

«Eg merkar ikkje at eg er på skjerm. Det berre skjer»

(jente, 10. trinn)

Ungdom og skjermbruk i Vestland

Storkonsum av skjerm - kva ser vi?



KORUS Bergen er eitt av sju regionale kompetansesenter innan rusfeltet i Noreg, med nasjonalt ansvar for Vestland fylke. Arbeidsområda er innanfor folkehelse, førebygging, tidleg intervensjon og rusmiddelbehandling. Kompetansesenteret hjelper til med kunnskapsformidling, råd og rettleiing, kurs/konferansar, erfaringsutveksling og prosjektutvikling.

KORUS

Bergen

Tittel på rapporten:

Ungdom og skjermbruk i Vestland

ISBN 978-82-691697-3-7

Forfattar: Reidar Dale

KORUS Bergen

Avdeling for rusmedisin

Helse Bergen

Håkonsgaten 1

5015 Bergen

Telefon: 55 97 01 00

Område: Vestland

Heimeside: [Velkommen til KORUS Bergen | KORUS](#) og [Hjem | KORUS](#)

Facebook: [KORUS Bergen | Bergen | Facebook](#)

Helsedirektoratet finansierer verksemda til kompetansesenteret.

Foto: Becca Tapert via Unsplash

Layout: Oscar Holcroft

FØREORD

Samanlikna med andre europeiske land bruker norske barn og unge mykje tid på skjerm. Med stadig fleire digitale plattformer og ein kvardag der smarttelefonen er ein integrert del av livet, er det viktigare enn nokon gong å forstå korleis skjermbruk påverkar kvardagen til barna og ungdommane våre.

Rapporten kjem på eit tidspunkt der bekymring knytt til overdriven skjermbruk kjem frå mange hald. Den uttrykte uroa er relatert til fleire høve, som at skjermbruk kan gå ut over søvn, går på kostnad av fysisk aktivitet, at den svekkjer den psykiske helsa og at dei sosiale relasjonane holast ut.

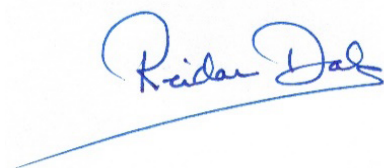
Denne rapporten, 'Ungdom og skjermbruk i Vestland', gir ei grundig innsikt i korleis ungdom i fylket nyttar digitale medium i kvardagen, der lyskastaren spesielt er retta mot dei som er aller mest på skjerm. Dei som bruker 6 timar på det i fritida si på ein gjennomsnittleg dag.

Denne innsikta hadde ikkje vore mogleg å få om ikkje det hadde vore for at 30 000 ungdommar svara på Ungdata-undersøkinga i 2024 og at 33 ungdommar deltok på mange gruppeintervju hausten 2025. Ein stor takk til alle ungdommane som har delt sine erfaringar og tankar! Det gjer det mogleg å forstå betre og dermed handla klokare. Det er vårt felles ansvar å bidra eit balansert skjermleving som fremjar helse, trivsel og utvikling.

Som lesar vil du oppdaga at det er samanhengar og eit klart og tydleg mønster med at det er ei rekkje negative utfall knytt til å vera storbrukar av skjerm. Her må vi vera snare med å seia at dette rampelyset som storbrukarane er i, ikkje handlar om moralisme og om å setja nokon i gapestokken.

KORUS Bergen vonar at rapporten vil bidra til refleksjon og dialog, og at den kan vera ei rettesnor for kunnskapsbaserte tilnærmingar ved tiltak i heimen, kommunale tenester og i lokalsamfunn.

Bergen, 1. desember 2025



Reidar Dale
Spesialrådgjevar ved KORUS Bergen
Helse Bergen

SAMANDRAG

Denne rapporten gir eit omfattande innblikk i skjermbruken blant ungdom i Vestland fylke, basert på Ungdata-undersøkinga frå februar 2024 og kvalitative intervju med elevar frå ungdomsskule og vidaregåande frå hausten 2025. Her blir det kartlagt samanhengar mellom skjermbruk og psykisk helse, skuletrivsel, skulking, rusmiddelbruk, mobbing, familieforhold og fritidsaktivitetar.

Rapporten tar føre seg og ser nærare på om ungdom som er storbrukarar;

- ✓ har fleire psykisk helserelevante plager
- ✓ har meir problematisk forhold til skulen
- ✓ blir meir mobba
- ✓ bruker meir rusmiddel
- ✓ opplever meir konflikt i heimen
- ✓ held fritida si meir skjult
- ✓ er mindre aktive

enn ungdom som i mindre grad er på skjerm.

Storbrukarar er her definert som dei som på ein gjennomsnittsdag er meir enn 6 timar på skjerm utanom skulen. Hovudfunna kan oppsummerast slik:

Skule	Storbrukarar trivst mindre, kjenner seg mindre inkludert og skulkar oftare.
Psykisk helse	Høgt konsum av skjerm er sterkt knytt til søvnevanskar, einsemd og depressive kjensler. Dette gjeld særleg blant jenter.
Mobbing	Storbrukarar er meir utsette for både fysisk mobbing og nettmobbing
Familie	Storbrukarar opplever meir krancling og skjuler fritida si oftare for føresette.
Rusmiddel	Det er høgare førekomst av rusmiddelbruk blant storbrukarar, med nokre unntak blant dei som gamar. Spesielt gjeld dette gutar på vidaregåande.
Fritid	Storbrukarar deltek sjeldnare i organiserte fritidsaktivitetar og kjem oftare frå familiar med lågare utdanning og økonomi.

Særleg jenter på ungdomsskulen skil seg negativt ut på fleire område.

I rapporten blir det også drøfta kva desse skilnadane mellom storbrukarane og dei andre kan skuldast.

Skjermbruk er ikkje eit isolert fenomen, men må handsamast i den konteksten han går føre seg i. Siste del tek for seg forslag til tiltak og strategiar som kan vera med på å fremja ein meir balansert skjermbruk, både på overordna kommunalt nivå, i barnehage og skule, i familien og blant ungdommane sjølve.

INNHALDSLISTE

UNGDOM OG SKJERMBRUK I VESTLAND

	Føreord	3
	Samandrag.....	4
1.0	Innleiing.....	8
2.0	Mål med rapporten	10
3.0	Innhald, inndeling og metode	10
4.0	Eit lite historisk skråblikk på skjermbruk og bekymring	13
4.1	Fjernsyn og tekst-tv	13
4.2	Videobølgja	14
4.3	Dataspel.....	14
4.4	Sosiale media	15
5.0	Ungdoms bruk av skjerm i Vestland fylke.....	16
5.1	Total skjermbruk – ein oversikt	16
5.2	Tid brukt på sosiale media, dataspel/tv spel og spel på telefon/nettbrett – ein oversikt	18
5.2.1	Sosiale media	18
5.2.2	Dataspel/tv-spel (gaming)	20
5.2.3	Speling på telefon/nettbrett	21
5.3	Skjermbruk – økonomi og utdanning	21
5.4	Skjermbruk og skule.....	22
5.4.1	Oppsummering – skule.....	27
5.5	Skjermbruk og mobbing.....	29
5.6	Skjermbruk – krangling og skjuling.....	31
5.6.1	Tankar om kvifor om dei ungdommane som er aller mest på skjerm opplever meir krangling i familien og held fritida si skjult	33
5.7	Skjermbruk og bruk av rusmiddel.....	34
5.7.1	Gaming og alkohol	36
5.7.2	Moglege samanhengar mellom storbruk av skjerm og rusmiddelbruk	36
5.8	Deltaking i organiserte fritidsaktivitetar	37

5.9	Psykisk helse	39
5.9.1	Oppsummering psykisk helse	42
6.0	Oppsummering og kommentar	44
7.0	Forslag til tilnærmingar og tiltak.....	45
7.1	Det er godt å veksa opp i Vestland.....	45
7.2	Er det sterk lut som skal til.....	46
7.3	Overordna kommunal tilnærming	46
7.4	Barnehagen	47
7.5	Barneskulen	47
7.6	Ungdomsskulen.....	48
7.7	Vidaregåande skule.....	48
7.8	Foreldre.....	49
7.9	Ungdommane sjølve	52
8.0	Avslutning og konklusjon	53
9.0	Kjelder	55
10.0	Vedlegg.....	59
10.1	Vedlegg 1 – Spørsmål i intervjuguide	59
10.2	Vedlegg 2 – Total skjermtid.....	60
10.3	Vedlegg 3 – Dataspel/tv-spel (gaming).....	71
10.4	Vedlegg 4 – Speling på telefon/nettbrett	82
10.5	Vedlegg 5 – Sosiale media	93
10.6	Vedlegg 6 – Deltaking i organisasjonar eller lag	105
10.7	Vedlegg 7 – Ulike spørsmål frå tilleggsmodulen.....	107

UNGDOM OG SKJERMBRUK I VESTLAND

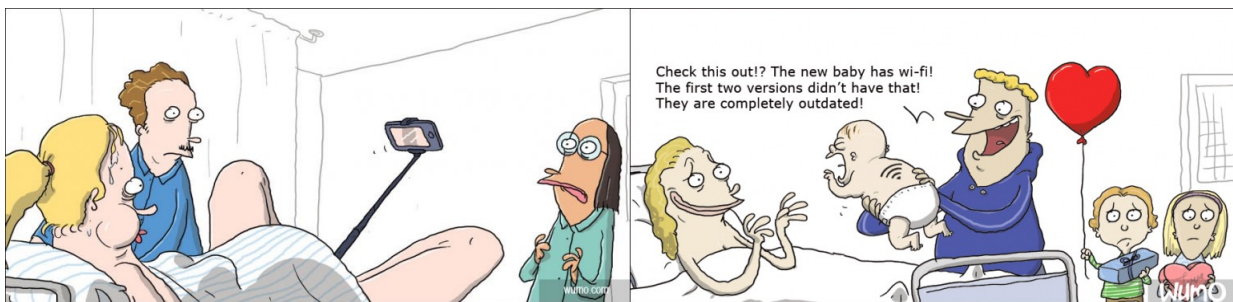
«Det handlar jo sikkert om kor mykje ein er på skjerm, men kanskje aller mest om kva vi ser på»

(gut, 10. trinn)

1.0 INNLEIING

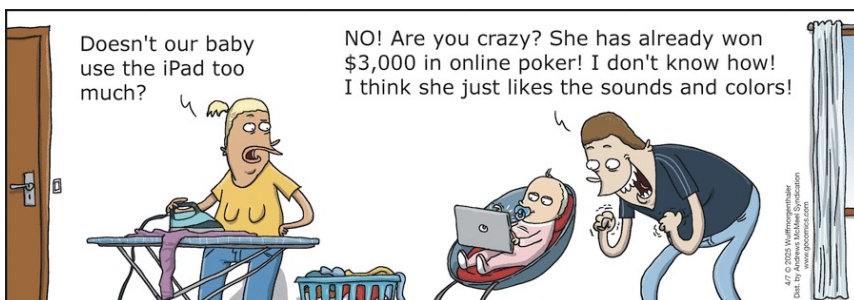
Det kan vera på høg tid å byta ut det noko slitne uttrykket «*alle nordmenn er født med ski på beina*» med:

«*Alle nordmenn er født med ein mobil i handa*»
(..... og er online i same stund)



Kjelde: [Wumo](#)

Det er dårleg nytt for alle babyar og småbarn at Helsedirektoratet ([Skjermråd for barn og unge - Helsedirektoratet](#)) vil ta frå dei denne leikekameraten og nannyn frå første dag i livet deira. Det blir ikkje tilrådd at foreldre skal la dei bruka mobil eller annan form for skjerm før fylte 2 år.



Kjelde: [Wumo](#)

Dei eldre barna og deira føresette slepp heller ikkje unna. Barn frå 2 til 5 år bør ha avgrensa skjermbruk inntil 0,5-1 time dagleg på fritida, medan aldersgruppa 6-12 år bør avgrensa skjermbruken til 1-1,5 time dagleg. Viss ein skal tolka skjermråda strengt, må ein altså vera minst 13 år for å sjå ein heil fotballkamp på fjernsyn. Høyringsfristen var 5. oktober 2025. Det er ikkje stadfesta kor tid det er forventa ferdigbehandla. Slikt dreg ofte ut i tid.

«Ville ikkje anbefalt det til småsøsken»

(gut, 10. trinn om sosiale medium)

Barn og unge sin skjermbruk er på dagsorden og i vinden som aldri før. Regjeringa la 10. juni 2025 fram stortingsmeldinga *Trygg oppvekst i et digitalt samfunn* ([Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#)). «Regjeringen er bekymret for at skjermbruk går ut over andre aktiviteter som er viktige å få tid til i en sunn balansert oppvekst». Denne bekymringa er m.a. knytt til fysisk aktivitet, psykisk helse, søvn og lesing av bøker.

Denne rapporten skal jo ikkje handla om smårollingane og dei yngste barna, så kva seier dei nasjonale faglege tilrådingane for ungdom i Vestland og resten av Noreg? Dei fortel at 13-18-åringar bør avgrensa skjermbruken til 1,5-3 timar dagleg på fritida. Regjeringa ([Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#)) har i tillegg også sendt ut på høyring eit lovforslag om å innføra ei aldersgrense på 15 år for bruk av sosiale medium (Barne- og familiedepartementet, 2025). Høyringsfristen for denne gjekk ut 7. oktober 2025.

«Det går heilt fint for oss. Vi blir jo 15 år neste år, så det er jo ikkje noko problem å snakka om»

(jente, 9. trinn)



Kjelde: [Wumo](#)

Det er mange interessante spørsmål som kan bli reist her:

- ✓ Kor bekymra bør vi vera?
- ✓ Kor mykje er ungdom eigentleg på skjerm?
- ✓ Er det naudsynt å avgrensa skjermbruken frå fødsel til myndigheitsalder?
Dersom svaret er ja: Kvifor?
- ✓ Kva uheldige følgjer kan mykje skjermbruk ha?
- ✓ Kva seier ungdommen sjølv?
- ✓ Synest dei sjølve at dei er logga på for mykje?

- ✓ Det er lett å drukna i det negative. Kva er dei positive sidene ved å bruka tid på gaming, tv-seriar og sosiale medium?

2.0 MÅL MED RAPPORTEN

Viss det er slik at ungdom konsumerer skjerm til frukost, lunsj, middag, kvelds og til nattmat med, korleis påverkar dette livet deira? Kva oppsider og nedsider gjer seg gjeldande? Kva samanheng er det mellom bruk av skjerm og andre delar av livet? Og er det skilnad i desse samanhengane mellom storkonsumentane og dei andre unge?

Målet med rapporten er å:

1. *Vera ein temperaturmålar, og å gje eit slags tilstandsbilete av skjermbruk i Vestland fylke blant gutar og jenter på ungdomsskulen og vidaregåande skule.*
2. *Sjå nærare om ungdom som er storbrukarar;*
 - ✓ har fleire psykiske helserelevante plager
 - ✓ har meir problematisk forhold til skulen
 - ✓ blir meir mobba
 - ✓ bruker meir rusmiddel
 - ✓ opplever meir konflikt i heimen
 - ✓ held fritida si meir skjult
 - ✓ er mindre aktive

enn ungdom som i mindre grad er på skjerm.

3. *Reflektera over korleis ein kan forstå dei eventuelle skilnadane som kjem fram, og kva ein kan gjera som ungdom, føreset, i kommunen generelt og i skulen spesielt (utover mobilhotell) med dei utfordringane storforbruk av skjerm eventuelt kan føra med seg.*

Det er viktig å understreka at poenget her er ikkje å moralisera, og «å gå etter og å ta» dei som dagleg er mykje på skjerm. Det er ikkje matematikk dette, at eit høgt konsum av skjerm = problem. Ein skal ikkje overreagera, men heller ikkje oversjå!

3.0 INNHOLD, INNDELING OG METODE

Det er vestlandsungdommen som er i søkelyset her – dei som gjekk på ungdomsskulen og vidaregåande skule i 2023-2024. Hovuddatakjelda som rapporten baserer seg på er Ungdataundersøkinga ([Hjemmeside - Ungdata](#)), som gjekk føre seg i Vestland i februar 2024. Ungdata er lokale barne- og ungdomsundersøkingar som no blir gjennomførte kvart tredje år, men i ulike år alt etter kva landsdel ein høyrer til. Pr. 2025 har om lag 1,2 millionar ungdommar (13-19 år) frå nær alle kommunar i Noreg har delteke sidan 2010. Dei siste åra har også Ungdata junior kome med for fullt, med om lag 270 000 femte- til sjuandeklassingar. Målet med undersøkinga er å gje kommunar, fylke og myndigheiter oppdatert og påliteleg kunnskap om korleis barn og ungdom har det, og kva dei held på med i kvardagen. Grovinnendinga på tema i Ungdata er; Familie og venner, helse og livskvalitet, rusmiddel, skule og framtid, fritid, risikoåttferd, samfunn og bruk av ulike tenester. Ikkje alle tema er inkludert i Ungdata-junior.

For å få ei betre forståing av kva som ligg bak dei kvantitative svara i Vestland, er det også gjennomført fokusgruppeintervju med 33 elevar fordelt på 3 ungdomsskular og 3 vidaregåande skular. Det er allereie servert 3 sitat. Sitata blir utheva i rapporten, med kursiv, er midtstilte og i hermeteikn. Det er gjort eit val om å skriva alle sitata på nynorsk. Det har vore geografisk spreing på skulane. Den kvalitative tilnærminga bidrar til større validitet. Intervjua, eller samtalanane om ein vil, vart halde hausten 2025. (Sjå vedlegg nr. 1, spørsmål til fokusgruppeintervju).

Helsedirektoratet gjev Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA, [Velferdsforskningsinstituttet NOVA - OsloMet](#)) oppdraget med å utforma og gjennomføra Ungdata. Direktoratet har vidare gjeve kompetansesentera på rusfeltet, KORUS ([Hjem | KORUS](#)) ansvaret med å leggja til rette for gjennomføringa - i tett dialog med kommunane og fylkeskommunen – og å hjelpa til med å leggja fram og tolka lokale og regionale resultat frå dei respektive undersøkingane.

I Vestland fylke deltok 41 av 43 kommunar. Dei to med lågast elevgrunnlag deltok ikkje (Fedje og Modalen). I tabellen nedanfor ser ein at det ikkje var reint få elevar som deltok i 2024. Mange respondentar og høg svarprosent er ei styrkje i datagrunnlaget.

Tabell 1: Skuleinndeling, elevar og svar

Skuleinndeling	Tal elevar	Svarprosent
Mellomtrinn	14 257	77%
Ungdomsskulen	16 775	81%
Vidaregåande	13 246	69%

Det kan vera greitt å nemna at spørsmålsbatteria for dei ulike skuleinndelingane er forskjellige. Det er størst skilnad mellom mellomtrinnet og dei andre. Hovudfokuset i rapporten er å sjå på **den totale skjermbruken** blant ungdom i Vestland. Altså, mellomtrinnet (Ungdata-junior) blir då ikkje med i vidare. Skjermbruk kan jo vera så mangt, som YouTube, Fortnite, FIFA, Snapchat, TikTok, Netflix og analogt fjernsyn. Så for å få ei djupare innsikt, blir det også sett nærare på områda i Ungdata som går spesifikt på sosiale media, dataspeling/TV-speling (gaming) og speling på nettbrett/mobiltelefon. Kva skilnader er det når det gjeld tidsbruk her, og kva utslag vil ein sjå. Viss vi skal vera bekymra: Er det «gamarane» eller sosiale media «slukarane» vi bør vera mest urolege for? Eller ingen? Eller begge? Eller totalen?



Kjelde: Wumo

Skal unngå å bli for analyseteknisk i starten her, men prøva og skildra kva og kvifor, på ein måte som vonleg er forståeleg. Rapporten som heilskap tek sikte på å ha ei lett språkføring, vera oversiktleg og tydeleg, og ikkje teoritung.

Det er fire **avhengige variablar**; 1) tidsbruk på skjerm, 2) tidsbruk på sosiale medium), 3) tidsbruk på dataspeling/gaming og 4) tidsbruk på speling på nettbrett/mobiltelefon. For at ein skal kunne gjera analyser, treng vi forklaringsvariablar, dvs. **uavhengige variablar**. Og dette er dei utvalde i denne rapporten:

- ✓ Kjønn (gut/jente) - elevane kan også kryssa av for annan kjønnsidentitet
- ✓ Skulenivå (ungdomsskule/vgs.)
- ✓ Utdanningsnivå til foreldra
- ✓ Opplevd familieøkonomi
- ✓ Opplevingar og kjenster på skulen og til skulen
- ✓ Psykiske helsefaktorar
- ✓ Rusmiddelbruk
- ✓ Mobbing
- ✓ Relasjon til foreldre
- ✓ Organiserte fritidsaktivitetar

I rapporten blir det sett på samvariasjonar mellom ulike fenomen (kjkvadrattestar). Her er eit døme på kva ein kan få svar på i rapporten:

Er det slik at dei som brukar aller mest tid framfor ein skjerm, også er dei som skulkar skulen oftast?

At to fenomen samvarierer eller korrelerer, betyr ikkje at det nødvendigvis ligg føre ein kausalitet, altså direkte årsak-verknad. Det er svært krevjande å måla. Det kan visa seg at det er ein samanheng, ein samvariasjon, mellom at dei som har mest skjermtid også er dei som skulkar mest. Om det er tilfelle, kan vi likevel ikkje slå fast på bakgrunn av dette at tidsbruken er direkte årsak til skulkefrekvens. Det kan like godt handla om underliggjande faktorar.

I Ungdata er det mange tema, og endå fleire spørsmål, for mange synest dei unge sjølve. Spørsmåla dekkjer nærast alle delar av livet deira. For at det skal vera overkommeleg, må ein gjera utval. Ein kan ikkje gapa over alt. Det betyr at når ein vel inn noko, må anna veljast vekk. Så

det er forståeleg viss det er noko den som les saknar eller tenkjer at; «Dette burde no vore med i staden for....».

4.0 EIT LITE HISTORISK SKRÅBLIKK PÅ SKJERMBRUK OG BEKYMRING

Før det blir gått laus på vestlandsungdommen anno 2024/2025, kan det vera litt moro å ta eit lite skråblikk på skjermbruk og bekymring i ein historisk kontekst. Norsk ungdom er i Europatoppen når det gjeld skjermbruk. Det å bruka skjerm er samla sett faktisk den fritidsaktiviteten som barn og unge brukar mest tid på. Tenk det! Så var det dette med tid då. Det er mange som synest at denne aktiviteten opptek dei unge i altfor stor grad. Mange er rett og slett bekymra. Regjering, direktorat, skuleverk, politi, foreldre, og til og med mange av ungdommane sjølve, er uroa. Det at skjermbruk er på dagsorden og er til bekymring, er ikkje noko nytt. Så lenge skjermen har vore med oss, har han alltid vore sterkt debattert. Det har alltid vore bekymring knytt til kva gale skjermbruk kan føra med seg.

4.1 Fjernsyn og tekst-tv

Når ein held på å skriva om dette temaet, kan ein fort bli nostalgisk. Forfattern av rapporten hugsar godt den dagen då han hausten 1983 sat stolt i sofaen og viste bestekompiisen sin tekst-tv ([tekst-TV – Store norske leksikon](#)). Med fjernkontrollen i handa opna det seg ei magisk tekstverd. No er den epoken over. Tekst-tv vart avvikla 20. august 2025. Det har vore lite kontrovers rundt dette mediet. Ein har aldri lese om ungdom som har «gått til grunne» på grunn av tekst-tv. Men i tida då fjernsynet og fjernsynsnettlet skulle blir lansert på slutten av 1950- talet og bli bygd ut og bli allemannseige utover 1960-talet, mangla det ikkje på skepsis og åtvaringar. Dette frå ein stortingsdebatt i 1957:

«Saksordfører fra Arbeiderpartiet, Haakon Johnsen, framhevet skrekkvisjonen fra USA, der fjernsynsidiotien hadde grepet om seg i den grad at ‘små barn, fra de aller minste, sitter i timevis og glaner inn i fjernsynsapparater... hele bydeler ligger mørke om kveldene, familiene sitter time etter time og ser på’»

(Waage, 1999, avsn. 3)

Andre var bekymra for at fjernsynet ville konkurrera ut radioen, og kinosjefar var bekymra for tomme sete i salen. Radioen med mange kanalar og podcastar lever i beste velgåande, og vi går framleis på kino.

