 9 och gymnasiet år 2.

Mycket digitalt spelande (6 timmar per dag eller mer) är likartat mellan könen och årskurserna där andelarna ligger på 14–16 %. Ju färre antal timmar som läggs på spel desto tydligare blir dock könsskillnaderna och det är en högre andel pojkar än flickor som spelar generellt sett. Andelen som inte spelar alls, eller spelar sällan, är högre bland flickor och de äldre eleverna. Att inte spela alls är mer än tre gånger så vanligt bland flickorna än pojkarna i årskurs 9 och gymnasiet år 2. Vanligast är dock att spela 1–3 timmar per dag, både för pojkar och flickor och för alla tre årskurser.

Vi har även undersökt hur antal speltimmar och sömn samvarierar. Vi ser ett samband i årskurs 6 där andelen elever som sover 9 timmar eller mer per natt är högre bland de elever som lägger färre timmar på digitalt spelande, med undantag för de som inte spelar alls. Beskrivningen ger dock inget svar på om det är sömnen som påverkas av spelandet eller tvärt om. Dessutom kan det finnas en eller flera andra faktorer som förklarar sambandet, vilket vi inte beaktat här.

### **Om undersökningen**

Region Skåne genomför regelbundet två folkhälsoundersökningar, Folkhälsoenkät Skåne som riktar sig till den vuxna befolkningen (16 + år) och Folkhälsoenkät barn och unga Skåne som riktar sig till elever i årskurs 6, årskurs 9 och gymnasiet år 2. Underlaget i denna rapport är baserat på Region Skånes senaste folkhälsoundersökning bland barn och unga som genomfördes 2024. Totalt deltog 562 av Skånes skolor och cirka 32 000 elever. Vill du veta mer om undersökningarna eller ta del av andra resultat, besök oss gärna på:

[Folkhälsoanalys - Utveckling Skåne](#)

## Referenser

- 1. Folkhälsomyndigheten (2024).** Forskningssammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga. Artikelnummer: 24087. [Forskningssammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
  - 2. Folkhälsomyndigheten (2024).** Digitala medier och barn och ungas hälsa. En kunskapssammanställning. Artikelnummer: 24069. [Digitala medier och barns och ungas hälsa – En kunskapssammanställning \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
  - 3. Folkhälsomyndigheten (2024).** [webbsida] [Rekommendationer om skärmanvändning — Folkhälsomyndigheten](#)
  - 4. Van Den Eijnden, Regina JJM, Jeroen S. Lemmens, and Patti M. Valkenburg (2016).** "The social media disorder scale." *Computers in human behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
-