Fjernsynsskjermen med sine svart-kvite bilete vart eit samlingspunkt for heile familien. Fargefjernsynet var på trappene i overgangen til 1970-talet. Fantastisk! Alle gledde seg, eller? Som det siste landet i Europa! innførte Noreg i 1972 (gradvis) fargefjernsynet. Det hadde vore debattar og uttrekking over mange år. Eit kritisk argument som gjekk på tvers av politiske skiljelinjer var at fargefjernsyn var meir umoralsk enn fjernsyn i svart-kvitt fordi ein lettare kunne

forveksla TV-bilda med verkelegheita når dei kom i fargar. «Synda er komen til Jorda, men vi vil ikkje ha ho i fargar», harselerte Einar Førde med motstandardane frå talarstolen på Stortinget (Fordal & Didriksen, 2010; [Fjernsynets historie i Norge](#)) (sjå 2 min. og 40 sek. ut i dette YouTube klyppet).

Det er vel få opp gjennom historia som har forveksla fargefjernsyn med verkelegheita.

4.2 Videobølgja

I motsetnad til tekst-tv var det ein del bekymring om videobølgja på 1980-talet, og delvis på 90-talet. Alle ungdommar skulle *på videoen* og leiga film. Og dei som ikkje hadde kjøpt seg videospelar, leigde seg moviebox. Ordet *videovald* dukka opp (Johansen, 2016). Vi som var i tenåra på 80- og 90-talet, såg vald, hørde nye amerikanske bannord, lo oss forderva av komediar, vart romantiske, og såg til og med nakne menneske på skjermen. Viss ein ser bort frå nokre få fæle enkelthendingar der filmpåverknad kunne vera ein del av forklaringa, så var denne video- (og etter kvart DVD-) epoken ei fin tid i skjermbruksevolusjonen.

4.3 Dataspel

Kva skulle ein bekymra seg over i det nye milleniet? Dataspel, sjølvsagt! Dataspel kom for fullt i det første tiåret på 2000-talet, og nådde nye høgder dei neste ti. Men dataspel var ikkje noko nytt. Viss ein skal gå arkeologisk til verks, så kan ein seia at det første kommersielt suksessfulle videospellet kom tidleg på 1970-talet. Dei som har levd ei stund, kan sikkert hugsa det ikoniske spelet Pong (bilete nedanfor), som kom til i 1972 (O'Driscoll, 2022).



Kjelde: [Pong at 50: the video game that 'changed the world' | The Week UK](#)

Etter kvart kom Space Invaders, Snake, Pac-man, Donkey Kong og Super Mario. Og på 1990-talet kom skyte- og valdspela. Doom var kanskje her i førarsetet med sin gode grafikk. Men det som tidlegare vart sett på som underholdning, vart etter kvart utover på 2000-talet sett på som eit bekymringsfullt paradigmeskifte, vel å merka hos dei vaksne. Bekymringa galdt både innhald og tidsbruk, at barn og unge hadde latt fantasiverda ta overhand, og valdelege spel ville gjera dei aggressive.

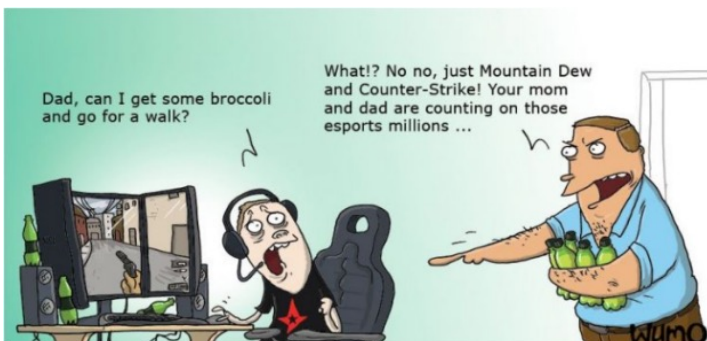


Kjelde: [Wumo](#)

Når det gjeld det sistnemnde, var og er bekymringa noko grunnlaus (Dæhlen, 2024; Mangerud, 2018). Tidsbruk framfor ein skjerm skal ein likevel ikkje ta lett på, så det blir ein slags raud tråd i rapporten.

Etter kvart la den største bekymringa seg, og dataspeling og gaming er i dag stovereint. Gårdsdagens spelarar er dagens foreldre. Vi har Norges E-sportsforbund og det er fleire E-sportlinjer (programfag) på vidaregåande skular rundt om kring.

Men likevel, i dei siste åra så er det kome bekymring knytt til pengespel i gaming. I følge Medietilsynet (2022) og Blå Kors ([Halvparten av barn og unge bruker penger i dataspill - Blå Kors](#)) bruker halvparten av barn og unge pengar i dataspel. Dataspeling aukar risikoen for pengespeling blant ungdom ([Dataspilling øker risikoen for pengespill blant ungdom - Lottstift](#)). Fleire av desse viklar seg inn i pengespelproblem.



Kjelde: [Wumo](#)

Det vil bli nytt verdsmeisterskap i Counter-Strike i 2026.

Der World of Warcraft, Resident Evil og God of War var populære spel tidlegare, er no i følge Medietilsynet (2024) Fortnite, Minecraft, Grand Theft Auto, FIFA og Roblox dei mest populære blant gutane, og Roblox, Hayday og Fortnite blant jentene i aldersgruppa 13-18 år. Sjølv om det er visse skilnader mellom dei ulike aldersgruppene når det gjeld spel som er mest populære, er skilnadane mindre enn ein kanskje skulle tru.

4.4 Sosiale media

I løpet av siste 10 åra har gjerne bekymringa til skjermbruk flytta seg frå dataspel til bruk av sosiale medium. Det vart på mange måtar eit lite kvantesprang i teknologiverda då smarttelefonen (iPhone) vart lansert i 2007. Snart vart smarttelefonen ein integrert del av kvardagen hos mange. Og no er han det hos alle. Bruk av skjerm blant dei unge, og spesielt sosiale medium, har i Noreg gradvis auka år for år (Bakken, 2025).



Kjelde: [Wummo](https://www.wummo.com/)

Det at ungdom til ei kvar tid har med telefonen i lomma eller i handa, gjer det sjølvsagt lett å ta han i bruk. Ein er alltid tilgjengeleg, noko som kan medføra stress og press (NOU 2024: 20). Dei blir eksponert frå dei står opp til dei legg seg. Og hadde det no berre vore slik at telefonen blir lagd trygt og til lading på nattbordet, slik at auga og kroppen kan verta utkvilt til neste dag. Men hos altfor mange er bamsen bytt ut med smarttelefonen, og han er nok kanskje ikkje like trygg og god.

Ein god del av bekymringa er knytt til søvn, for lite søvn. Det også knytt bekymring til tidsbruk, men kanskje aller mest til kva dei blir eksponerte for. Det vel kanskje slik at di meir tid ein bruker på sosiale media, di større er risikoen for å bli eksponert for noko negativt. Foreldra, og mange unge sjølve, synest dei bruker for mykje tid og at det er vanskeleg å redusera bruken. YouTube, Snapchat, Tik Tok og Instagram er dei fire mest brukte sosiale media (SoMe).

5.0 UNGDOMS BRUK AV SKJERM I VESTLAND FYLKE

5.1 Total skjermbruk – ein oversikt

Tabell 2 nedanfor viser svarfordelinga på kor mykje tid ungdommane i Vestland vanlegvis bruker på aktivitetar framfor ein skjerm i løpet av ein dag. Svaralternativa går frå den eine yttergrensa: ikkje noko tid i det heile, til den andre: meir enn 6 timar.

Tabell 2: Utanom skulen, kor lang tid brukar du vanlegvis på aktivitetar framfor ein skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?

Tabell 2: Skjermtid utanom skulen på en gjennomsnittsdag - skulenivå og kjønn										
Skulenivå	Kjønn	N	Ikkje noko tid	Mindre enn 1 time	1-2 timar	2-3 timar	3-4 timar	4-6 timar	Meir enn 6 timar	Sign.
Ungdomstrinnet	Gutar	7 461	1 %	2 %	7 %	19 %	30 %	26 %	15 %	**
	Jenter	7 528	1 %	2 %	7 %	18 %	30 %	28 %	16 %	
Vidaregåande	Gutar	5 512	1 %	1 %	7 %	16 %	29 %	29 %	17 %	**
	Jenter	6 189	1 %	1 %	6 %	17 %	30 %	30 %	16 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; (-) ikkje signifikant

Nokre merknader:

- ✓ N – altså tal personar som svarar. Varierer frå spørsmål til spørsmål. I all hovudsak har det å gjera med at ikkje alle elevar svarar på alle spørsmål.
- ✓ Signifikans – så å seia alle analysar som er gjorde er signifikante. Altså dei statistiske analysane vert rekna som statistisk signifikant fordi det er lite sannsynleg at resultatata har oppstått tilfeldig, mellom 95 %-99 % sikkert at det ikkje er tilfeldigheter ute og går.
- ✓ Éi stjerne (*) = 95 %, to stjerner (**) = 99 % og (-) ikkje signifikant.

Så tilbake til tabell 2. Det er ikkje særlege skilnader på tidsbruk, korkje mellom skulenivå eller kjønn. Brorparten bruker vanlegvis mellom 3 og 6 timar på aktivitetar framfor ein skjerm i løpet av ein dag. Men det er skilnader – spesielt mellom kjønna – på kva type medium det blir brukt mest tid på. Vi kjem attende til det snart.

Det som kan vera greitt å nemna, er at det er litt skilnad på «by og land». Di lenger vekk ein kjem frå Bergen og randsona, er tida ungdom brukar på skjerm noko høgare. Det kan handla om færre fritidstilbod og kollektivtrafikktilbod.

Det er gjort val om å dela variabelen **tidsbruk i tre kategoriar/inndelingar** som vist i tabell 3.

Tabell 3: Utanom skulen, kor lang tid bruker du vanlegvis på aktivitetar framfor ein skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?

Tabell 3: Skjermtid utanom skulen på en gjennomsnittsdag - skulenivå og kjønn					
Skulenivå	Kjønn	N	Mindre enn 2 timar Dei som brukar lite tid	2 til 6 timar Dei som brukar ein del tid	> 6 timar Storbrukarar
Ungdomstrinnet	Gutar	7461	10 %	75 %	15 %
	Jenter	7528	9 %	75 %	16 %
Vidaregåande	Gutar	5512	9 %	74 %	17 %
	Jenter	6189	8 %	77 %	16 %

Operasjonaliseringa blir då:

- ✓ Storbrukarar = Dei som brukar skjerm meir enn 6 timar på ein gjennomsnittsdag
- ✓ Dei som brukar ein del = Dei som brukar skjerm frå 2 til 6 timar
- ✓ Dei som brukar lite tid = Dei brukar 2 timar eller mindre

Om dette er «rett» inndeling (cut off), er sjølvstakt diskutert, men dette gjev ei god forståeleg framstilling og eit rammeverk utan for mange tidsintervall. Hovudpoenget er uansett å samanlikna dei storbrukande elevane med dei andre. Noko anna som også er diskusjonsverdig, er omgrepet 'storbrukar'. Skjermbruksutvalet, NOU (2024:20) referer også til storbrukarar.

Det som er viktig å leggja merke til, og som ein kan sjå i tabell 3, er at om lag 75 % av alle elevane hamnar i intervallet 2-6 timar. I storbrukargruppa er det 16 %, medan 9 % hamnar i gruppa til

dei som brukar lite tid. Denne fordelinga er det greitt å ha med seg vidare når ein ser nærare på analysane og dei ulike figurane (diagramma) og tabellane i rapporten.

5.2 Tid brukt på sosiale media, dataspel/tv-spel og spel på telefon/nettbrett - ein oversikt

Før det blir sett på analysar og ulike samanhengar ved skjermbruk og viktige delar av ungdommane sine liv, skal vi sjå korleis det fordeler seg mellom sosiale medium (SoMe), dataspel/TV-spel (gaming) og spel på telefon/nettbrett.

Tidsintervalla på spørsmåla i Ungdata ved elektroniske spel og sosiale medium er ikkje lik som ved total skjermbruk. Ved total skjermbruk går, som skissert i tabell 3, intervallet opp til 6 timar eller meir, medan her går det berre opp til 3 timar eller meir.

Alle elevane er med i både dataspelingsstatistikken og i sosiale mediumstatistikken nedanfor på ein eller annan måte. Ein elev kan t.d. ha brukt over 3 timar på sosiale medium, og den same eleven kan ha brukt ½ time på å spela på telefon og 1 time på dataspeling på konsoll. Ein annan kan ha hatt eit heilt anna bruksmønster.

Svaralternativa i spørsmåla går frå: ikkje brukt noko tid, via under 30 minutt, 30 minutt-1 time, 1-2 timar, 2-3 timar og til meir enn 3 timar (sjå tabellar i vedlegg 2-7 for nærare detaljar).

Også her er det valt å dela tidsvariabelen for både sosiale media og dei to dataspelingskategoriane inn i tre;

Operasjonaliseringa blir her då:

- ✓ Dei som er mykje på sosiale medium = Dei som er på SoMe meir enn 3 timar
- ✓ Dei som er ein del på sosiale medium = Dei som er på SoMe mellom 1-3 timar
- ✓ Dei som er lite på sosiale medium = Dei er brukar mindre enn 1 time på SoMe
- ✓ Dei som spelar mykje = Dei som spelar meir enn 3 timar
- ✓ Dei som spelar ein del = Dei spelar mellom 1-3 timar
- ✓ Dei som spelar lite = Dei som spelar mindre enn 1 time

Inndelinga som er gjort her, er også sjølvstøtt diskutabel.

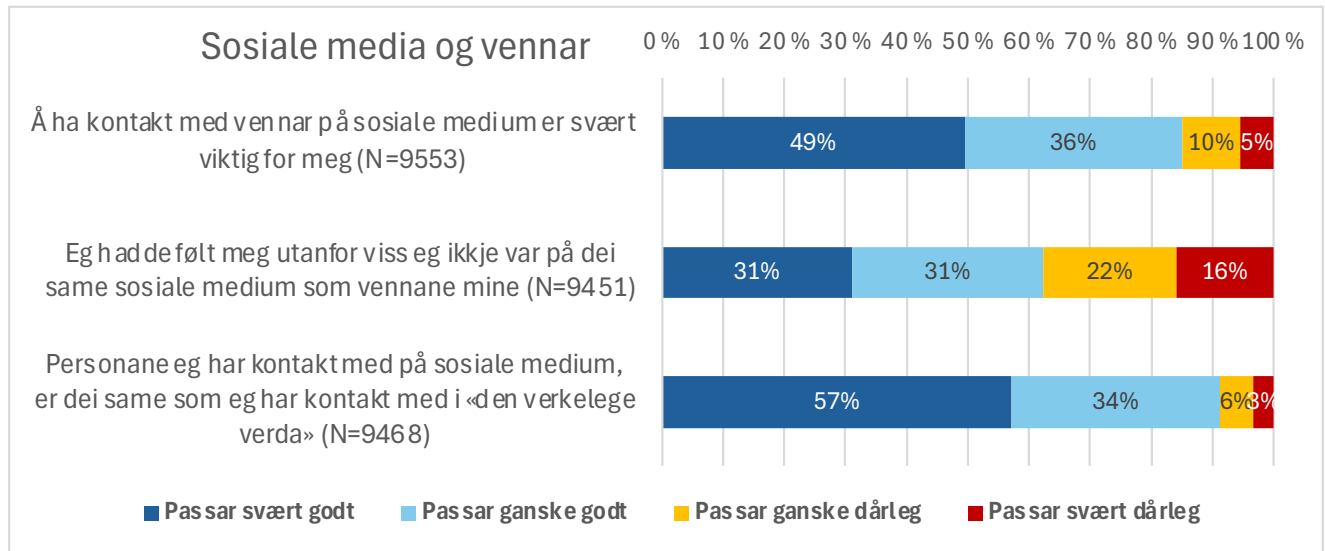
5.2.1 Sosiale media

Tabell 4: Tidsbruk på sosiale media på ein på en gjennomsnittsdag

Tabell 4: Tid brukt på sosiale media på ein på en gjennomsnittsdag - skulenivå og kjønn						
Skulenivå	Kjønn	N	under 1 time	1 til 3 timar	Meir enn 3 timar	Signifikans
Ungdomstrinnet	Gutar	7479	36 %	41 %	24 %	**
	Jenter	7571	14 %	39 %	48 %	
Vidaregåande	Gutar	5525	29 %	44 %	27 %	**
	Jenter	6210	13 %	43 %	44 %	

Det er vel allment kjent at jenter brukar mest tid på sosiale media, og det er ikkje noko unntak i Vestland. Dobbelt så mange jenter som gutar er meir enn 3 timar på SoMe på ungdomstrinnet. Vi finn veldig stor skilnad på vidaregåande også.

Figur 1: Sosiale media og vennar



Som det går fram av figur 1 brukar både jenter og gutar oftast sosiale medium til å ha kontakt med venner og familie. Og det er stort sett dei same vennene dei har kontakt med dagleg også utanfor denne kontaktflata. Denne kontaktflata er viktig for dei.

«Det er jo ein naturleg måte for oss å kommunisere på, og så er det jo dette med FOMO då»

(jente, 10. trinn)

FOMO – Fear Of Missing Out

Men kvifor ser vi likevel desse store skilnadane mellom kjønna. Om ikkje svaret er komplisert, så er det i alle fall samansett. Det handlar både om at jentene;

- ✓ i litt større grad kommuniserer med venner og familie,
- ✓ at dei er meir opptekne av å samanlikna seg med andre
- ✓ at dei i større grad held ved like og byggjer identiteten sin der
- ✓ bruker sosiale medium meir som ein distraksjon ved vonde kjensler.

(Folkehelseinstituttet, 2022; Hjetland et al., 2022)

Og som ei av jentene sa intervjuet:

«Det er enormt mykje kroppspress. Ein ser så mange tynne fine jenter»

(jente, Vg1)

5.2.2 Dataspel/tv-spel (gaming)

Og det er vel like allment kjent at dataspeling (gaming) er ei gutegreie. Ei Gutegreie med stor G. 29 % av gutane mot 5 % av jentene på ungdomsskulen spelar meir enn 3 timar på ein gjennomsnittsdag (tabell 5). Det utgjer berre 374 jenter. På vidaregåande er det høvesvis 19 % og 3 % (183 jenter).

Tabell 5: Tidsbruk på dataspel/TV-spel (gaming) på ein gjennomsnittsdag

Tabell 5: Tid brukt på gaming på ein gjennomsnittsdag – skulenivå og kjønn						
Skulenivå	Kjønn	N	Under 1 time	1 til 3 timar	Meir enn 3 timar	Signifikans
Ungdomstrinnet	Gutar	7463	26 %	45 %	29 %	**
	Jenter	7478	84 %	11 %	5 %	
Vidaregåande	Gutar	5496	46 %	35 %	19 %	**
	Jenter	6099	90 %	7 %	3 %	

Forklaringar på kvifor gutar spelar (gamar) så mykje meir enn jentene, kan m.a. vera:

- ✓ Maskuline verdiar. Spelindustrien har alltid hatt eit godt auge til gutar og menn. Sjølv om industrien har endra seg dei seinare åra, er dataspel som mest blir brukt på datamaskina eller på konsollar framleis i hovudsak designa og marknadsført for menn. Skyte,- action- og sportsspel blir oppfatta som maskuline, medan gjerne Hayday og The Sims vert rekna som feminine.
- ✓ At gutar har betre visuelle og spatiale evner enn jentene. Det å sjå rom og avstand er ein fordel knytt til mange av dataspela (Griffiths, 2008).
- ✓ At dei bruker speling til å vera sosiale og knyta sosiale band.
- ✓ At ein del jenter kan oppleve hets og seksuell trakassering på gaming-plattformer

(Griffiths, 2008; Hommedal, 2014; Jørgensen, & Lindtner, 2024; Medietilsynet, 2022; Steinnes, 2024)

«Pratar jo med andre frå heile verda. Har blitt sjukt god i engelsk»

(gut, 9. trinn)

5.2.3 Speling på telefon/nettbrett

I tabell 5 er tid brukt på å spela på telefon eller nettbrett ekskludert. I mange rapportar som tek for seg dataspeling (Ungdata, Medietilsynet), blir ofte desse to slått saman. Det gjev ikkje eit heilt rett bilete, for det er interessant å sjå at når ein ser på tidsbruk på speling på telefon/nettbrett, så er kjønnskilnadane viska ut (tabell 6). Det er omtrent like mange/få som spelar meir enn tre timar, men med ein viss overvekt av jenter. Det er ofte andre type spel som blir spelt på telefon enn på datamaskina. Her har spelindustrien «oppdaga» jentene. Mange av desse spela blir omtala som «rosa spel» (Steinnes, 2024).

Tabell 6: Tidsbruk på speling på telefon/nettbrett på ein gjennomsnittsdag

Tabell 6: Tid brukt på å spela på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag - skulenivå og kjønn						
Skulenivå	Kjønn	N	Under 1 time	1 til 3 timar	Meir enn 3 timar	Signifikans
Ungdomstrinnet	Gutar	7414	69 %	21 %	10 %	**
	Jenter	7443	70 %	18 %	12 %	
Vidaregåande	Gutar	5465	78 %	16 %	7 %	(-)
	Jenter	6118	78 %	15 %	8 %	

Det er lett å bli forvirra av kva gaming eigentleg er. Og er alle som gamar gamarar? Gaming er å spela dataspel, uavhengig om ein spelar på datamaskina eller på telefonen (Lille norske leksikon, 2025). Men å vera ein gamar handlar kanskje meir om ein slags identitet. Ein som brukar mykje tid og kanskje ein del pengar på spelinga si, kan seiast å vera ein gamar. Ein kan gjerne kalla det ein lidenskap.

Når det gjeld omgrepet 'gaming' vidare i rapporten, så vil det vera knytt til dei som fell inn under dataspel og TV-spel, jf. tabell 5.

5.3 Skjermbruk – økonomi og utdanning

Som eit bakteppe å ha med seg vidare når det blir sett på skjermbruk og andre sider ved ulike sfærar i ungdommens liv:

- ✓ Utdanningsnivået til foreldra er lågare blant dei som er aller mest på skjerm. Dvs. at ingen eller berre éin av foreldra har utdanning frå høgskule eller universitet. Det er litt fleire i begge spelegruppene som rapporterer om lågare utdanningsnivå enn i sosiale medium-gruppa.
- ✓ Det er prosentvis fleire elevar (flest jenter) i storbrukargruppa som rapporterer at dei har hatt dårleg råd dei to siste åra. Det er viktig å leggja til her at det heldigvis ikkje er mange ungdommar som opplever dette (vel 4 % av heile populasjonen i Ungdata-Vestland). Også her kjem isolert sett sosiale medium-gruppa «best» ut.

Nærare detaljar er å finna i vedlegg.

5.4 Skjermbruk og skule

Det har vore ei lei utvikling dei siste åra med at elevar i større og større grad kjedar seg på skulen. Samla sett svara 80% av elevane i Vestland i 2024 at dei kjeda seg, uavhengig av frekvens og tid dei på skjerm. Kanskje ein er litt programfesta til å seia at ein kjedar seg. Men når dei unge er vane med 10 sekunds klypp på sosiale medium, så kan jo førtifem minuttars timar kjennast veldig langt og keisamt.

Tabell 7: Elevar som er heilt einig eller litt einig i utsegna: Eg kjedar meg på skulen

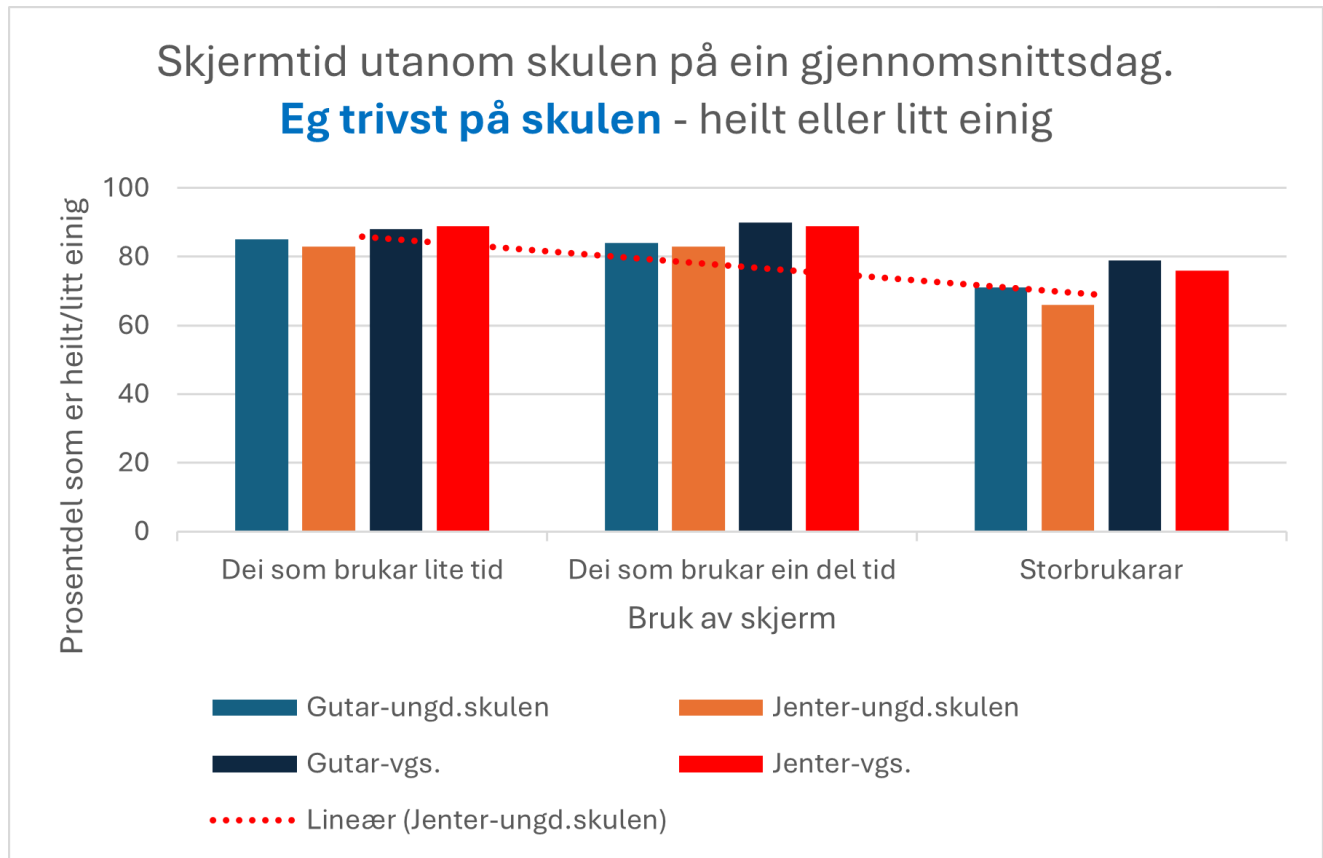
Tabell 7: Tidsbruk på skjerm				
Fordeling av elevar som har svart at dei kjedar seg på skulen				
Skulenivå	Kjønn	Dei som brukar lite tid	Dei som brukar ein del tid	Storbrukarar
Ungdomsskulen	Gut	76 %	83 %	87 %
Ungdomsskulen	Jente	73 %	84 %	91 %
Vidaregåande	Gut	68 %	74 %	79 %
Vidaregåande	Jente	64 %	77 %	85 %

**signifikans

Som det går fram av tabell 7, er det skilnader mellom storbrukarane og dei andre to gruppene. Det er størst skilnad mellom dei som brukar lite tid og dei som brukar mest tid. Det er litt større utslag blant jentene enn gutane. Di meir bruk av skjerm, di meir skulekeisemd. Her er det sterke samanhengar (men ikkje les kausalitet).

Ungdommane tar ved alle desse skulevariablane stilling til kor einige eller ueinige dei er til ulike utsegner – frå heilt einig og litt einig på den eine sida, til litt eller heilt ueinig på den andre.

Figur 2: Elevar som er heilt einig eller litt einig i utsegna: Eg trivst på skulen



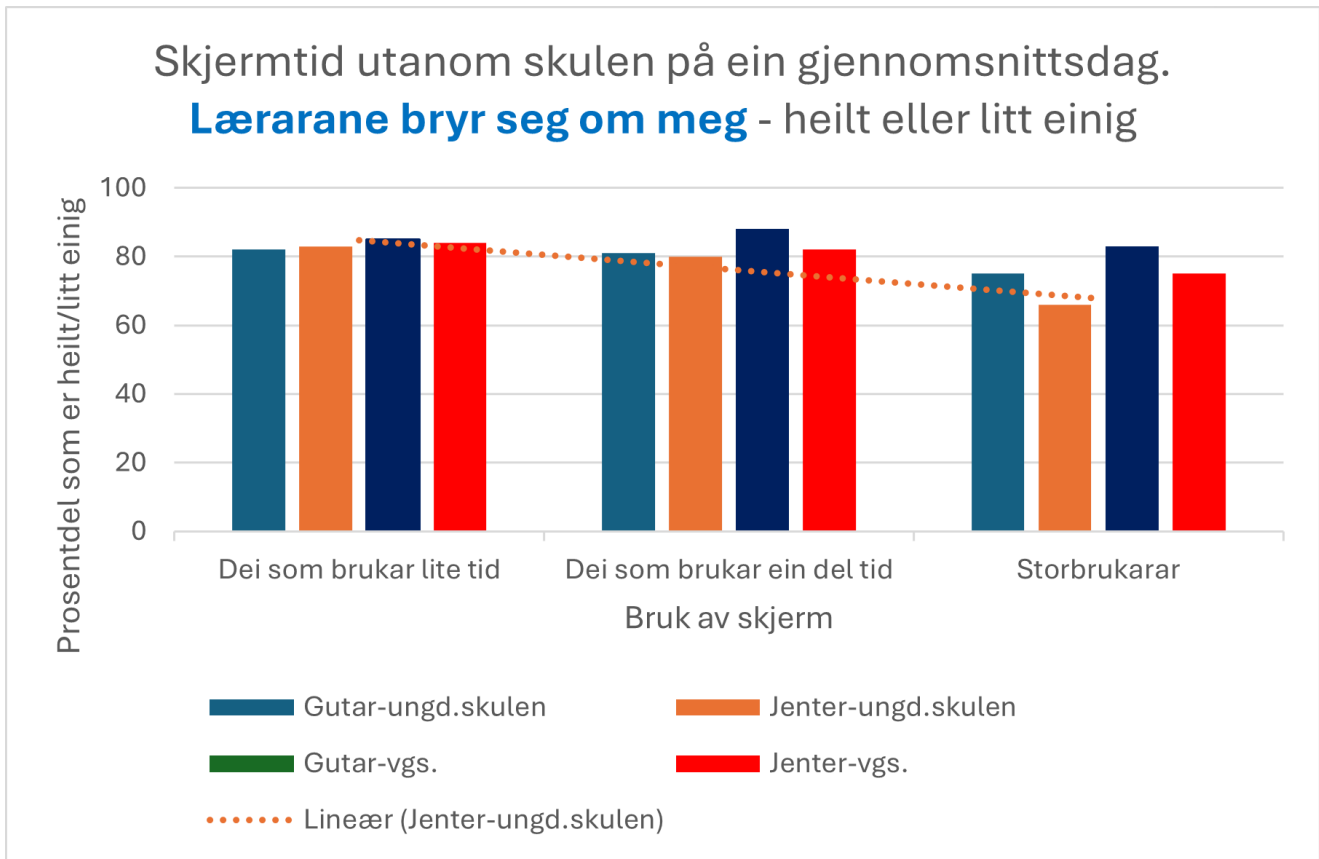
**signifikans

Det er eit paradoks at sjølv om elevane kjedar på skulen, trivst dei likevel ganske godt der (fig. 2). Men sjølv om dei kan oppleva faga som teoritunge og undervisninga lite motiverande, så har dei vennene sine der. Det sosiale er viktig for dei.

Dei som er aller mest på skjerm, trivst minst. Skilnadane er signifikante, med størst skilnad på ungdomsskulen, og aller størst blant jentene, med 17 prosentpoeng. Men også på vidaregåande er skilnadene markante, med jamt over 10 prosentpoeng for begge kjønn.

Heldigvis ser det ut til at elevane har eit godt intrykk av lærarane sine. På spørsmålet om deira oppleving av kor mykje lærarane bryr seg om dei, held likevel tendensen fram (fig. 3). Skilnadane er signifikante mellom storbrukarane og dei andre, sjølv om den prosentvise skilnaden mellom «ytterkantane» hos gutar på vidaregåande ikkje er så stor. Jenter på ungdomsskulen skil seg ekstra markant ut.

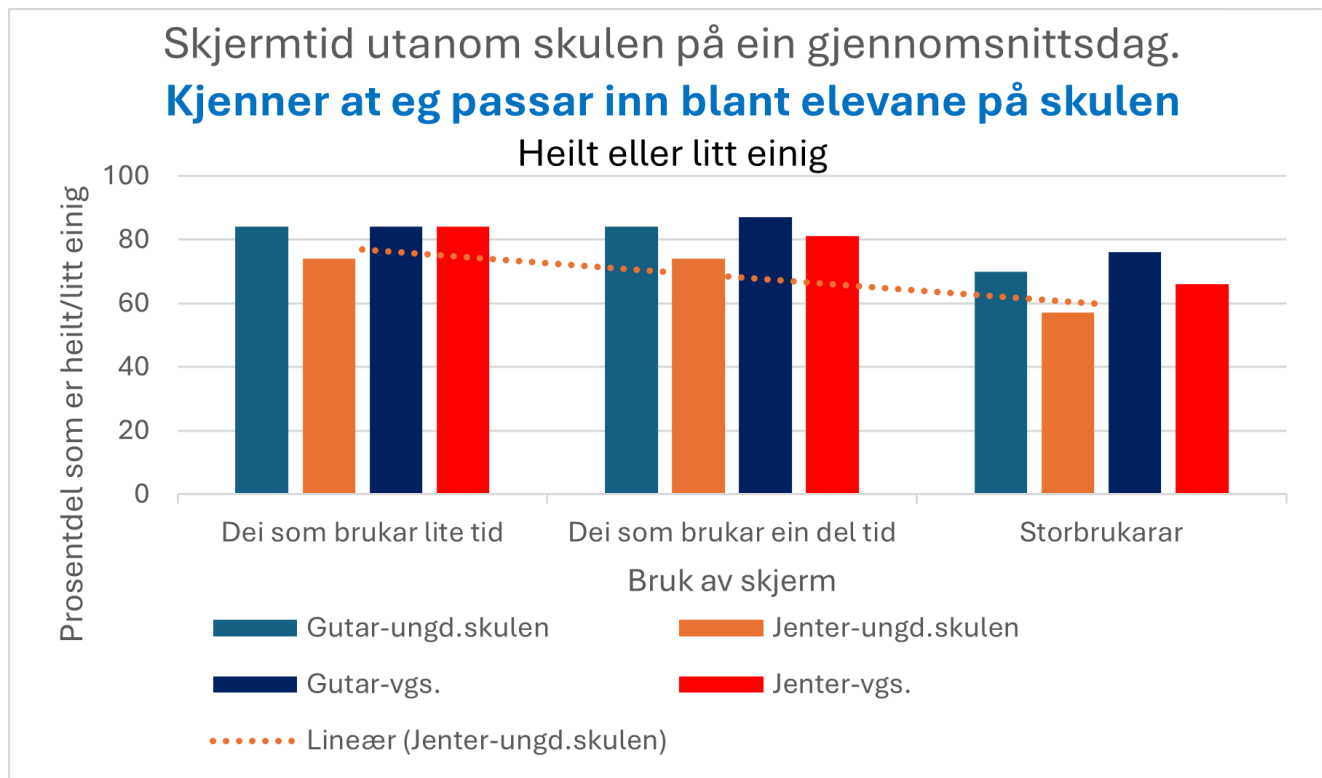
Figur 3: Elevar som er heilt einig eller litt einig i utsegna: Lærarane bryr seg om meg



**signifikans

Det som kanskje er det vanskelegaste i ungdomstida, er å finna sin identitet. Kven er eg, og kven skal eg bli? Korleis skal eg te meg? Likar andre meg? Likar dei andre meg for den eg er? Korleis passar eg inn? Som det går fram av figur 4 nedanfor, så er det litt hakk i plata (hakk i plata er vel neppe noko dagens ungdom har referanse til). Dei som er aller mest på skjerm, kjenner på at dei passar minst inn. Kjønnskilnadane er også gjeldande her.

Figur 4: Elevar som er heilt einig eller litt einig i utsegna:
Kjenner at eg passar inn blant elevane på skulen

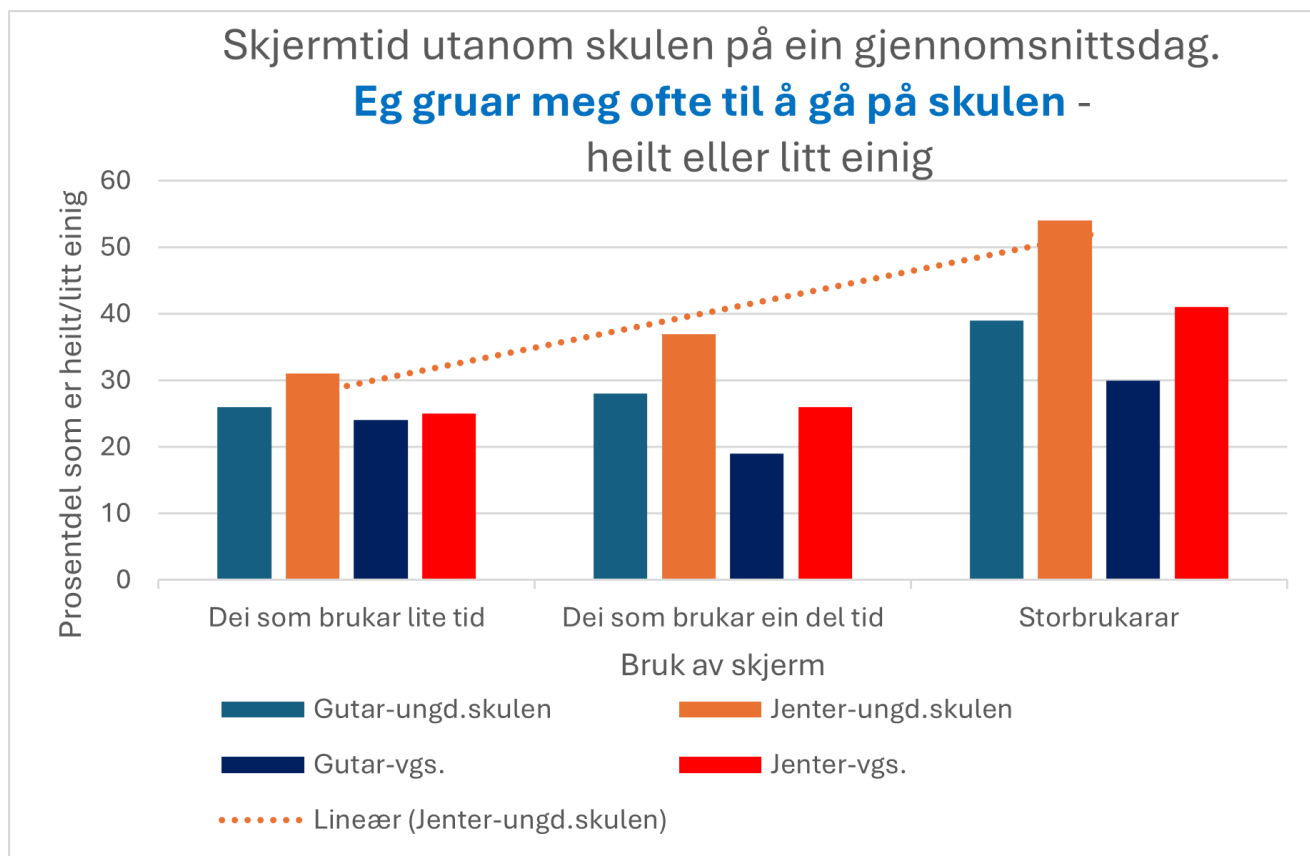


**signifikans

Eit område som dessverre har lege altfor høgt over mange år, er tal på elevar som gruar seg til å gå på skulen. Kva handlar denne uroa eller grua om?

Når ein ser på skjermbruk og det å ofte grua seg til å gå på skulen, kan ein finna at på dette området er skilnadane endå større enn det dei har vore fram til no. (fig. 5). Dette gjeld begge kjønn både på ungdomsskulen og på vidaregåande. Det er ein skilnad på over 20 prosentpoeng mellom dei jentene på ungdomsskulen som er lite på skjerm og dei som blir klassifiserte som storbrukarar.

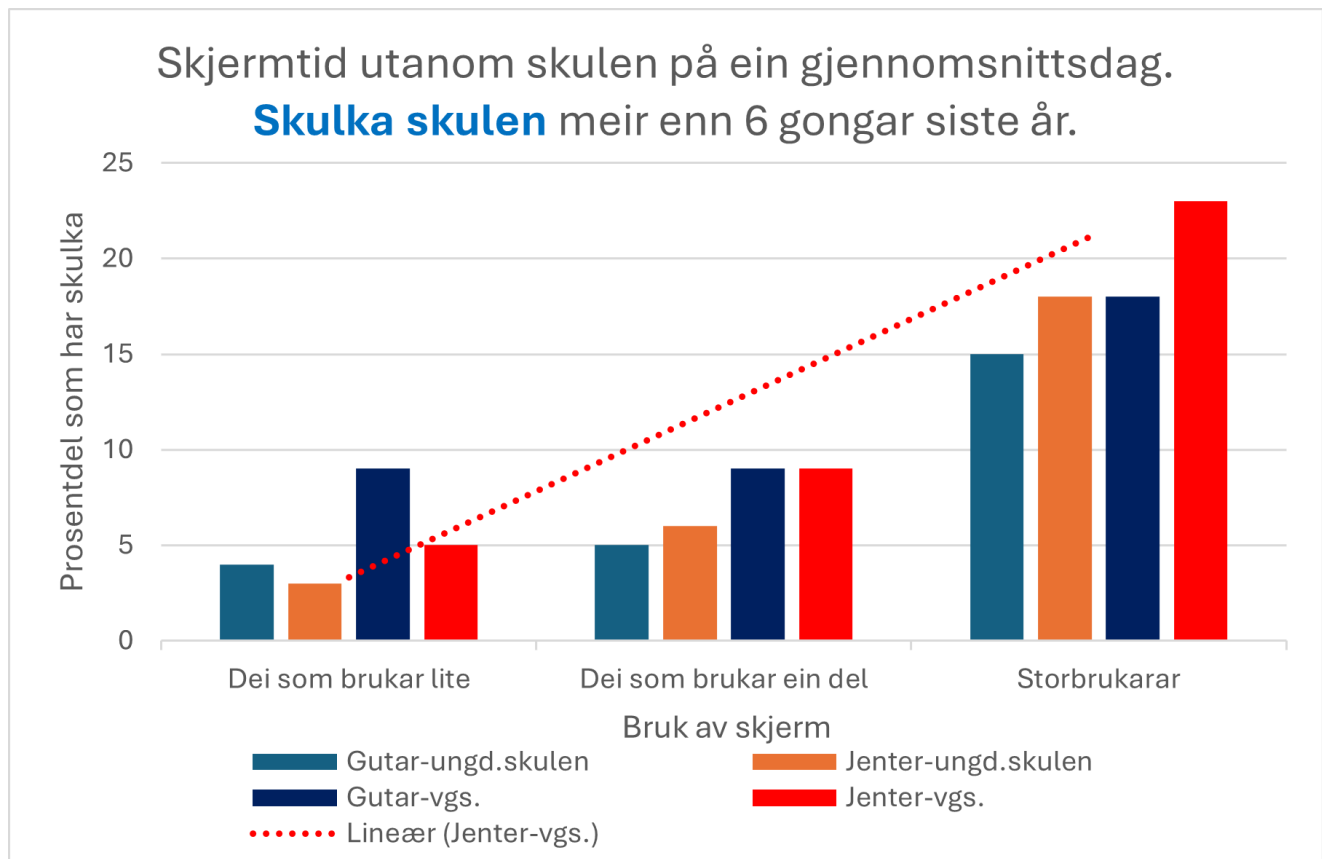
Figur 5: Elevar som er heilt einig eller litt einig i utsegna: Eg gruar meg ofte til å gå på skulen



**signifikans

Kva ungdommen legg i omgrepet ‘skulk’ er ikkje godt å seia. Elevane definerer her sjølve kva dei legg i skulking. Og det er heller ikkje eintydig kva norske og internasjonale forskarar landar på når dei ser på elevane sitt fråvære. Er det skulk, skulevegring eller det litt diffuse ‘bekymringsfullt fråvære’? (Kjeøy & Lysvik, 2024). Vel, uansett så ser vi same mønsteret her som vi har gjort på dei andre områda (variablane). Storbrukarane skil seg ut. Ja, det må vera lov å seia at dei skil seg kraftig negativt ut, jf. figur 6. Det er høvesvis skilnader på mellom 9 og 18 prosentpoeng alt etter kva skulenivå og kjønn ein ser på. Her er det jenter på vidaregåande som skil seg aller mest ut.

Figur 6: Elevar som har skulka skulen meir enn 6 gonger siste år.



**signifikans

5.4.1 Oppsummering - skule

Dei som er aller mest på skjerm, som er definert som storbrukarar:

- ✓ Trivst minst på skulen
- ✓ Kjenner på at lærarane bryr seg minst om dei
- ✓ Kjenner på at dei passar dårlegast inn blant elevane på skulen
- ✓ Kjedar seg mest på skulen
- ✓ Gruar seg oftast til å gå på skulen
- ✓ Skulkar skulen oftast

Så ein kan konkludera med at det er ein korrelasjon, altså ein samanheng, mellom å vera mykje på skjerm og å ha negative opplevingar og kjensler på skulen og til skulen.

Jenter skårar i hovudsak dårlegast uavhengig om dei er mykje eller lite på skjerm, men skil seg definitivt mest ut blant storbrukarane.

Så spørsmålet er: Kvifor er det det slik? I og med at vi ikkje kan seia noko om årsak-verknad, er det ikkje svar med to strekar under. Men nokre av grunnane kan vera:

Skjermbruk som symptom – ikkje årsak

For mange ungdomar kan storforbruk av skjerm vera eit uttrykk for noko, ikkje som årsak men symptom:

- ✓ Dei trivst ikkje på skulen, og søker derfor tilhaldsstad på digitale flater der dei opplever meir kontroll, meistring og/eller fellesskap.
- ✓ Dei kjenner seg utanfor i klasserommet, men kan finna likesinna på nett.
- ✓ Skjermen blir ein slags «fristad» frå ein kvardag som kjennest krevjande.

Skjermbruk som forsterkar

Samstundes kan mykje skjermtid – særleg viss det går ut over søvn, fysisk aktivitet og sosial kontakt – forsterka utfordringar:

- ✓ Søvnunderskot påverkar konsentrasjon, humør og læring.
- ✓ Lite fysisk aktivitet kan påverka både psykisk og fysisk helse negativt.
- ✓ Digital isolasjon kan gjera det vanskelegare å byggja relasjonar i klasserommet.

Skulen som ikkje møter behova deira

Ungdomar som ikkje kjenner seg sett av lærarane eller inkludert i elevmiljøet, kan oppleva skulen som eit utrygt eller meningslaust rom:

- ✓ Då blir det lettare å skulka, grua seg og kjenna seg utanfor.
- ✓ Skulen kan opplevast som ein stad der dei ikkje får anerkjenning, medan dei kanskje får det i den digitale sfæren.

Mobbing og kroppspress

- ✓ Storbrukarane av skjerm blir mest mobba både fysisk og digitalt.
- ✓ Nettet er ein arena der ein samanliknar seg med andre. Negative kjensler knytt til det tek ein med i seg skulekvardagen.

Sosial ulikskap og livsvilkår

Det er også ein sosial dimensjon her:

- ✓ Ungdomar med vanskelege heimeforhold, dårleg økonomi eller psykiske utfordringar er overrepresenterte blant dei som både slit på skulen og har høg skjermbruk.
- ✓ Skjermen kan vera lett tilgjengeleg når andre fritidsaktivitetar ikkje er det.

Når ein studerer (jf. vedlegg 2-7) dei tre skjermbruksområda sosiale medium, dataspel/TV-spel (gaming) og speling på telefon/nettbrett kvar for seg, er det ikkje systematiske store skilnader mellom dei, bortsett frå hos ei gruppe. Jenter som gamar mykje, skil seg ut i negativ lei. Funna her stemmer overeins med liknande funn som i rapporten som tar for seg nasjonale Ungdatatal for 9. trinn og vgs.1 (Talberg, 2021).

Som skrive tidlegare, er dette ei marginal gruppe, rundt 350-380 på ungdomsskulen og rundt 170-190 på vidaregåande.

5.5 Skjermbruk og mobbing

Det å jobba med eit godt skulemiljø er eit kontinuerleg, tidkrevjande og viktig arbeid. Og eit område som det har vore ekstra stor merksemd om over mange år i den norske skulen, er mobbing. Det er sjølvsagt viktig å halda mobbetala så låge som mogleg. Det finst vel knapt ein skule som ikkje har, eller har hatt, ei eller anna form for anti-mobbeprogram.

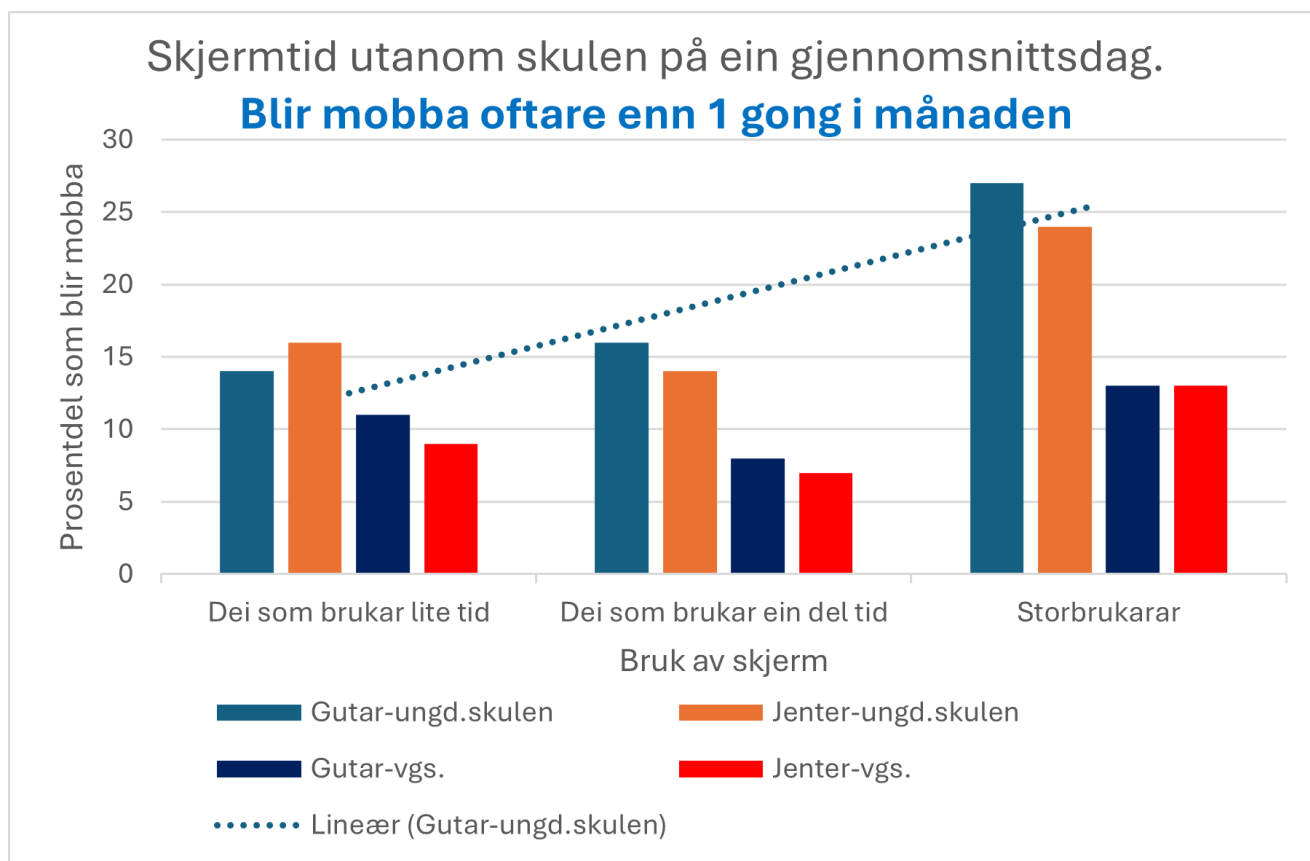
Tal frå Elevundersøkinga (Utdanningsdirektoratet, 2025) og Ungdata (Bakken, 2024) viser at fleire barn og unge rapporterer om meir mobbing.

Så viss vi ser på vårt område, skjerm: Korleis ser mobbetala ut då?

Elevane fekk spørsmålet om dei blir truga, utsette for plaging eller utfrysing (mobbing). Dei fekk også eit spørsmål som handla om nettmobbing: Blir du mobba, truga eller utestengd på nett? Svaralternativa på begge var; *fleire gonger i veka, omtrent ein gong i veka, omtrent kvar 14. dag, om lag ein gong i månaden, nesten aldri og aldri*

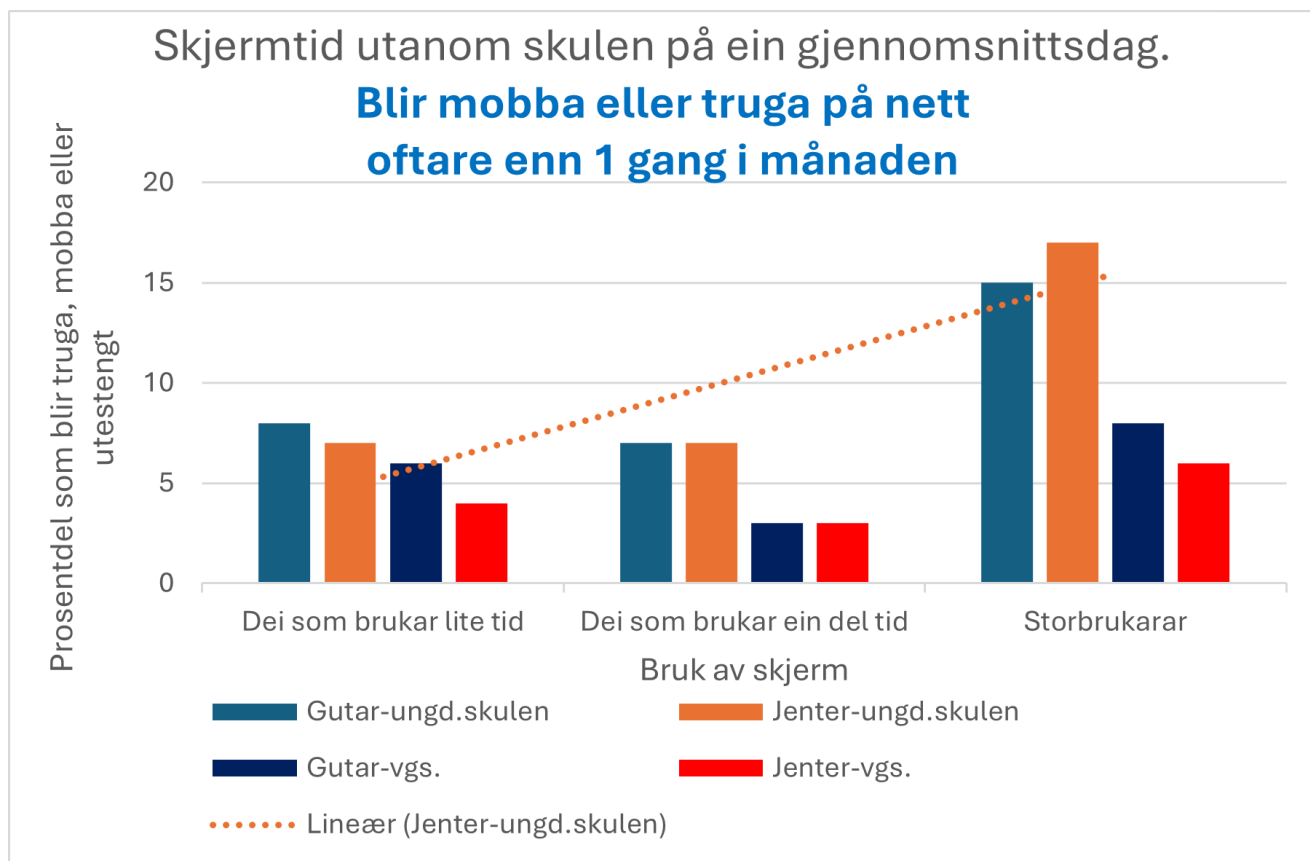
I figurane 7 og 8 nedanfor er slått saman alle dei som har oppgitt at dei har vorte mobba minst 1 gong i månaden eller oftare.

Figur 7: Blir du truga, utsett for plaging eller utfrysing oftare enn 1 gong i månaden? (mobbing)



**signifikans

Figur 8: Blir du mobba, truga eller utestengt på nett (nettmobbing)



**signifikans

Søylene er klart høgast på høgre side, der storbrukarane er. Ungdomsskulen skil seg særleg ut, både når det gjeld «vanleg» mobbing og nettmobbing. For storbrukarane på ungdomsskulen er det flest gutar som opplever fysisk mobbing. Når det gjeld nettmobbing, er jentene i negativt fleirtal. På vidaregåande er det fleire gutar enn jenter som har opplevd nettmobbing. Av dei som er mest på skjerm og som har vorte «fysisk» mobba, oppgjer begge kjønn på vgs.13 %.

Det er ikkje gjort analysar av kor mange av elevane som både opplever mobbing og nettmobbing, eller kor mange som utfører mobbing begge stader.

Det er heller ikkje sett på kor mange av dei som blir utsette for mobbing som også er med på plaging, trugslar eller utfrysing av andre unge på skulen eller på fritida. Men det er grunn til å tru at det faktisk er ein del som både mobbar og blir mobba.

Prosentvis er det fleire i begge spelegruppene enn i sosiale medium- gruppa som har opplevd mobbing. Når det gjeld speling på telefon/nettbrett opplever gutar på ungdomsskulen og begge kjønn på vidaregåande mest mobbing. Jenter på ungdomsskulen som gamar mykje skil seg også her ut med negativt forteikn. Heile 28 % av jentene har opplevd mobbing éin eller fleire gonger, medan 22 % har opplevd det same på nettet.

Kva som skal til for å få mobbetala ned, er sanneleg ikkje godt å seia. Det hadde vore fint med ein fasit! Men det er ikkje tvil om at det må bli meir fokus på samanhengen mellom skjermbruk og mobbing. Og når det kjem til bruk av anti-mobbeprogram, er det kanskje ikkje programma i seg sjølve som er det største problemet, men kapasiteten og evna til å gjennomføra det slik som det er meint at det skal gjerast.

5.6 Skjermbruk – krangling og skjuling

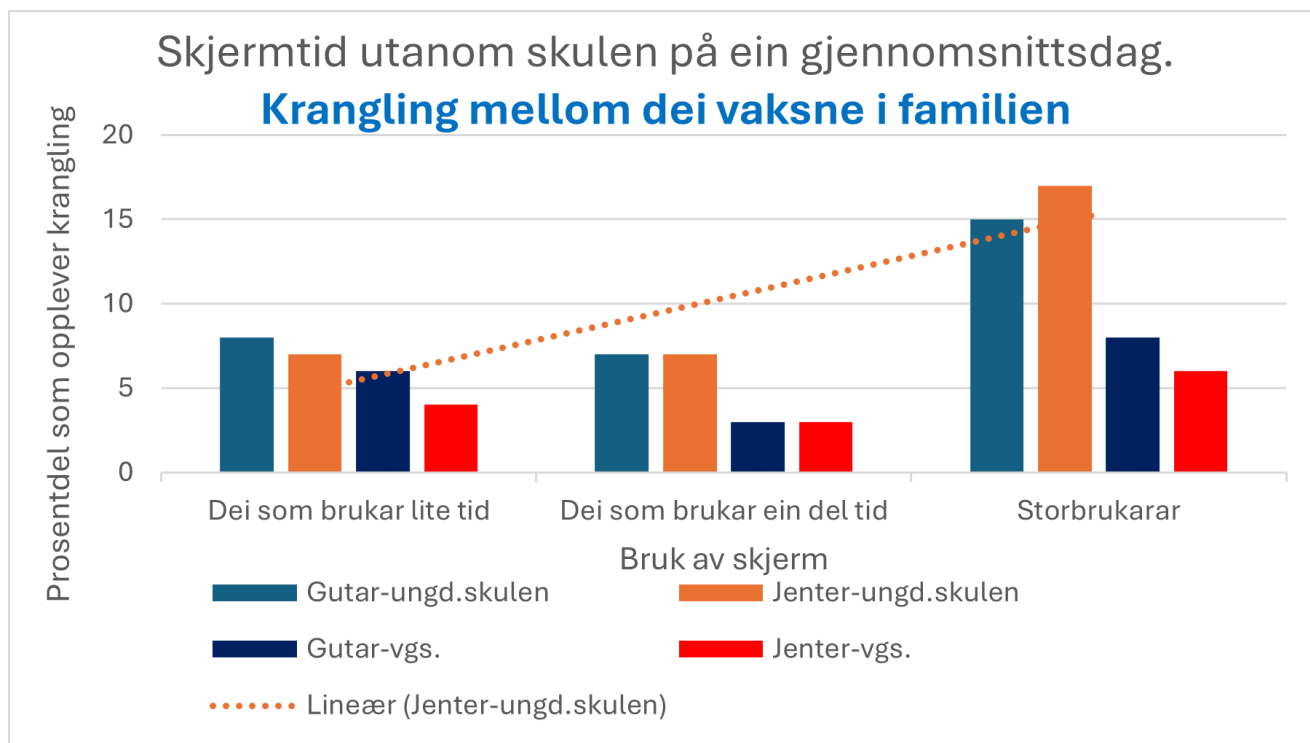
Nedanfor er det figurar som fortel om to ulike sider ved familielivet. Det kan ikkje hevdast at dei har noko direkte med kvarandre å gjera, men kan ikkje sjå heilt bort frå det heller, for «Alt henger sammen med alt» sa vel tidlegare statsminister Gro Harlem Brundtland ein gong.

Den første (figur 9) er om opplevd krangling mellom vaksne i familien. Alle opplever stundom krangling, men blir det for ofte og for intenst, kan det bokstaveleg talt gå på helsa laus (Tveit & Morbech, 2022).

Det er generelt fleire på ungdomsskulen enn vgs. som opplever krangling mellom vaksne i familien. Og som ved alt anna fram til no, slår det igjen negativt ut for storbrukargruppa. Der er det prosentvis mange fleire enn i dei to andre gruppene der dei er mindre på skjerm. Og igjen er det grunn til å vera ekstra merksam på ungdomsskulejentene, med 17 % blant storbrukarane vs. 7 % blant dei andre. Men også hos dei yngste gutane er skilnadane store. Noko som også er interessant, viss ein kan bruka det om krangling, er at jenter på ungdomsskulen som gamar ein del eller mykje, opplever meir krangling mellom dei vaksne enn det dei andre «gruppene» opplever.

Så kan ein spørje om kvifor storbrukarane generelt, og «gamarjenter» på ungdomsskulen spesielt, opplever mest av krangling? Utan at det blir eit svar på spørsmålet, kan ein jo undra seg på om skjermbruksarenaen er ein plass der ein kan rømme litt vekk frå kvardagsproblem, noko som igjen fører til enda meir skjermbruk og til endå meir krangling.

Figur 9: Passar **ganske eller svært godt** at det er ofte krangling mellom dei vaksne i min familie



**signifikans

Den andre (figur 10) gjeld i kor stor grad ungdommane prøver å halda mesteparten av fritida skjult for foreldre/føresette. Ein kan seia det på den måten at gutane er litt flinkare til å skjula fritida si enn jentene er, bortsett frå den gruppa som gamar mykje. Der er det prosentvis flest jenter.

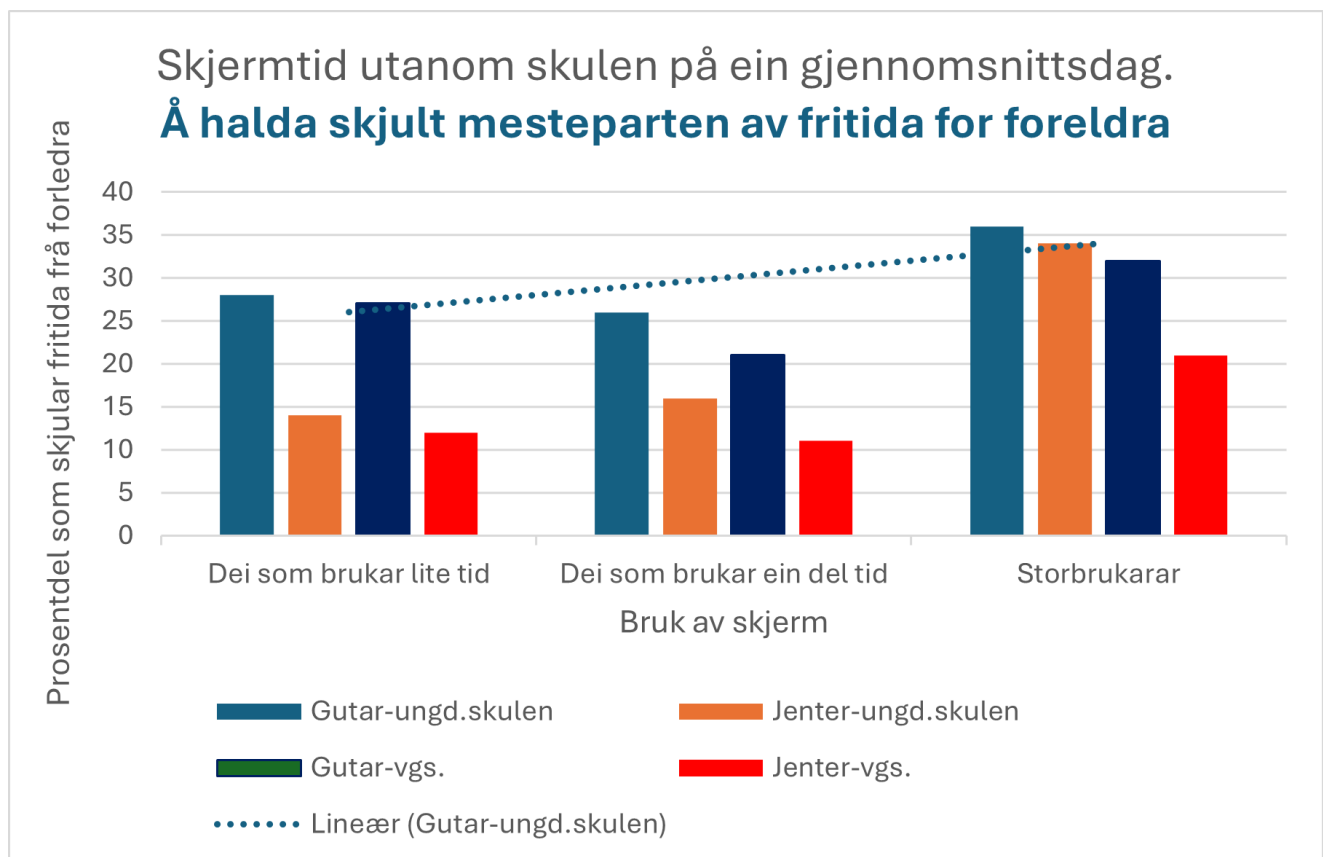
Det er nokså stor kjønnskilnad internt i dei tre skjerminndelingsgruppene. Det kan vel kanskje tyda på at jentene er meir opne og pratar meir med foreldra, og då mest med mødrene.....? Det at gutar ikkje fortel så mykje om ulike sider ved livet, er vel noko som dei dessverre har i seg godt opp i vaksen alder – anten det gjeld i relasjon til familiemedlemmer, venner eller legen.

«Det må jo vera fint for foreldre å vita kva barna held på med»

(gut, Vg1)

Som ein ser på høgda på søylene, skjuler dei som er mest på skjerm også mest fritida si. Det er kanskje feil å seia at foreldre må bry seg meir, men i alle fall kan ein oppmoda foreldre og føresette til å ha betre dialog kring kva som går føre seg på skjermen, på nettet og i livet elles. Og på generell basis må vi alle bli flinkare til å koma i posisjon overfor gutane – både når det gjeld skjermbruk og alt det andre som går føre seg i livet deira.

Figur 10: Passar **ganske godt eller svært godt** at eg prøver å halda mesteparten av fritida mi skjult frå mine føresette/ foreldre



**signifikans

«Foreldre bør jo egentleg bry seg litt meir om kva som går føre seg der inne, men eg er for så vidt glad for at mine foreldre stort sett lar meg vera i fred»

(gut, Vg3)

5.6.1 Nokre tankar om kvifor dei ungdommane som er aller mest på skjerm oftare opplever krangling og held fritida si meir skjult

1. Skjermbruk som konfliktområde

- ✓ Skjermtid kan i seg sjølv vere ei kjelde til konflikt. Foreldre kan vera bekymra for mengda tid ungdom bruker på skjerm, og dette kan føra til usemje mellom dei vaksne om korleis ein skal handtera det.
- ✓ Ulike oppfatningar om grenser, kontroll og oppseding kan skapa spenningar mellom foreldra.

«Pappa trur liksom at det berre er å gå ut av huset og banka på hos naboen. Vi har også livet vårt der inne»

(gut, Vg2)

2. Indirekte samanheng – stress og påkjenning

- ✓ Storbruk av skjerm kan vera eit teikn på at ungdom trekkjer seg unna eller prøver å handtera stress, og dette kan spegla ein heimesituasjon med høgare konfliktnivå.
- ✓ Dersom det allereie er uro eller utryggleik i heimen, kan skjermen bli ein «flukt» for ungdommen, og samstundes vera ein trigger for ytterlegare konflikt.

3. Andre risikofaktorar

Storforbruk av skjerm kan henga saman med andre med andre faktorar som påverkar familiedynamikken, som økonomisk stress, psykisk helseutfordringar eller låg grad av samhandling i familien.

4. Digitalt innhald og påverknad

Innhald ungdom konsumerer på skjerm (t.d. sosiale medium, spel, forum) kan påverke haldningar og åtferd, og føra til meir motstand mot foreldra sine reglar og forventningar.

5. Skjult fritid og mindre openheit

- ✓ Digitalt liv som privat sfære: Mange ungdomar opplever at det dei gjer på skjerm er personleg og privat og difor noko dei ikkje deler med foreldra.
- ✓ Unngår kritikk: Dersom dei har fått negativ respons frå foreldre før, kan dei velja å skjula aktivitetane sine for å unngå meir kritikk eller kontroll.

- ✓ Skjerm som flukt: For nokre ungdomar kan skjermen vera ein måte å handtera stress, sosialt press eller kjensler på, og då blir det ekstra viktig å verna om den arenaen.

5.7 Skjermbruk og bruk av rusmiddel

Først litt om russituasjonen generelt blant dei unge i Noreg, før vi i tabell 8 ser spesielt på variablane *skjermbruk* og *bruk av rusmiddel*.

Ser vi i Europeisk samanheng, bruker norsk ungdom lite rusmiddel. Lite er jo relativt, men norsk ungdom er blant dei som brukar minst i Europa, i fall når det gjeld alkohol og cannabis. Når det gjeld andre illegale rusmiddel, som vi også var blant dei «beste i klassen» på tidlegare, har no 15-16-åringane kome på feil side av gjennomsnittet (ESPAD, 2025). Ungdata (Bakken, 2025), som då berre gjeld norske forhold, viser same tendens. Bruk av alkohol og cannabis har vore nokså stabilt over mange år (liten auke), medan det har vore ei kraftig auke i bruk av andre illegale rusmiddel. Men då er det viktig å hugse på at sjølv det har vore ei tredobling blant elevar på vidaregåande det siste tiåret, er det t.d. «berre» 13 % av gutane og 5 % av jentene som har rapportert bruk det siste året. Så myten om at kokain er svært utbreidd blant dei unge, er ikkje sannferdig.

Viss ein ser på Vestland, er det litt skilnad på «by og land». I Bergensregionen blir det brukt mest illegale rusmiddel, medan biletet er litt annleis i mindre kommunar som ligg eit stykke unna vestlandshovudstaden. Der er rusinga på alkohol noko meir utbreidd. Når det gjeld kjønn, så har jentene oftare vore tydeleg rusa på alkohol, medan det er motsett for dei illegale rusmidlane.

Så tilbake til skjermen. Kan det henda det er slik at når ein er «så» mykje på skjerm, så har ein ikkje tid til å rusa seg? Eller kan det vere heilt motsett? At ein blir påverka av det ein ser og høyrer på nettet. La oss kika ungdommen nærare i korta. Tabell 8 nedanfor viser elevar som har brukt ulike rusmiddel, sett opp mot kor mykje tid dei bruker framfor skjermen.

Tabell 8: Elevar som har brukt ulike rusmiddel i løpet av dei siste 12 månadane vs. skjermbruk

Tidsbruk på skjerm					
Prosentdel som i løpet av dei 12 siste månadane har:					
1) vore rusa på alkohol, 2) brukt cannabis, 3) brukt andre narkotiske stoff					
Skulenivå	Kjønn	Rusmiddel	Dei som brukar lite tid	Dei som brukar ein del tid	Storbrukarar
Ungdomsskulen	Gut	Vore tydleg rusa på alkohol	9 %	10 %	17 %
Ungdomsskulen	Jente	Vore tydleg rusa på alkohol	6 %	12 %	22 %
Vidaregåande	Gut	Vore tydleg rusa på alkohol	48 %	55 %	49 %
Vidaregåande	Jente	Vore tydleg rusa på alkohol	45 %	63 %	68 %
Ungdomsskulen	Gut	Brukt marihuana/hasj/cannabis	4 %	4 %	10 %
Ungdomsskulen	Jente	Brukt marihuana/hasj/cannabis	2 %	2 %	7 %
Vidaregåande	Gut	Brukt marihuana/hasj/cannabis	14 %	16 %	18 %
Vidaregåande	Jente	Brukt marihuana/hasj/cannabis	6 %	10 %	19 %
Ungdomsskulen	Gut	Brukt andre narkotiske stoff	3 %	3 %	8 %
Ungdomsskulen	Jente	Brukt andre narkotiske stoff	2 %	2 %	6 %
Vidaregåande	Gut	Brukt andre narkotiske stoff	8 %	6 %	10 %
Vidaregåande	Jente	Brukt andre narkotiske stoff	2 %	4 %	8 %

**signifikans

Kort summert viser tala i tabellen følgjande:

- ✓ Mest rusbruk på vidaregåande – noko som er aldersadekvat naturleg.
- ✓ Uansett kva type rusmiddel, er det størst prosentvis bruk hos storbrukarane (unnataket er alkohol og gutar på vidaregåande)
- ✓ I all hovudsak større prosentvis skilnad mellom jentene enn gutane i storbrukargruppa samanlikna med dei andre to gruppene.

5.7.1 Gaming og alkohol

Noko som er interessant, og verdt å bita seg merke i, er at når ein studerer dei ulike skjermbruksområda kvar for seg, så skil alkoholbruk blant dei som gamar mykje seg ut. Men på kva måte? Jau, for både blant gutane og jentene på vidaregåande så er det signifikant færre blant dei som gamar mykje, som har vore rusa på alkohol siste år enn dei som gamar lite og dei som gamar ein del. Kan ein mogleg forklaring på dette handla om at bruk av alkohol oftast skjer i sosiale samanhengar på festar – stader ein kanskje ikkje deltek i like ofte om ein gamar mykje?

På ungdomskulen er det ikkje noko særlege prosentvise skilnadar å snakka om mellom dei som gamar mykje og dei som gamar mindre.

5.7.2 Mogelege samanhengar mellom storbruk av skjerm og rusmiddelbruk

1. Skjermbruk og eksponering for rus

- ✓ Normalisering gjennom digitale kanalar: Sosiale medium og nettforum kan bidra til å normalisera rusbruk, av stoff som alkohol, cannabis og kokain, både gjennom humor, kor «kult» det er, påverknad frå influensarar eller deling av eigne erfaringar.

«Får reels sjølv om eg ikkje har bedt om det, som fortel at hasj hjelper mot angst, og det å drikka alkohol er jo berre ein fridom ein har»

(jente, Vg2)

- ✓ Tilgang til informasjon og nettverk: Skjermen gjev lett tilgang til informasjon om rusmiddel og kontakt med miljø der rus er meir akseptert eller tilgjengeleg.
- ✓ Via skjermen kan ein lett og kjapt skaffa seg rusmiddel.

«Blitt så enkelt, dessverre»

(jente, 8. trinn)

«Viss ein verkeleg vil ha, så er det lett å få tak i» Det er berre å søkje»

(gut Vg3)

«Nokre tastetrykk på Snapchat, og så henta på kjøpesenteret»

(jente Vg3)

2. Skjermbruk som risikofaktor

- ✓ Søking etter stimuli: Skjermaktivitetar som gaming og bruk av sosiale medium gjev raske påskjøningar og stimuli. Nokre ungdomar kan søkja liknande stimuli gjennom rusmiddel.

«Kjenner jo at dopaminen flyter fritt omkring når eg er i bobla mi»

(gut Vg1)

- ✓ Passiv fritid: Storforbruk av skjerm heng ofte saman med mindre fysisk aktivitet og deltaking på færre organiserte fritidsarenaer. Dette kan vera ein manglande buffer mot rusmiddelbruk, (Bakken et al., 2024, s. 59-61).
- ✓ Sosial isolasjon: Ein del av ungdommane som er storkonsumentar av skjerm, kan vera mindre sosialt aktive i det verkelege livet og oppleva einsemd eller utanforskap – noko som kan auka risikoen for å prøve rusmiddel.

3. Underliggjande psykososiale faktorar

Høgt skjermkonsum og rusmiddelbruk kan ha felles bakgrunn i psykososiale utfordringar som:

- ✓ Låg livstilfredsheit
- ✓ Psykiske vanskar
- ✓ Svak relasjon til foreldre og skule

Skjerm og bruk av rusmiddel kan også vera ein meistringsstrategi. Begge kan bli brukte som flukt frå stress, vonde kjensler eller problem i kvardagen.

5.8 Deltaking i organiserte fritidsaktivitetar

Ein av grunnane til at Regjeringa ([Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#)) vil avgrensa skjermbruken blant barn og unge er påstanden om at dei blir mindre og mindre fysisk aktive, at det går på folkehelsa laus.

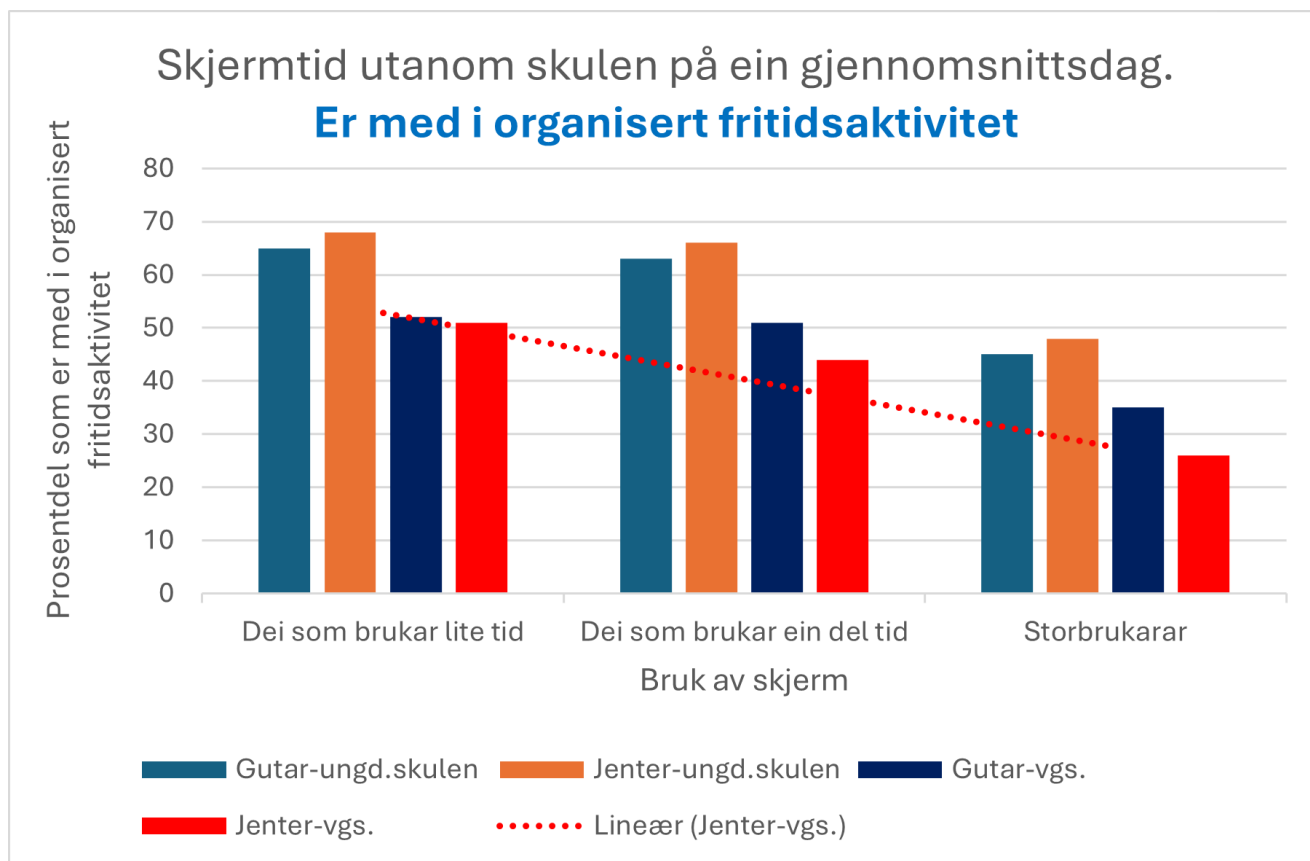
Men det er ingenting som tyder på at ungdom dei siste ti åra har vorte mindre fysisk aktive eller er mindre med på organiserte aktivitetar (Bakken, 2025). Det er heller tvert imot. Deltakinga i organisert fritidsaktivitet er minst like høg no som før pandemien, og talet på ungdomar som trener på treningsstudio har auka formidabelt.

«Hadde det ikkje vore for TikTok hadde eg nok ikkje trena så ofte på treningsstudio som eg gjer»

(gut Vg2)

Sett bort frå at ungdom si deltaking i organiserte fritidsaktivitetar generelt minkar di eldre dei blir, kva fortel tidsbruk på skjerm sett i forhold til deltaking i fritidsaktivitetar?

Fig. 11: Er du med i nokon organisasjonar, klubbar, lag eller foreiningar?
Dei som har svarta: Ja, eg er med no



**signifikans

På bakgrunn av det vi har sett i rapporten, er det ikkje overraskande at figur 11 viser at dei som er mest på skjerm også er dei som er minst med i organisert fritidsaktivitet. Og så veit vi at sosial kapital spelar inn her; at barn og unge som kjem frå familiar med høg sosial og økonomisk kapital deltek meir i organiserte fritidsaktivitetar enn barn og unge frå familiar med mindre ressursar (Jacobsen et al., 2021). Og som skrive innleiingsvis i analysedelen, så er dei unge som er mest på skjerm også dei som opplever at dei har dårlegast økonomi og som har foreldre

med lågast utdanning. Det er samanhengar her, utan at det går fram noko av figur 11 om den opplevde økonomiske stoda til familien.

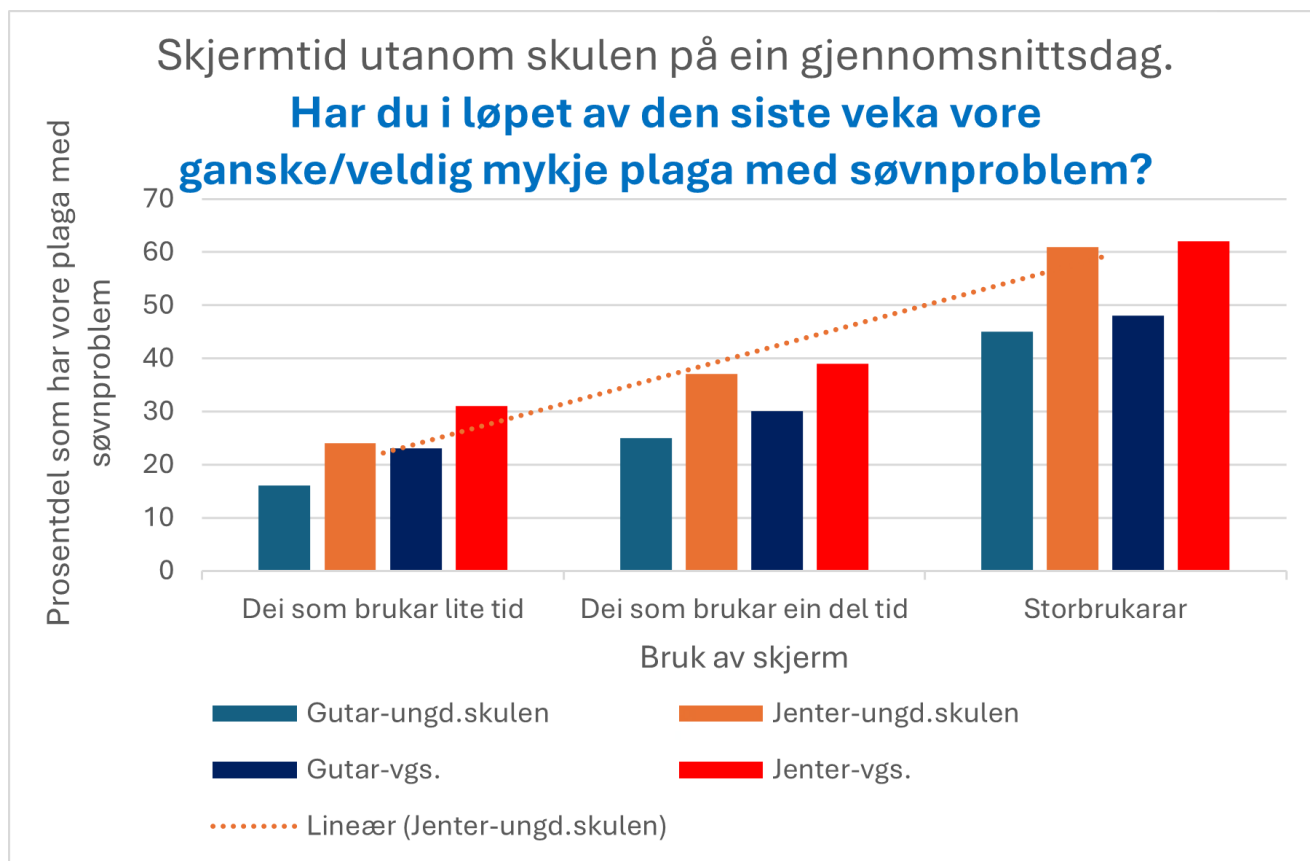
Det er ikkje sett på skilnader når det gjeld spesifikt dataspeling og sosiale medium her.

5.9 Psykisk helse

Det har vore skrive mykje om ungdom og deira psykiske helse dei siste 10-15 åra, og at ho stadig har vorte dårlegare. Der er noko sant i det, samstundes som det kanskje har vore overdrive. Men for all del, det er noko ein absolutt ikkje skal ta lett på, både på grunn av sjølvrapportering gjennom Ungdata (som ikkje må bli forveksla med psykisk lidning) og tal på diagnostiseringar med psykisk lidning i spesialisthelsetenesta (Folkehelseinstituttet, 2024a).

Det er gjennom internasjonal og nasjonal forskning slått fast at det er samanheng mellom bruk av skjerm og dårleg psykisk helse (Folkehelseinstituttet, 2025; Medietilsynet, 2024; Skogen & Hjetland 2022; Skogen et al., 2023). Ifølgje Folkehelseinstituttet er det først og fremst negative opplevingar på nett som slår ut, ikkje nødvendigvis kor lang tid ein er på skjerm (Finserås et al., 2023). Men som skrive tidlegare, di meir ein er på skjerm, di meir disponert er ein. Så det fører oss over til å sjå på tidsbruk på skjerm opp mot ulike psykiske helseplager.

Figur 12: Har du i løpet av siste veka vore ganske eller veldig mykje plaga: Søvn



**signifikans

«Søvn er jo viktig for god psykisk helse»

(jente, 10. trinn)

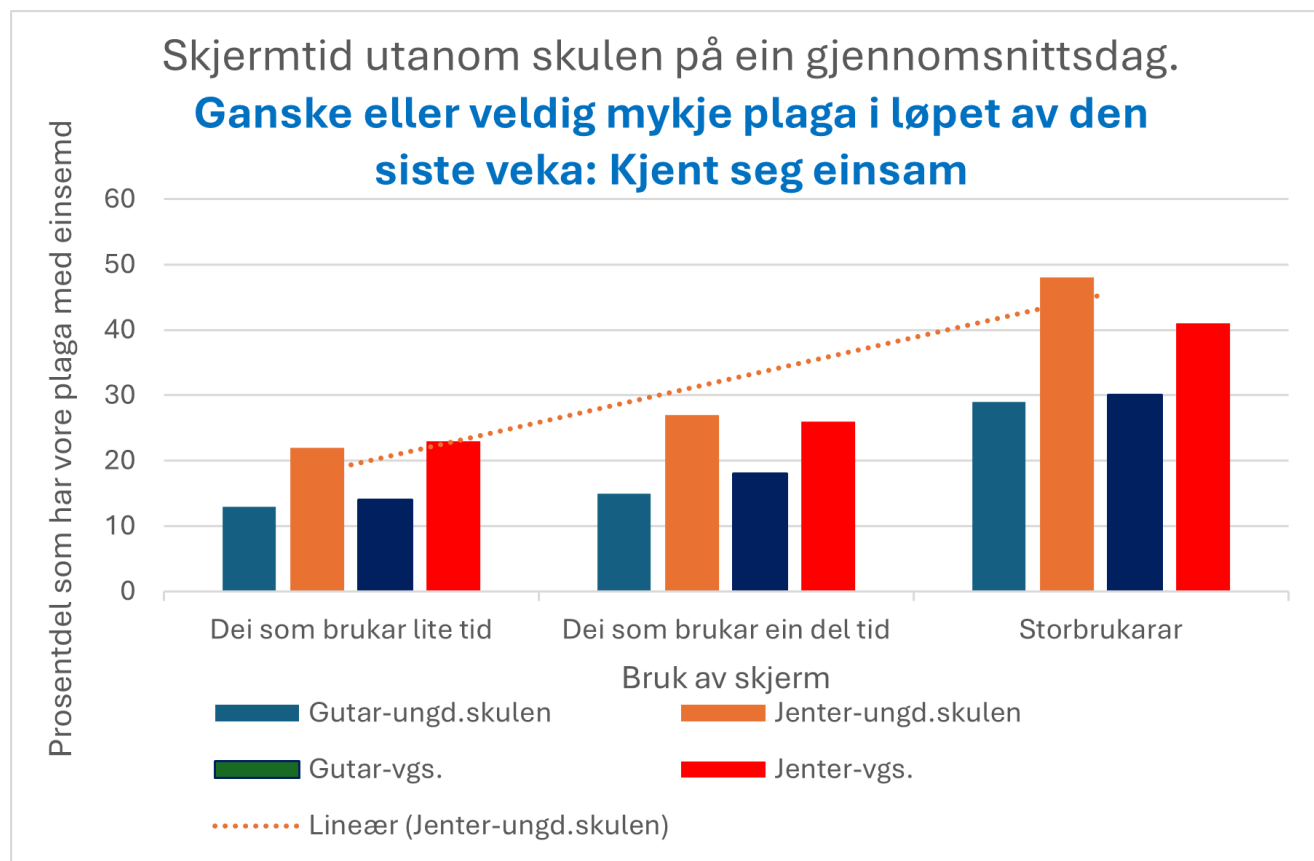
Når det kjem til skjermbruk og søvnproblem, er det store utslag. Store skilnader! Alt etter skulenivå og kjønn, varierer det mellom 16 % til 31 % for dei som er minst på skjerm. Og for dei som er aller mest på skjerm så varierer det mellom 45 % og 62 %. Det er jentene som rapporter at dei er mest plaga med manglande søvn. På det meste er det 37 prosentpoeng skilnad mellom jenter som er mest på skjerm og dei som er der minst.

«Sjølvsagt er telefonen med på nattbordet»

(jente, Vg1)

På spørsmålet om ein i løpet av sist veke har vore nokså/veldig mykje plaga med einsemd, er mønsteret mykje det same (fig.13). Her er store kjønnsskilnader, og storbrukarane skårar lågast på den måten at dei er mest plaga med å vera einsame. Jenter på ungdomsskulen er dei som er mest plaga.

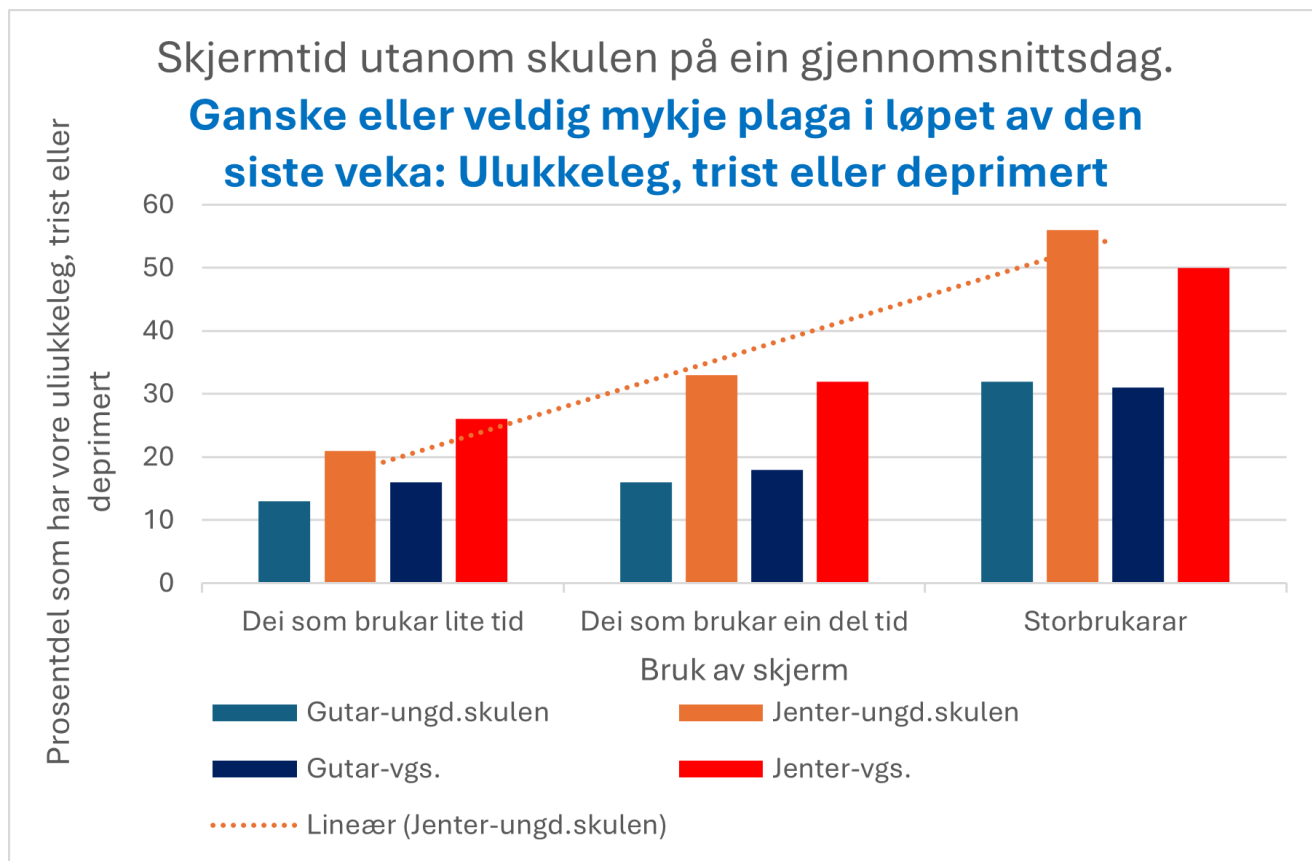
Figur 13: Har du i løpet av den siste veka vore ganske eller veldig mykje plaga: Kjent deg einsam?



**signifikans

Også på spørsmålet om ein i løpet av den siste veka har vore ganske eller veldig mykje plaga med å vera ulukkeleg, trist eller deprimert, er det berre å konstatera at storbrukarane er desidert mest plaga. Kjønnsskilnadane held fram (fig. 14).

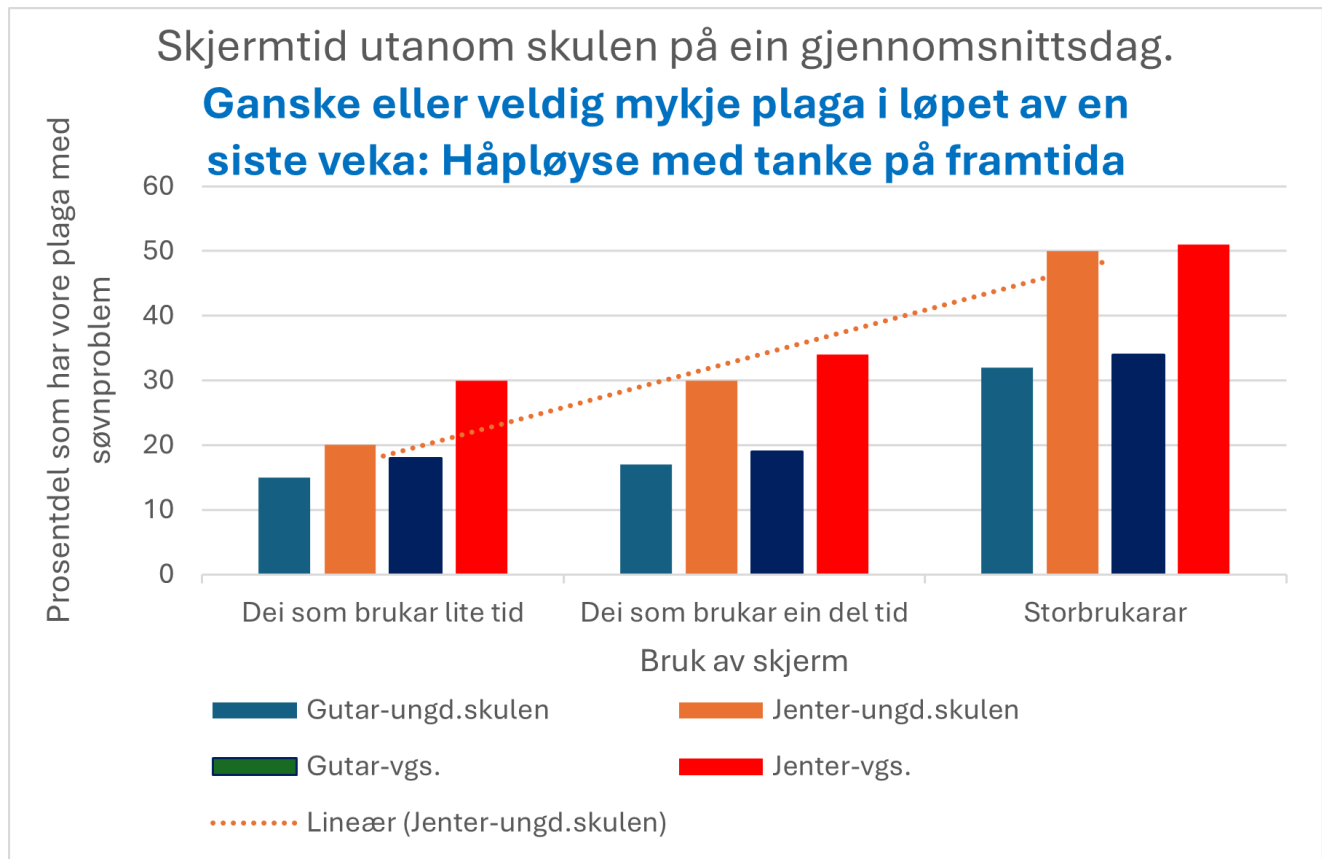
Figur 14: Har du i løpet av den siste veka vore ganske eller veldig mykje plaga: Ulukkeleg, trist eller deprimert



**signifikans

Det er ikkje akkurat kopi av figurane ovanfor, men det er heller ikkje så langt unna. Tankane ungdommane har om framtida (fig. 15) ser ut til å vera mest plagsame for dei som er mest på skjerm, og jentene er aller mest plaga av det.

Figur 15: Har du i løpet av den siste veka vore ganske eller veldig mykje plaga: Følt håpløse med tanke på framtida?



**signifikans

I og med at svara er nokolunde dei same, blir det ikkje vist ikkje figurar for dei tre siste spørsmåla ungdommane får under dette helsetemaet: Om ein i løpet av den siste veka har vore ganske eller veldig mykje plaga: *Følt at alt er eit slit, følt deg stiv eller anspent og bekymra deg for mykje om ting.*

5.9.1 Oppsummering psykiske helse

Uavhengig om ein er lite eller mykje på skjerm, er jentene mest plaga med psykisk helserelaterte forhold. Men også gutar rapporterer om ein del plager. Og mangel på søvn blant storbrukarane peikar seg ut. Så kan ein jo seia at det er berre 16 % av det totale utvalet som er i denne gruppa. Men når vi gjer det om til tal ungdommar, så er det om lag 4350 hovud. Det er jo mange. Kva kan årsakene vere til at storbrukarane har i særklasse flest psykisk helserelaterte plager? Ein finn ikkje klare svar internasjonal forskning (Skogen & Hjetland, 2022; [Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#); [NOU 2024: 20](#)). Men la oss prøva med ei oppsummering av dei funna som er presenterte i denne rapporten og som kan vera med og forklara noko av det utan at vi veit noko om årsak og verknad. Det er kanskje ikkje rart at storbrukarane har størst helseplager når dei i større grad enn dei andre;

- ✓ Blir mobba meir, både on-line og off-line
- ✓ Kjenner at dei passar minst inn blant elevane
- ✓ Gruar seg oftast til å gå på skulen
- ✓ Bruker meir rusmiddel
- ✓ Er mindre fysisk aktive

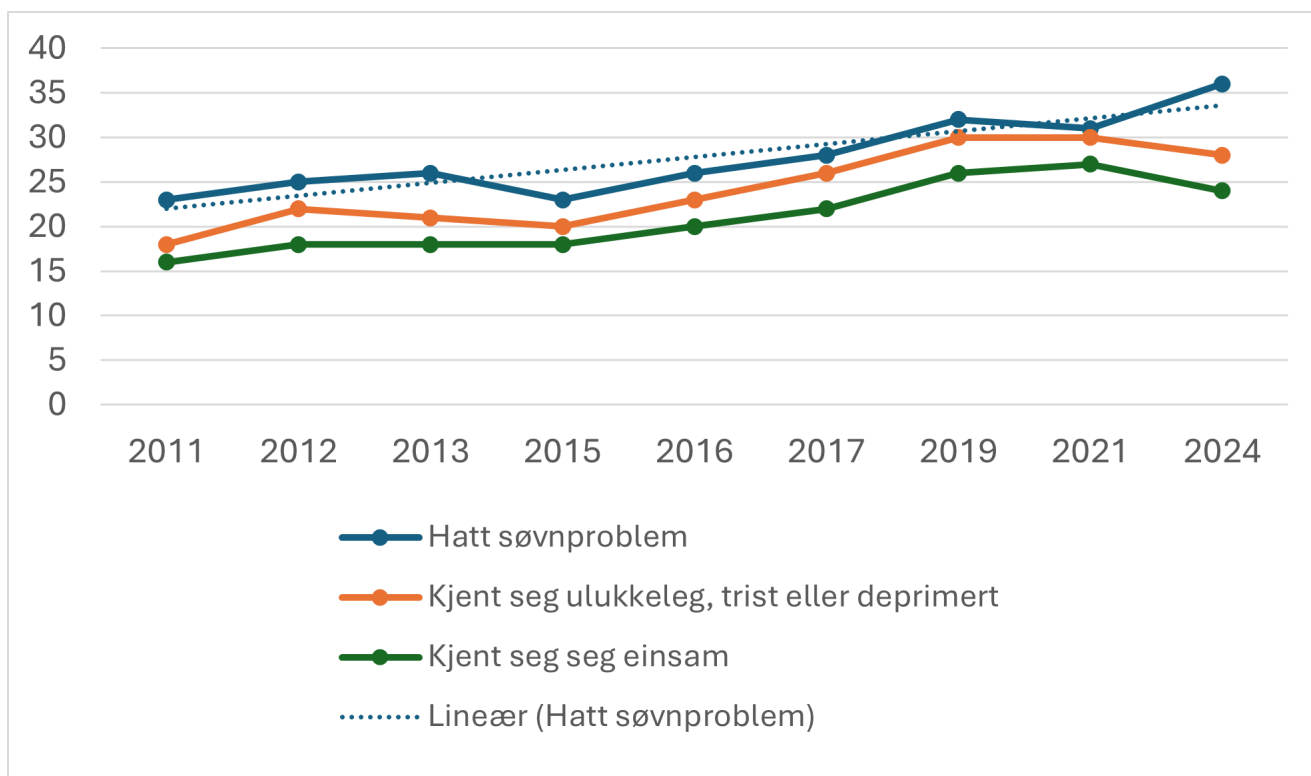
- ✓ Opplever meir krangling i familien
- ✓ Opplever dårlegare økonomi familien
- ✓ Har i særklasse størst søvnevanskar. Det er ein tett samanheng mellom søvn og psykisk helse (Hysing & Sivertsen, 2022).

Det er mange grunnar til søvnevanskar. Og for mange kan det bli ein vond spiral. Med fleire utfordringar i livet generelt, som tærer på innsovning og nattesøvn, blir det gjerne endå verre med hyppig skjermbruk både tidleg og seint på døgeret. Ein brukar skjerm i staden for å prøva å sova, og det ein les, ser og gjer, kan forsterka dei utfordringane ein gjerne slit med frå før av.

Men uansett kor godt ein kan ha det i livet, så kan storforbruk av skjerm vera starten på snøballrullinga; lite søvn - trøytt på skulen over tid – trivst mindre - skulkar skulen - kjenner seg meir einsam, og den psykiske helsa blir dårlegare.

Med ein topp under pandemien (Covid 19) for mange av dei psykiske helseplagene, ser søvnevanskar ut til å nå nye høgder med negativt forteikn, jf. figur 16 nedanfor.

Figur 16: Trend; søvnproblem, kjent seg ulukkeleg, trist eller deprimert og kjent seg einsam (prosentdel som hatt desse plagene)



Heilt til slutt her. Når ein set dei tre skjermbruksområda opp mot kvarandre for dei som er mest på skjerm, er det prosentvis minst psykiske helseplager blant gutar som gamar i ungdomsskulealder. Det er motsett blant jentene både i ungdomsskulen og vidaregåande. Det er ingen skilnader å snakka høgt om mellom sosiale medium og spel på mobil/nettbrett.

«Skjermbruk kan jo vera bra for den psykiske helsa også»

(jente, Vg3)

6.0 OPPUMMERING OG KOMMENTARAR

Det er viktig påpeika det som vart skrive innleiingsvis, nemleg at poenget her er ikkje å gå etter, og å ta dei som dagleg er aller mest på skjerm. Det er ikkje matematikk dette, at eit høgt konsum av skjerm = problem.

Lyskastaren har vore på dei unge som er aller mest på skjerm. Med utgangspunkt i Ungdata og kvalitative intervju, blir det dokumentert korleis skjermbruk heng saman med forhold på ei rekkje livsområde:

«Skrollinga berre skjer på ein måte»

(jente, 10. trinn)

Tabell 9: Oppsummering av funn ved storbrukarar av skjerm

Skule	Storbrukarar trivst mindre, kjenner seg mindre inkludert og skulkar oftare.
Psykisk helse	Høgt konsum av skjerm er sterkt knytt til søvnevanskar, einsemd og depressive kjensler. Dette gjeld særleg blant jenter.
Mobbing	Storbrukarar er meir utsette for både fysisk mobbing og nettmobbing
Familie	Storbrukarar opplever meir krancling og skjuler fritida si oftare for føresette.
Rusmiddel	Det er høgare førekomst av rusmiddelbruk blant storbrukarar, med nokre unntak blant dei som gamar. Spesielt gjeld dette gutar på vidaregåande.
Fritid	Storbrukarar deltek sjeldnare i organiserte fritidsaktivitetar og kjem oftare frå familiar med lågare utdanning og økonomi.

«**Tar aldri slutt, blir liksom sugd inn i det**»

(jente, Vg3)

Sjølv om skjermbruk i seg sjølv ikkje nødvendigvis er årsaka til desse problema, så viser rapporten at ein bør ta desse resultatata på alvor utan å overdramatisera.

Vonleg vil rapporten vera eit viktig supplement og bidrag til forståinga av ungdomsliv i ein digital tidsalder og minna oss på at skjermbruk ikkje er eit isolert fenomen. Det er tett vevd saman med psykososial trivsel, tilknytning til skule, livsvilkår og relasjonar både til foreldre og venner.

7.0 FORSLAG TIL TILNÆRMINGAR OG TILTAK

7.1 Det er godt å veksa opp i Vestland

Ein kan kanskje bli litt nedstemt og sitja att med eit inntrykk av at skjermbruk er noko som negativt påverkar våre ungdommar så mykje at det må sterk lut til for å endra denne utviklinga. Det krevst kunnskap og forsiktigheit når ein skal bala med lut. Lut er ein sterk base og kan vera etsande. Før det blir reflektert over om det er – og i tilfelle kva for ein - lut som kan nyttast og korleis vi skal handtera han, er det fint å kunna fortelja dette om denne generasjonen av ungdommar i Vestland:

1. Livskvalitet:

- ✓ 9 av 10 ungdommar seier at dei har et bra liv
- ✓ Svært mange opplever meistring, glede og energi i kvardagen.

2. Venner og sosialt liv:

- ✓ De fleste har nære venner dei kan vera fortrulege med.
- ✓ Nesten alle har nokon å vera saman med, både på skulen og i fritida.

3. Familie og foreldre:

- ✓ Fleirtalet er tilfredse med foreldra sine og har god kontakt med dei.

4. Skule og lærarar:

- ✓ Mange ungdommar er fornøgde med skulen og lærarane sine.

5. Fritid og aktivitetar:

- ✓ Ungdom har ei aktiv fritid med trening, organiserte aktivitetar, gaming, sosiale medium og tid med venner og familie.

6. Helse og framtidstru:

- ✓ Dei fleste rapporterer om god fysisk og psykisk helse.
- ✓ Mange har optimisme for framtida.

Alt i alt viser Ungdata i Vestland 2024 at dei fleste ungdommar har gode oppvekstvilkår og høg livskvalitet. Det er trygt og godt å veksa opp i Vestland!

7.2 Er det sterk lut som skal til?

Det er ikkje skjermen i seg sjølv som er problemet, men kva dei bruker han til. Kva får dei servert? Kva serverer dei andre? Kva meny vel dei frå? Kva meny set dei opp sjølve? Kva erstattar, forsterkar eller skjuler skjermbruken? Innsatsen framover bør vera tverrfagleg og relasjonell, med tiltak som byggjer på forståing, dialog og inkludering. Å møta ungdom der dei er, både fysisk og digitalt, krev at vi lyttar meir enn vi peikar. Då er skarp og sterk lut ikkje medisinen.

Ein skal vera varsam med å koma med forslag og råd når ingen?! veit heilt sikkert kva konsekvensar skjermbruk fører med seg (Folkehelseinstituttet, 2024b). Dei fleste studiar som er gjort har ikkje konkludert med kva digital mediebruk fører til, men kva digital mediebruk kan hengja saman med. Det er ikkje tvil om at det trengst meir forskning på korleis digital mediebruk påverkar barn og unge sine sosiale ferdigheiter, sosiale relasjonar og stressnivå.

KORUS veit heller ikkje med sikkerheit kva som er dei beste skjermbruksstrategiane og tilnæringsmåttane for at skjermbruken ikkje skal bli oppslukjande og destruktiv. For skjerm er så mangt. Eg trur dei fleste vil vera samde om at det er stor skilnad på å sjå på 'Skal vi danse', ein dokumentar saman med familien, samarbeida i Minecraft, laga musikk på en app, skrolla passivt på hunde- og kattevideoar på sosiale medium enn det er å bli eksponert for risikofyllt innhald på TikTok.

«Har jo sett drap og sjølv mord på TikTok»

(jente, 8. trinn)

Men la oss tenkja høgt. Kva kan kommunen gjera generelt, skulen (barnehagen) spesielt, foreldra og ungdommane sjølve?

7.3 Overordna kommunal tilnærming

Ein heilskapleg skjermbruksstrategi bør då fremja ein balansert og medviten bruk av skjerm i oppvekstsektoren. Strategien skal bidra til god psykisk helse, sosial utvikling og læring, og vera forankra i kommunen sitt overordna planverk.

Forankring og mål

- ✓ Politisk og administrativ forankring: Strategien bør forankrast i kommunen sitt overordna planverk, som til dømes i folkehelseplan og oppvekstplan.
- ✓ Målformulering: Klare mål for kva ein ønskjer å oppnå – *t.d. balansert skjermbruk, auka medvit, førebygging av negativ påverknad, styrka relasjonar og gjerne meir fysisk aktivitet* (Kerr et al., 2025).



Kjelde: [Wumo](#)

Er svaret meir utandørs fysisk aktivitet?

- ✓ Kompetanseheving i relevante tenester som barnehagen, skulen, helsetenesta, PPT og barnevernstenesta.

7.4 Barnehagen

Mål:

- ✓ Leggja grunnlag for gode vanar og relasjonar utan eller med avgrensa skjermbruk.



Kjelde: [Wumo](#)

- ✓ Foreldresamarbeid med fokus på skjermvanar heime og i barnehagen.
- ✓ Foreldremøte med skjermvanar som tema.
- ✓ Skjermbruk skal vera svært avgrensa og ha eit klart pedagogisk føremål.
- ✓ Opplæring for tilsette for utviklingsstøttande bruk av digitale verktøy.

7.5 Barneskulen

Mål:

- ✓ Utvikla digital kompetanse og bevisstheit om skjermbruk.
- ✓ Samarbeid med føresette og Foreldrerådets arbeidsutval (FAU) om felles retningslinjer for skjermbruk.
- ✓ Undervisning i nettvett og digital dømmekraft.
- ✓ Skilje mellom skjerm som læringsverktøy og underhaldning.
- ✓ Variert undervisning med både digitale og analoge metodar.
- ✓ Få til gode samtalar, som ein heilt naturleg ting, i heimen om skjermbruksvanar.



Kjelde: [Wummo](https://www.wummo.com/)

7.6 Ungdomsskulen

Mål:

- ✓ Fremja kritisk tenking, sjølvregulering og balansert skjermbruk.
- ✓ Undervisning om skjermtid, søvn, psykisk helse og sosiale medium.
- ✓ Integrera refleksjon rundt skjermbruk i relevante fag

«Det er for lite prat, for få oppgåver og lite undervisning om skjermbruk, ja, altså om korleis det kan påverka oss positivt og negativt»

(gut, 10. trinn)

- ✓ Skjermfrie soner (mobilhotell)
- ✓ Samarbeid med skulehelsetenesta
- ✓ Flagga skjermbruk høgt i samarbeidet med føresette og FAU

7.7 Vidaregåande skule

Mål:

- ✓ Styrka sjølvregulering og førebuing til vaksenlivet.
- ✓ Eigenrefleksjon rundt skjermvanar og livsstil.
- ✓ Skjermfrie soner (mobilhotell)
- ✓ Bevisst og målretta bruk av skjerm i undervisninga.
- ✓ Integrera refleksjon rundt skjermbruk i relevante fag
- ✓ Tilbod om rådgjeving ved problematisk skjermbruk.
- ✓ Samarbeid med skulehelsetenesta
- ✓ Temakveldar der skjermbruk er overskrifta – kanskje ungdommane kan vera dei som inviterer

7.8 Foreldre

«Trur ikkje det er alle foreldre som har så god kontroll»

(gut, 8. trinn)



Kjelde: [Wumo](#)

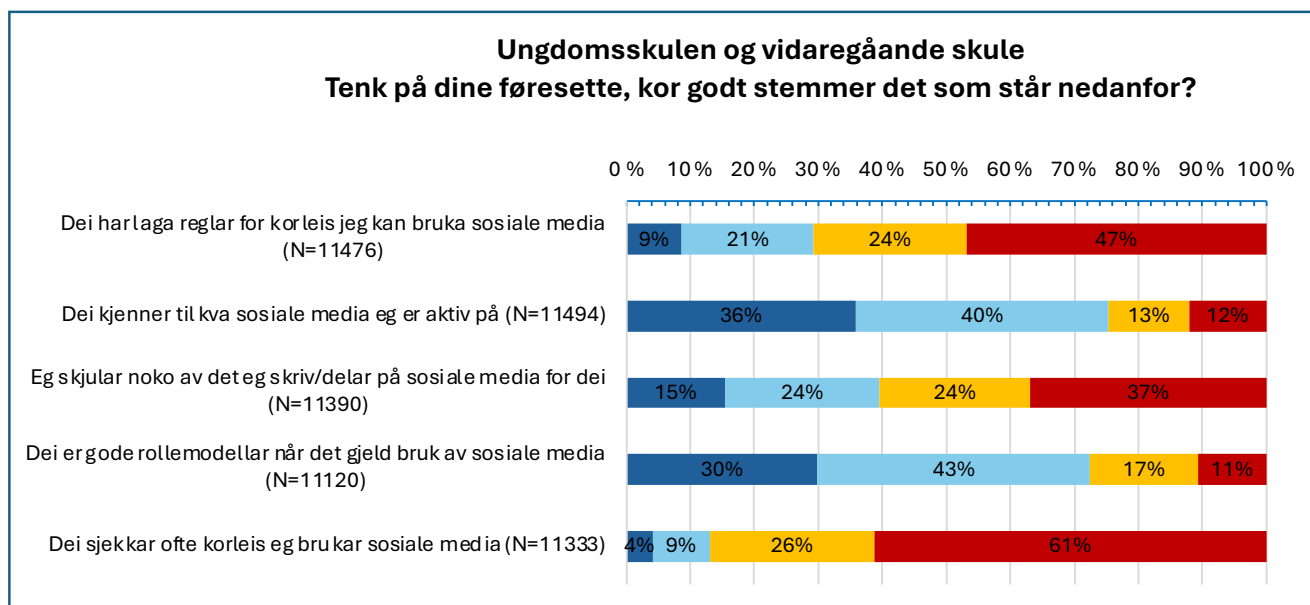
«Ja, synest no foreldre er gode førebilete når det gjeld bruk»

(jente, Vg1)

I samtalanene med ungdommane i fokusintervjua var det stort sett ein samstemt gjeng som fortalte at foreldra som regel er gode førebilete når det gjeld skjermbruk. På den andre sida hadde dei også ei heilt klar oppfatning av at mange foreldre ikkje har heilt styr på kva barna deia held på med i skjermverda.

«Barn veit ikkje kva som er godt for dei heile tida»

Tabell 10: Sosiale media og «foreldrerolla»



Desse spørsmåla er det ikkje alle elevane som har svart på. Dei høyrer til tilleggsmodulane. Difor er N = om lag 12 000

«Det er heilagt ved middagsbordet. Ingen skjerm der. Vi har då litt manerar»

(gut, 9. trinn)

Sjølv om ungdommane var litt ambivalente om kor mykje og korleis foreldra bør involvera seg og «kontrollera» kva dei held på med, så kom det fram fleire råd:

«Det handlar om kordan ein spør. Ikkje spør på en nedlatande måte»

(jente, Vg3)

«Få oss ungdommar til å fortelja utan at det blir følt som intervju»

(jente, Vg1)

«Ikkje grav for masse, for vi vil jo ha litt privatliv»

(jente, 10. trinn)

«Vis interesse på en positiv måte»

(gut, 9. trinn)

«Det handlar også om å bli stolt på»

(jente, 9. trinn)

«Foreldre har ei viktig oppgåve i å vera meir nysgjerrig»

(gut, 10. trinn)

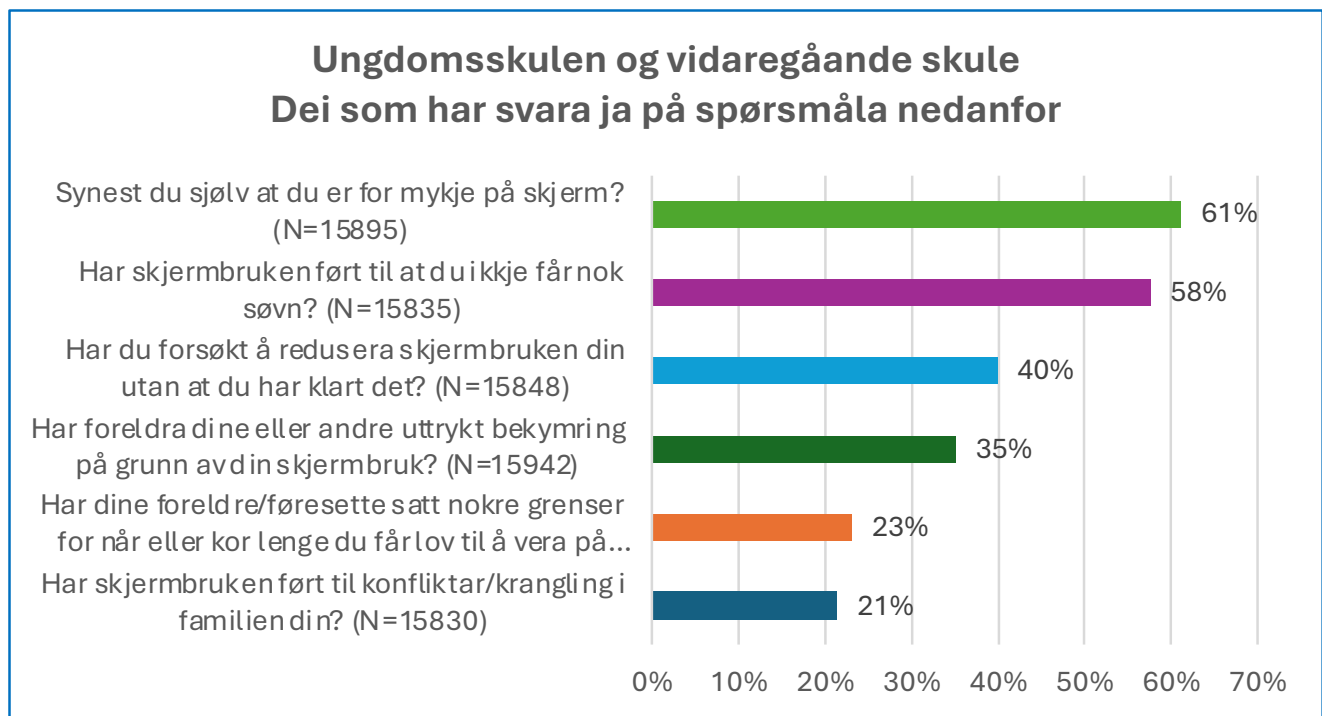
Det er her ikkje naudsynt å utbrodera foreldrerolla og skjermbruk ut over desse gode råda som dei unge gjev sjølve. Men viss ein skal oppsummera med ei setning, så kan den vera slik: Foreldre bør ha samtalar med barna sine om skjermvanar og -opplevingar, vera tilgjengelege og lyttande og setja grenser med respekt.

Ein systematisk gjennomgang og meta-analyse av 39 longitudinelle studiar med over 37 000 deltakar viser at det er foreldreengasjement, og ikkje restriktiv kontroll, som har signifikant førebyggjande effekt (Zhuang et al., 2023).

Gode stader der foreldre og alle andre kan finna informasjon og gode tips, er på nettsidene til Barnevakten ([Barnevakten](#)), Medietilsynet ([Medietilsynet | Medietilsynet](#)) og [Smarttelefonfribarndom](#) som er eit foreldredrive nettverk.

7.9 Ungdommane sjølve

Figur 17: Ungdommar og eigenrefleksjon



Desse spørsmåla er det ikkje alle elevane som har svart på. Dei høyrer til tilleggsmodulane. Difor er N = om lag 16 000

«Eg merkar ikkje at eg er på skjerm. Det berre skjer»

(jente, 10. trinn)

Det går fram av både figur 17 og gjennom fokusgruppeintervjua at dei unge sjølve synest dei er for mykje på skjerm. Dei fortel at det blir for lite søvn og at mange har vanskar med å redusera bruken sjølv om dei har prøvd. Så er det viktig å leggja til at dei aller fleste i samtalan gav uttrykk for at dei har aktive liv utanom skjermlivet og dei greier å balansera det bra.

Kva kan så vera viktig for ungdommane å ta fatt på?:

1. Refleksjon og bevisstgjerung:

- ✓ Reflektera over eigen skjermbruk.
- ✓ Bruka elevråd og ungdomsråd til å drøfta skjermkultur.

2. Skapa balanse:

- ✓ Utforska alternative aktivitetar som gjev glede og fellesskap.
- ✓ Setja egne konkrete mål for skjermtid og søvn.

3. Ta ansvar og visa veg:

- ✓ Vera med på å forma ein positiv digital kultur.

**«Det er jo mange som berre sit på telefonen når vi er i lag.
Latar som dei høyrer etter»**

(jente, 10. trinn)

- ✓ Dela erfaringar og gode skjermbrukstips med andre ungdommar.

8.0 AVSLUTNING OG KONKLUSJON

Det har sikkert ikkje vore kommunisert tydeleg nok gjennom rapporten at det nok er fleire oppenn nedsider ved bruk av skjerm. Til liks som for dei vaksne, er skjermen for dei unge ein viktig følgesvenn. Han blir brukt til skularbeid, som kunnskapskjelde, til læring, som underhaldning, til å visa seg fram, til planlegging av kriminell verksemd og til å halda kontakt med venner.

Konsekvensane av kva skjermbruk kan føra med seg for Generasjon Z og Generasjon Alpha, veit vi for lite om (Folkehelseinstituttet, 2024). Sistnemnte generasjon er fødd i ei verd der smarttelefonar og kunstig intelligens er ein integrert del av kvardagen vår.

Det er eigentleg brei semje mellom myndigheiter, kompetansemiljø, skular, foreldre og dei unge om at det er viktig med balanserte skjermbruksliv. Det finst gode sider, som det er flest av, men også negative, som både er skremmande og destruktive. Det er for så vidt også semje om at ein synest det er ein del ungdommar som er i det meste laget på skjerm. Der usemja ligg, er nok om grensene for når det balanserte går over i det ubalanserte og på kva strategiar og tiltak som ein bør leggja til grunn for at vekta ikkje skal tippa over.

Forfattaren av denne rapporten er ein «gammal» krabbefiskar, og det er difor freistande å bruka *krabbeteina* som metafor, slik Smith-Solbakken og Tungeland (1997) har brukt henne, men då på ei anna målgruppe. Ein kan skildra teina som ein freistande boks som nyfikne og svoltne skjermbruksungdommar blir leia inni. Å koma seg inn kan etter måten vera enkelt, men har ein først kome seg innanfor og byrja å livnæra seg av det som er å finna der inne, er det mange som ikkje kjem seg ut på eiga hand.

For å avslutta med det som rapporten byrja med, så er det ikkje vanskeleg å ønskja velkommen initiativet med å utarbeida nasjonale faglege råd om skjermbruk. Men å bruka stoppeklokka er nok neppe eit av dei tiltaka som skal til for at ungdom ikkje skal få trøbbel i *krabbeteina*. Sjølv om det går fram av rapporten at det er samanhengar mellom storforbruk av skjerm og ei rekkje negative utfall, skal ein likevel handsama tidsbruken med varsamheit på ein kunnskapsbasert måte.

Viss ein legg altfor stor vekt på tidsmengd kan ein risikera at reglar blir rivne laus frå kontekst, og det vil gje lite støtte til foreldre og fagpersonar som ønskjer hjelp til å vurdera korleis og kvifor skjermbruk kan vera problematisk. Ein kan også risikera utilsikta effektar. Foreldre kan oppleve falsk tryggleik dersom barnet held seg under eit visst timetal, sjølv om innhaldet er ueigna eller

problematisk. Andre kan bli ramma av skuldkjensle og unødige bekymring når dei ikkje greier å handheva timetal sjølv om barnet fungerer godt. Og å talfesta råd kan bidra til ei form for rigid grensesetting, noko som kan gjera at foreldre tyr til regelstyring framfor dialog og refleksjon med barna.

Familiar er ulike. Barn er ulike. Barn brukar skjerm ulikt. Konteksten rundt skjermbruken er ulik. Skjermbruksutvalet ynskte ikkje å stadfesta kor mye tid eit barn eller ein ungdom bør bruka på skjerm i løpet av en dag;

«Slke råd tar ikke hensyn til individuelle forskjeller eller at familier er ulike. De tar heller ikke hensyn til innholdet på skjermen eller konteksten rundt skjermbruken. [...] Nyansene i hva som kan gi barn og unge en balansert, sunn og trygg skjermbruk, vil lett overskygges av en spesifikk tidsbegrensning. Slik utvalget ser det, gir heller ikke den kunnskapen vi har, grunnlag for å sette spesifikke grenser for skjermtid. Det viktigste prinsippet for å regulere barn og unges skjermtid (når de er over to år) er å sikre at skjermbruken inngår i en dag som gir tilstrekkelig tid til søvn, måltider, lek, skolearbeid, fysisk aktivitet og sosialt samvær med venner og familie» (NOU 2024:20, s. 224–225).

Men ein bør heller ikkje underkommunisera tidsmengd. Spelar ein fotball 6 timar om dagen, er sjansen større for skade enn dei som spelar tre timar. Køyrrer ein bil 6 timar om dagen, er det statistisk større risiko for at ein kan hamna i ulukker enn om ein køyrrer i berre ein halv time. Då er det vel kanskje ikkje unaturleg å tenkje at di meir tid ein bruker på skjerm, di større er risikoen for å bli eksponert for noko negativt.

9.0 KJELDER

Bakken, A. (2024). *Ungdata 2025. Nasjonale resultater*. (NOVA Rapport 6/24).

Velferdsforskningsinstituttet NOVA <https://hdl.handle.net/11250/3145138>

Bakken, A. Abildsnes, M. & Sletten, M. A. (2024). *Fritidsprofiler blant ungdom Fritid, sosial*

ulikhet, livskvalitet og endringer over tid (NOVA Rapport 12/24). Velferdsforskningsinstituttet NOVA. [Nova rapport nr 12/24](#)

Bakken, A. (2025). *Ungdata 2025. Nasjonale resultater*. (NOVA Rapport 4/25).

Velferdsforskningsinstituttet NOVA. [Ungdata 2025](#)

Barne- og familiedepartementet (2025). *Høring av forslag til lov om aldersgrense for bruk av*

sosiale medier. Henta frå: [Høring av forslag til lov om aldersgrense for bruk av sosiale medier - regjeringen.no](#)

Dæhlen, M. (2024, 20. januar). Bli vi mer likegyldige til vold når vi spiller voldelige dataspill?

Forskning.no. Henta frå: [Bli vi mer likegyldige til vold når vi spiller voldelige dataspill?](#)

ESPAD Group (2025). *Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol*

and Other Drugs (ESPAD). [Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs \(ESPAD\) | www.euda.europa.eu](#)

Finserås, T. R., Hjetland, G. J., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., & Skogen,

J. C. (2023). Reexploring Problematic Social Media Use and Its Relationship with Adolescent Mental Health. Findings from the “LifeOnSoMe”-Study. *Psychology Research and Behavior Management* 16, 5101-5111. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S435578>.

Folkehelseinstituttet (2022). *Jenter er mer opptatt av hvordan de fremstår i sosiale medier enn*

Gutter. Henta frå: [Jenter er mer opptatt av hvordan de fremstår i sosiale medier enn gutter - FHI](#)

Folkehelseinstituttet (2024a) *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge. Folkehelse rapporten*.

Henta frå: [Psykiske plager og lidelser hos barn og unge - FHI](#)

Folkehelseinstituttet (2024b). *Konsekvenser av skjermbruk hos barn og unge er ikke godt nok*

undersøkt. Henta frå: [Konsekvenser av skjermbruk hos barn og unge er ikke godt nok undersøkt - FHI](#)

Folkehelseinstituttet (2025). *Folkehelse rapportens temautgave 2025:*

Barn og unges psykiske helse. Henta frå: [Folkehelse rapportens temautgave 2025: Barn og unges psykiske helse - FHI](#)

Fordal, J. A., & Didriksen, N. (2010). 1970-tallet: Farger og kabel-tv. NRK. Henta frå:

[Fjernsynet 50 år: 1970-tallet – NRK – Om NRK](#)

- Griffiths, M. D. (2008). Videogame addiction: Fact or fiction? I T. Willoughby & E Wood, (Red.), *Children's learning in a digital world* (s. 85-103). Blackwell,
- Helsedirektoratet (2025). *Skjermråd for barn og unge*. Henta frå: [Skjermråd for barn og unge - Helsedirektoratet](#)
- Hjetland, G. J., Finserås, T. R., & Skogen, J. C., (2022). *Hele verden er et tastetrykk unna – Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming*. Folkehelseinstituttet. Henta frå: [Hele verden er et tastetrykk unna – Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming - FHI](#)
- Hommedal, S. (2014). *Diskursen om dataspel. Kjønna rammer og posisjonar i konstruksjon av identitet*. [Doktoravhandling, Universitetet i Bergen]
- Hysing, A. M., & Sivertsen, B. (2022). «Søvnens betydning for psykisk helse i oppvekstløpet». I. C. Lundgren (Red.) *Psykisk oppvekst*. (s.) Rådet for psykisk helse. [psykisk oppvekst rapport.pdf](#)
- Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M., Arnesen, D., & Sivesind, K. H. (2021) Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter og kulturliv. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. <https://hdl.handle.net/11250/2728534>
- Johansen, Å. (2016). Videovoldens verste fiende. *iTromsø*. Henta frå: [Videovoldens verste fiende - itromso.no](#)
- Jørgensen, K., & Lindtner, S. S. (2024). Dataspillere og maskulinitet – gamermaskulinitet som en hybridmaskulinitet? *Norsk medietidsskrift*, 30(4), 1–16. <https://doi.org/10.18261/nmt.30.4.4>
- Kjeøy, I. & Lysvik, R. R. (2024). Skulk, skolevegring eller bekymringsfullt fravær? Implikasjoner av begrepsbruk i skandinavisk forskning om fravær i skolen. *Norsk sosiologisk tidskrift*, 8(2-3), 70-85. <https://doi.org/10.18261/nost.8.2-3.6>
- Lille norske leksikon (2025). Gaming. Henta frå: [gaming – Lille norske leksikon](#)
- Mangerud, T. (2018) Fører dataspill til mer vold? *Psykologisk.no*. Henta frå: [Fører dataspill til mer vold?](#)
- Medietilsynet (2022) *Spillfrelste tenåringsgutter og jenter som faller fra Slik gamer barn og Unge*. [GamingReport v1 EDIT.indd](#)
- Medietilsynet (2022) *Barn og medier 2022 – en undersøkelse om 9 – 18-åringers medievaner*. [Barn og medier 2022](#)
- Medietilsynet (2024). *Barn og unges medievaner og tilgang til teknologi. Delrapport tilhørende undersøkelsen Barn og medier 2024*. Henta frå: [Barn og unges medievaner og tilgang til teknologi | Medietilsynet](#)

- Meld. St. 32 (2024–2025) *Trygg oppvekst i et digitalt samfunn*. Det kongelige barne- og familiedepartementet. [Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#)
- NOU: 2024: 20 (2024) *Det digitale (i) livet Balansert oppvekst i skjermenes tid*. Kunnskapsdepartementet. [NOU 2024: 20](#)
- Kerr, J. A., Patton, G. C., Cini, K. I., Abate, Y. H., Abbas, N., Abd Al Magied, A. H., ... & Azzopard, P. S. (2025). Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*, 405(10481), 785-812. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00397-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00397-6)
- O'Driscoll, J. (2022). Pong at 50: the video game that 'changed the world'. *The Week UK*
Henta frå: [Pong at 50: the video game that 'changed the world' | The Week UK](#)
- Skogen J. C. & Hjetland, G. J. (2022). Blir ungdoms psykiske helse påvirket av sosiale medier. Henta frå: [Blir ungdoms psykiske helse påvirket av sosiale medier? | Rådet for psykisk helse](#)
- Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the "LifeOnSoMe"-study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1192788. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192788>
- Tveit, O. B., & Morbech, M. (2022). Det er gøy å være barn, men kjedelig når foreldrene krangler. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst. Barn og unges psykiske helse fra 0–25 år* (s. 215-222). Rådet for psykisk helse. [Det er gøy å være barn, men kjedelig når foreldrene krangler | Rådet for psykisk helse.](#)
- Waage, O. (1999). Statistikk mot år 2000: 1958-1959. Fjernsynet ble raskt allemannseie
Statistisk Sentralbyrå. Henta frå: [Fjernsynet ble raskt allemannseie - SSB](#)
- Steinnes, K. K. (2024). Gamers' Crafted by Consumption: The Influence of Consumption on Gender Identities in Video Games. I E. Jacobsen, P. Strandbakken, A. Dulrud, & S. E. Skuland, (Red.) *Consumers and Consumption in Comparison (Comparative Social Research (Vol. 37, s. 167-187.))*. Emerald Publishing. Limited <https://doi.org/10.1108/S0195-631020240000037008>
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10–18 years. *Computers in Human Behavior*, 16/108235 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
- Store norske leksikon (2025) Tekst Tv. Henta frå: [tekst-TV – Store norske leksikon](#)
- Talberg, N. (2021). *The princess is not in any castle - Kjennetegn ved jenter og gutter på 9. trinn og vg1 som bruker mye tid på dataspill*. KORUS Øst. [Gaming - The Princess Is Not In Any Castle \(rapport\) | KORUS](#)

Tungland, E., Smith-Solbakken, M. & Clausen, T. (1996): *Talent eller Klient?* Rapport RF- 96/025.

Rogalandsforskning

Ungdata. Hjemmeside (2025). Henta frå: [Hjemmeside - Ungdata](#)

Utdanningsdirektoratet (2025). *Elevundersøkelsen – resultater*. Henta frå:

[Elevundersøkelsen – resultater | udir.no](#)

Zhuang, X., Zhang, Y., Tang, X., Ng, T. K., Lin, J., & Yang, X. (2023). Longitudinal modifiable risk and protective factors of internet gaming disorder: A systematic review and metaanalysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 375–392. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00017>

Nettsider:

Barnevakten, bevisst mediebruk. Henta frå: [Barnevakten](#)

Blå Kors, [Halvparten av barn og unge bruker penger i dataspill - Blå Kors](#)

Kompetansesentre Rus, KORUS. [Hjem | KORUS](#)

Lotteri- og stiftelsestilsynet: [Dataspilling øker risikoen for pengespill blant ungdom - Lottstift](#)

Medietilsynet [Medietilsynet | Medietilsynet](#)

Smarttelefonfri barndom, [Smarttelefonfri barndom](#)

Teikneseriestriper henta frå: [Wumo](#)

Velferdsforskningsinstituttet NOVA. [Velferdsforskningsinstituttet NOVA - OsloMet](#)

10.0 VEDLEGG

10.1 Vedlegg 1:

SPØRSMÅL I INTERVJUGUIDEN TIL FOKUSGRUPPEINTERVJU SKJERMBRUK BLANT UNGDOM I VESTLAND

Innleiande spørsmål – for å bli varme i trøya

1. Kva tenkjer de når de høyrer ordet skjermbruk?
2. Kor mykje tid trur de at de brukar på skjerm i løpet av ein vanleg dag?
3. Kva slags skjermaktivitetar er viktigast for dykk (t.d. sosiale medium, spel, video, skulearbeid)?

Skjermbruk i kvardagen

4. Korleis påverkar skjermbruken dykk i kvardagen – til dømes søvn, skule, fritid eller humør?
5. Har de reglar heime eller på skulen for skjermbruk? Kva synest de om dei?
6. Kva gjer de når de kjenner at de har brukt for mykje skjerm?
7. Synest du at du generelt brukar for mykje tid på skjerm?
8. Har du prøvd å redusera?

Sosiale aspekt

9. Kva rolle spelar skjerm og sosiale medium i vennsksapsrelasjonane dykkar?
10. Har de opplevd noko positivt eller negativt på nett som har gjort inntrykk?
11. Kjenner de på press om å vera tilgjengelege eller “pålogga” heile tida?

Skjermbruk, psykisk helse, rusmiddel

12. Kva tenkjer de om samanhengen mellom skjermbruk og psykisk helse?
13. Har de opplevd at skjermbruk har påverka sjølvbiletet eller sjølvtiliten dykkar?
14. Kva gjer de for å ta vare på dykk sjølve når de er mykje på skjerm?
15. Kva samanheng ser det mellom skjerm og rusmidlar?

Avsluttande og reflekterande spørsmål

16. Kva kunne skule, foreldre eller andre vaksne gjort for å støtta dykk betre i skjermkvardagen?
17. Er det noko de meiner det er viktig at vaksne forstår betre om ungdom og skjerm?

Vedlegg 2 til 7 må krediterast Ishak Celic, tidlegare tilsett i KORUS Bergen (difor er dei også på bokmål og i ei anna språkdrakt).

10.2 Vedlegg 2:

Total skjermtid

Skolenivå og kjønn

Økonomi og foreldrenes utdanning

Mistrivsel skole

Depressive symptom

Rusbruk

Mobbing

Foreldre

Skolenivå og kjønn

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. skolenivå og kjønn										
		N	Ikke noe tid	Mindre enn 1 time	1-2 timer	2-3 timer	3-4 timer	4-6 timer	Mer enn 6 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Gutter	7461	1 %	2 %	7 %	19 %	30 %	26 %	15 %	**
	Jenter	7528	1 %	2 %	7 %	18 %	30 %	28 %	16 %	
Videregående	Gutter	5512	1 %	1 %	7 %	16 %	29 %	29 %	17 %	**
	Jenter	6189	1 %	1 %	6 %	17 %	30 %	30 %	16 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. skolenivå og kjønn						
		N	< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Gutter	7461	10 %	75 %	15 %	-
	Jenter	7528	9 %	75 %	16 %	
Videregående	Gutter	5512	9 %	74 %	17 %	***
	Jenter	6189	8 %	77 %	16 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Økonomi foreldre

Tabell . Skjermtid utenom skolen vs. opplevd økonomi i familien siste to år					
(Ungdomstrinnet)					
		< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	97 %	97 %	94 %	***
	Dårlig Råd	4 %	3 %	6 %	
	N	705	5481	1110	
Jenter	God/Normal Råd	97 %	96 %	93 %	***
	Dårlig Råd	3 %	4 %	8 %	
	N	639	5532	1150	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					
Tabell . Skjermtid utenom skolen vs. Opplevd økonomi i familien siste to år					
(Videregående)					
		< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	96 %	97 %	94 %	***
	Dårlig Råd	5 %	3 %	6 %	
	N	494	4030	915	
Jenter	God/Normal Råd	95 %	95 %	91 %	***
	Dårlig Råd	5 %	5 %	10 %	
	N	477	4700	947	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Foreldres utdanning

Tabell . Skjermtid utenom skolen vs. foreldres utdanning					
(Ungdomstrinnet)					
		< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	44 %	41 %	48 %	***
	Begge med høyskole	56 %	59 %	52 %	
	N	643	5053	1012	
Jenter	Ingen/én med høyskole	38 %	38 %	46 %	***
	Begge med høyskole	62 %	62 %	54 %	
	N	612	5159	1043	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Tabell . Skjermtid utenom skolen vs. foreldres utdanning					
(Videregående)					
		< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	58 %	51 %	58 %	***
	Begge med høyskole	42 %	49 %	42 %	
	N	492	3931	874	
Jenter	Ingen/én med høyskole	48 %	52 %	57 %	**
	Begge med høyskole	52 %	49 %	43 %	
	N	471	4604	921	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Skolemistrivsel

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	85 %	84 %	71 %	***
		Litt-helt uenig	15 %	16 %	29 %	
		N	710	5548	1128	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	82 %	81 %	75 %	***
		Litt-helt uenig	18 %	19 %	25 %	
		N	705	5512	1113	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	84 %	84 %	70 %	***
		Litt-helt uenig	16 %	16 %	30 %	
		N	698	5496	1114	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	24 %	17 %	13 %	***
		Litt-helt enig	76 %	83 %	87 %	
		N	705	5511	1118	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	74 %	72 %	61 %	***
		Litt-helt enig	26 %	28 %	39 %	
		N	707	5515	1116	
	Skulket skolen	>6 ganger	96 %	95 %	85 %	***
		≥6 ganger	4 %	5 %	15 %	
		N	705	5537	1118	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	83 %	83 %	66 %	***
		Litt-helt uenig	17 %	17 %	34 %	
		N	672	5632	1170	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	83 %	80 %	66 %	***
		Litt-helt uenig	17 %	20 %	34 %	
		N	670	5591	1162	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	74 %	74 %	57 %	***
		Litt-helt uenig	26 %	26 %	44 %	
		N	659	5587	1161	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	27 %	16 %	9 %	***
		Litt-helt enig	73 %	84 %	91 %	
		N	668	5601	1171	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	69 %	63 %	46 %	***
		Litt-helt enig	31 %	37 %	54 %	
		N	666	5617	1166	
	Skulket skolen	>6 ganger	97 %	94 %	82 %	***
		≥6 ganger	3 %	6 %	18 %	
		N	671	5627	1173	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel						
(Videregående)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	88 %	90 %	79 %	***
		Litt-helt uenig	12 %	10 %	22 %	
		N	502	4053	921	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	85 %	88 %	83 %	***
		Litt-helt uenig	15 %	12 %	17 %	
		N	499	4037	912	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	84 %	87 %	76 %	***
		Litt-helt uenig	16 %	13 %	24 %	
		N	493	4020	913	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	32 %	27 %	21 %	***
		Litt-helt enig	68 %	74 %	79 %	
		N	496	4030	914	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	76 %	81 %	70 %	***
		Litt-helt enig	24 %	19 %	30 %	
		N	494	4032	917	
	Skulket skolen	>6 ganger	91 %	91 %	82 %	***
		≥6 ganger	9 %	9 %	18 %	
		N	498	4042	923	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	89 %	89 %	76 %	***
		Litt-helt uenig	12 %	12 %	24 %	
		N	479	4731	954	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	84 %	82 %	75 %	***
		Litt-helt uenig	16 %	18 %	25 %	
		N	479	4708	952	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	80 %	81 %	66 %	***
		Litt-helt uenig	20 %	19 %	34 %	
		N	477	4700	950	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	36 %	23 %	15 %	***
		Litt-helt enig	64 %	77 %	85 %	
		N	473	4696	954	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	75 %	74 %	59 %	***
		Litt-helt enig	25 %	26 %	41 %	
		N	475	4717	952	
	Skulket skolen	>6 ganger	95 %	91 %	77 %	***
		≥6 ganger	5 %	9 %	23 %	
		N	478	4732	950	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Depressive symptomer

Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer						
(Ungdomstrinnet)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	85 %	80 %	66 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	15 %	20 %	34 %	
		N	697	5440	1093	
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	85 %	75 %	57 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	16 %	25 %	43 %	
		N	702	5491	1110	
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	87 %	84 %	68 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	13 %	16 %	32 %	
		N	702	5471	1102	
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	86 %	83 %	68 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	15 %	17 %	32 %	
		N	698	5459	1100	
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	86 %	84 %	74 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	14 %	16 %	27 %	
		N	691	5395	1085	
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	79 %	72 %	59 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	21 %	28 %	42 %	
		N	695	5442	1102	
Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	87 %	85 %	71 %	***	
	Ganske/Veldig mye plaget	13 %	15 %	29 %		
	N	695	5453	1102		
Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	72 %	56 %	35 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	28 %	44 %	65 %	
		N	654	5512	1139	
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	76 %	63 %	39 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	24 %	37 %	61 %	
		N	663	5600	1163	
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	79 %	68 %	44 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	21 %	33 %	56 %	
		N	655	5571	1160	
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	80 %	70 %	50 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	20 %	30 %	50 %	
		N	657	5561	1156	
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	77 %	69 %	55 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	23 %	31 %	45 %	
		N	656	5508	1140	
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	58 %	41 %	27 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	42 %	59 %	73 %	
		N	658	5551	1153	
Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	78 %	73 %	52 %	***	
	Ganske/Veldig mye plaget	22 %	27 %	48 %		
	N	659	5565	1151		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer							
(Videregående)							
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå	
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	78 %	76 %	63 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	22 %	24 %	37 %		
		N	486	4002	902		
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	77 %	70 %	52 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	23 %	30 %	48 %		
		N	487	4013	908		
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimerert	Ikke plaget-lite plaget	84 %	82 %	68 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	16 %	18 %	32 %		
		N	485	3998	904		
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	82 %	81 %	66 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	19 %	34 %		
		N	484	3989	904		
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	81 %	82 %	72 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	19 %	19 %	28 %		
		N	482	3979	893		
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	73 %	69 %	59 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	27 %	31 %	41 %		
		N	484	3990	901		
	Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	86 %	82 %	70 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	14 %	18 %	30 %		
		N	485	3990	900		
	Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	56 %	49 %	32 %	***
			Ganske/Veldig mye plaget	44 %	51 %	68 %	
			N	470	4687	946	
Hatt søvnproblemer		Ikke plaget-lite plaget	69 %	61 %	38 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	31 %	39 %	62 %		
		N	473	4702	946		
Følt deg ulykkelig, trist eller deprimerert		Ikke plaget-lite plaget	74 %	68 %	50 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	26 %	32 %	50 %		
		N	470	4682	946		
Følt håpløshet med tanke på framtida		Ikke plaget-lite plaget	71 %	66 %	49 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	30 %	34 %	51 %		
		N	468	4681	944		
Følt deg stiv eller anspent		Ikke plaget-lite plaget	63 %	58 %	45 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	37 %	42 %	55 %		
		N	468	4677	942		
Bekymret deg for mye om ting		Ikke plaget-lite plaget	49 %	38 %	27 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	51 %	62 %	73 %		
		N	465	4675	939		
Følt deg ensom		Ikke plaget-lite plaget	77 %	74 %	60 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	23 %	26 %	41 %		
		N	469	4684	944		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Rusbruk

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag og rusbruk og skulking i de siste 12 månedene						
(Ungdomstrinnet)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	91 %	90 %	83 %	***
		Ja	9 %	10 %	17 %	
		N	707	5540	1127	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	96 %	96 %	91 %	***
		Ja	4 %	4 %	10 %	
		N	705	5538	1123	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	97 %	97 %	92 %	***
		Ja	3 %	3 %	8 %	
		N	703	5526	1121	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	94 %	88 %	78 %	***
		Ja	6 %	12 %	22 %	
		N	670	5631	1166	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	98 %	98 %	93 %	***
		Ja	2 %	2 %	7 %	
		N	671	5631	1166	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	98 %	98 %	94 %	***
		Ja	2 %	2 %	6 %	
		N	671	5626	1162	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag og rusbruk og skulking i de siste 12 månedene						
(Videregående)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	52 %	45 %	51 %	***
		Ja	48 %	55 %	49 %	
		N	499	4044	918	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	86 %	84 %	82 %	-
		Ja	14 %	16 %	18 %	
		N	497	4032	915	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	92 %	94 %	90 %	***
		Ja	8 %	6 %	10 %	
		N	497	4028	913	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	56 %	37 %	32 %	***
		Ja	45 %	63 %	68 %	
		N	474	4717	953	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	94 %	90 %	81 %	***
		Ja	6 %	10 %	19 %	
		N	473	4708	948	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	98 %	96 %	92 %	***
		Ja	2 %	4 %	8 %	
		N	472	4702	945	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Mobbing

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Mobbing						
(Ungdomstrinnet)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	86 %	85 %	73 %	***
		≥ én gang i måneden	14 %	16 %	27 %	
		N	710	5525	1124	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	92 %	93 %	85 %	***
		≥ én gang i måneden	8 %	7 %	15 %	
		N	711	5559	1128	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	84 %	86 %	76 %	***
		≥ én gang i måneden	16 %	14 %	24 %	
		N	666	5609	1162	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	93 %	93 %	83 %	***
		≥ én gang i måneden	7 %	7 %	17 %	
		N	676	5630	1167	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs mobbing						
(Videregående)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	89 %	92 %	87 %	***
		≥ én gang i måneden	11 %	8 %	13 %	
		N	498	4036	924	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	94 %	97 %	92 %	***
		≥ én gang i måneden	6 %	3 %	8 %	
		N	502	4046	926	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	91 %	93 %	87 %	***
		≥ én gang i måneden	9 %	7 %	13 %	
		N	475	4712	943	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	96 %	97 %	94 %	***
		≥ én gang i måneden	4 %	3 %	6 %	
		N	475	4721	950	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

Foreldre

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	85 %	85 %	79 %	***
		Passer ganske-svært godt	15 %	15 %	21 %	
		N	686	5462	1109	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	73 %	74 %	65 %	***
		Passer ganske-svært godt	28 %	26 %	36 %	
		N	684	5444	1105	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	91 %	93 %	88 %	***
		Svært-litt misfornøyd	9 %	7 %	12 %	
		N	679	5439	1089	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	86 %	81 %	70 %	***
		Passer ganske-svært godt	14 %	19 %	30 %	
		N	653	5564	1159	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	86 %	84 %	66 %	***
		Passer ganske-svært godt	14 %	16 %	34 %	
		N	644	5553	1148	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	90 %	91 %	85 %	***
		Svært-litt misfornøyd	10 %	9 %	15 %	
		N	656	5564	1148	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

Tabell. Skjermtid utenom skolen på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel						
(Videregående)						
			< 2 timer	2 til 6 timer	> 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	82 %	86 %	82 %	**
		Passer ganske-svært godt	19 %	14 %	18 %	
		N	491	4011	911	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	73 %	79 %	68 %	***
		Passer ganske-svært godt	27 %	21 %	32 %	
		N	490	4017	912	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	88 %	93 %	89 %	***
		Svært-litt misfornøyd	12 %	7 %	11 %	
		N	480	3999	901	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	81 %	81 %	74 %	***
		Passer ganske-svært godt	19 %	19 %	26 %	
		N	474	4693	947	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	88 %	89 %	79 %	***
		Passer ganske-svært godt	12 %	11 %	21 %	
		N	474	4696	946	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	90 %	91 %	87 %	**
		Svært-litt misfornøyd	10 %	9 %	13 %	
		N	470	4689	936	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

10.3 Vedlegg 3:

Dataspill/tv-spill (gaming)

Skolenivå og kjønn

Økonomi og foreldrenes utdanning

Mistrivsel skole

Depressive symptom

Rusbruk

Mobbing

Foreldre

Skolenivå og kjønn

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Skolenivå								
	N	Ikke noe tid	Under 30 minutter	30 minutter-1 time	1-2 timer	2-3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	15330	33 %	11 %	11 %	15 %	14 %	17 %	***
Videregående	11775	49 %	11 %	10 %	12 %	8 %	11 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. skolenivå									
		N	Ikke noe tid	Under 30 minutter	30 minutter-1 time	1-2 timer	2-3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Guttter	7463	7 %	7 %	12 %	22 %	23 %	29 %	***
	Jenter	7478	59 %	16 %	9 %	7 %	4 %	5 %	
Videregående	Guttter	5496	19 %	12 %	15 %	20 %	15 %	19 %	***
	Jenter	6099	77 %	9 %	5 %	4 %	3 %	3 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. skolenivå og kjønn						
		N	Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Gutter	7463	26 %	45 %	29 %	***
	Jenter	7478	84 %	11 %	5 %	
Videregående	Gutter	5496	46 %	35 %	19 %	***
	Jenter	6099	90 %	7 %	3 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Økonomi foreldre

Tabell . Daglig tid på dataspill/TV-spill – opplevd økonomi i familien siste to år					
(Ungdomstrinnet)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	97 %	98 %	96 %	***
	Dårlig Råd	3 %	2 %	5 %	
	N	1903	3287	2095	
Jenter	God/Normal Råd	96 %	95 %	94 %	*
	Dårlig Råd	4 %	5 %	7 %	
	N	6110	793	356	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Tabell. Daglig tid på dataspill/TV-spill – opplevd økonomi i familien siste to år					
(Videregående)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	96 %	97 %	95 %	*
	Dårlig Råd	4 %	3 %	5 %	
	N	2499	1899	1029	
Jenter	God/Normal Råd	95 %	88 %	88 %	***
	Dårlig Råd	5 %	12 %	12 %	
	N	5449	401	189	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Foreldres utdanning

Tabell. Daglig tid på dataspill/TV-spill vs. foreldres utdanning					
(Ungdomstrinnet)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	42 %	41 %	45 %	**
	Begge med høyskole	58 %	60 %	55 %	
	N	1772	3028	1898	
Jenter	Ingen/én med høyskole	39 %	43 %	51 %	***
	Begge med høyskole	62 %	57 %	49 %	
	N	5697	722	324	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Tabell . Daglig tid på dataspill/TV-spill vs. foreldres utdanning					
(Videregående)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	51 %	53 %	59 %	***
	Begge med høyskole	49 %	47 %	41 %	
	N	2456	1842	978	
Jenter	Ingen/én med høyskole	51 %	63 %	63 %	***
	Begge med høyskole	49 %	38 %	37 %	
	N	5340	384	182	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Skolemistrivsel

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	84 %	85 %	77 %	***
		Litt-helt uenig	16 %	15 %	23 %	
		N	1922	3336	2138	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	79 %	82 %	80 %	*
		Litt-helt uenig	21 %	18 %	20 %	
		N	1918	3303	2119	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	82 %	85 %	77 %	***
		Litt-helt uenig	18 %	15 %	23 %	
		N	1905	3304	2107	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	20 %	17 %	14 %	***
		Litt-helt enig	80 %	83 %	87 %	
		N	1910	3312	2122	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	73 %	73 %	64 %	***
		Litt-helt enig	27 %	27 %	36 %	
		N	1913	3315	2118	
	Skulket skolen	>6 ganger	94 %	95 %	91 %	***
		≥6 ganger	6 %	5 %	9 %	
		N	1922	3330	2125	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	82 %	76 %	63 %	***
		Litt-helt uenig	18 %	24 %	37 %	
		N	6250	819	356	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	79 %	75 %	71 %	***
		Litt-helt uenig	21 %	25 %	29 %	
		N	6210	811	355	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	73 %	65 %	51 %	***
		Litt-helt uenig	27 %	35 %	49 %	
		N	6192	810	356	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	16 %	15 %	13 %	-
		Litt-helt enig	84 %	85 %	87 %	
		N	6223	819	357	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	63 %	54 %	43 %	***
		Litt-helt enig	37 %	46 %	58 %	
		N	6230	818	355	
	Skulket skolen	>6 ganger	93 %	89 %	84 %	***
		≥6 ganger	7 %	12 %	16 %	
		N	6251	817	358	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel

(Vidaregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	89 %	90 %	81 %	***
		Litt-helt uenig	11 %	10 %	19 %	
		N	2517	1909	1042	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	86 %	88 %	86 %	***
		Litt-helt uenig	14 %	12 %	14 %	
		N	2507	1899	1035	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	86 %	87 %	77 %	***
		Litt-helt uenig	14 %	13 %	23 %	
		N	2493	1892	1034	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	28 %	26 %	23 %	-
		Litt-helt enig	72 %	74 %	77 %	
		N	2502	1899	1032	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	81 %	80 %	74 %	***
		Litt-helt enig	19 %	20 %	27 %	
		N	2506	1895	1035	
Skulket skolen	>6 ganger	90 %	91 %	85 %	***	
	≥6 ganger	10 %	9 %	15 %		
	N	2504	1905	1041		
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	87 %	81 %	69 %	***
		Litt-helt uenig	13 %	19 %	31 %	
		N	5477	406	194	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	82 %	81 %	72 %	-
		Litt-helt uenig	18 %	19 %	28 %	
		N	5456	406	191	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	80 %	67 %	55 %	***
		Litt-helt uenig	20 %	33 %	45 %	
		N	5446	403	193	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	24 %	17 %	14 %	**
		Litt-helt enig	76 %	83 %	87 %	
		N	5442	402	193	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	73 %	60 %	50 %	***
		Litt-helt enig	27 %	40 %	50 %	
		N	5457	407	192	
Skulket skolen	>6 ganger	90 %	85 %	76 %	***	
	≥6 ganger	10 %	15 %	25 %		
	N	5476	404	192		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Depressive symptomer

Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer							
(Ungdomstrinnet)							
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå	
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	80 %	80 %	75 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	20 %	20 %	26 %		
		N	1890	3272	2075		
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	77 %	76 %	66 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	23 %	24 %	35 %		
		N	1904	3301	2106		
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimer	Ikke plaget-lite plaget	84 %	84 %	76 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	16 %	16 %	24 %		
		N	1894	3294	2097		
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	85 %	83 %	75 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	15 %	17 %	25 %		
		N	1891	3292	2086		
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	82 %	84 %	81 %	**	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	16 %	19 %		
		N	1876	3248	2054		
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	72 %	73 %	66 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	28 %	27 %	34 %		
		N	1884	3278	2085		
	Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	86 %	85 %	78 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	14 %	16 %	22 %		
		N	1887	3281	2090		
	Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	55 %	50 %	44 %	***
			Ganske/Veldig mye plaget	45 %	50 %	56 %	
			N	6113	797	349	
Hatt søvnproblemer		Ikke plaget-lite plaget	63 %	53 %	43 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	37 %	47 %	57 %		
		N	6218	813	358		
Følt deg ulykkelig, trist eller deprimer		Ikke plaget-lite plaget	67 %	56 %	44 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	33 %	44 %	56 %		
		N	6185	808	357		
Følt håpløshet med tanke på framtida		Ikke plaget-lite plaget	70 %	61 %	46 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	30 %	39 %	54 %		
		N	6171	806	355		
Følt deg stiv eller anspent		Ikke plaget-lite plaget	69 %	64 %	59 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	31 %	36 %	41 %		
		N	6107	803	351		
Bekymret deg for mye om ting		Ikke plaget-lite plaget	41 %	38 %	32 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	59 %	63 %	68 %		
		N	6166	803	353		
Følt deg ensom		Ikke plaget-lite plaget	72 %	63 %	54 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	28 %	37 %	46 %		
		N	6175	808	354		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer						
(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	77 %	75 %	67 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	24 %	26 %	33 %	
		N	2465	1889	1020	
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	72 %	67 %	58 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	28 %	33 %	42 %	
		N	2480	1891	1029	
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	84 %	81 %	69 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	16 %	19 %	31 %	
		N	2469	1885	1023	
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	82 %	79 %	70 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	21 %	30 %	
		N	2463	1882	1023	
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	80 %	82 %	76 %	**
		Ganske/Veldig mye plaget	20 %	18 %	24 %	
		N	2457	1873	1015	
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	70 %	69 %	62 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	30 %	32 %	38 %	
		N	2465	1876	1023	
Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	84 %	81 %	70 %	***	
	Ganske/Veldig mye plaget	16 %	19 %	30 %		
	N	2465	1881	1020		
Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	48 %	40 %	35 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	52 %	60 %	65 %	
		N	5435	402	191	
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	61 %	44 %	34 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	40 %	56 %	66 %	
		N	5446	404	192	
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	68 %	57 %	42 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	33 %	43 %	58 %	
		N	5435	399	190	
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	66 %	53 %	42 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	34 %	47 %	58 %	
		N	5425	402	190	
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	57 %	49 %	48 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	43 %	51 %	52 %	
		N	5423	398	191	
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	38 %	32 %	34 %	**
		Ganske/Veldig mye plaget	62 %	68 %	66 %	
		N	5410	401	192	
Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	73 %	63 %	55 %	***	
	Ganske/Veldig mye plaget	27 %	37 %	45 %		
	N	5430	401	190		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Rusbruk

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag og rusbruk og skulking i de siste 12 månedene						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	87 %	90 %	89 %	***
		Ja	13 %	10 %	11 %	
		N	1918	3335	2136	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	95 %	96 %	94 %	***
		Ja	5 %	4 %	6 %	
		N	1914	3333	2133	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	97 %	98 %	95 %	***
		Ja	4 %	2 %	5 %	
		N	1908	3330	2127	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	87 %	89 %	88 %	-
		Ja	13 %	11 %	12 %	
		N	6251	816	358	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	97 %	96 %	94 %	**
		Ja	3 %	4 %	6 %	
		N	6248	817	358	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	98 %	96 %	94 %	***
		Ja	3 %	4 %	6 %	
		N	6243	818	356	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag og rusbruk og skulking i de siste 12 månedene						
(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	42 %	48 %	58 %	***
		Ja	58 %	52 %	42 %	
		N	2509	1901	1041	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	83 %	85 %	84 %	-
		Ja	17 %	15 %	16 %	
		N	2500	1898	1036	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	92 %	94 %	93 %	*
		Ja	8 %	6 %	7 %	
		N	2498	1896	1032	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	37 %	49 %	55 %	***
		Ja	63 %	51 %	46 %	
		N	5460	403	191	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	90 %	84 %	82 %	***
		Ja	10 %	16 %	18 %	
		N	5451	398	191	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	96 %	94 %	92 %	***
		Ja	4 %	6 %	9 %	
		N	5446	395	189	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Mobbing

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. mobbing						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	85 %	85 %	78 %	***
		≥ én gang i måneden	15 %	15 %	23 %	
		N	1918	3323	2125	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	93 %	93 %	88 %	***
		≥ én gang i måneden	7 %	7 %	12 %	
		N	1929	3340	2135	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	86 %	78 %	72 %	***
		≥ én gang i måneden	14 %	22 %	28 %	
		N	6225	810	356	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	92 %	89 %	78 %	***
		≥ én gang i måneden	8 %	11 %	22 %	
		N	6247	818	358	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant						

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Mobbing						
(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	92 %	92 %	89 %	*
		≥ én gang i måneden	8 %	8 %	11 %	
		N	2505	1905	1037	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	97 %	96 %	93 %	***
		≥ én gang i måneden	3 %	4 %	7 %	
		N	2513	1906	1039	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	92 %	91 %	87 %	*
		≥ én gang i måneden	8 %	10 %	13 %	
		N	5454	401	193	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	97 %	95 %	90 %	***
		≥ én gang i måneden	3 %	5 %	10 %	
		N	5467	409	192	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant						

Foreldre

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	84 %	86 %	82 %	***
		Passer ganske-svært godt	16 %	14 %	18 %	
		N	1889	3284	2081	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	75 %	73 %	69 %	***
		Passer ganske-svært godt	25 %	27 %	32 %	
		N	1887	3270	2073	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	92 %	94 %	91 %	***
		Svært-litt misfornøyd	9 %	7 %	9 %	
		N	1863	3270	2069	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	81 %	76 %	68 %	***
		Passer ganske-svært godt	19 %	25 %	32 %	
		N	6162	804	352	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	83 %	74 %	62 %	***
		Passer ganske-svært godt	17 %	26 %	38 %	
		N	6134	804	354	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	90 %	89 %	87 %	-
		Svært-litt misfornøyd	10 %	11 %	13 %	
		N	6164	804	350	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt på dataspill/TV-spill på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel

(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	85 %	85 %	82 %	*
		Passer ganske-svært godt	15 %	15 %	18 %	
		N	2484	1896	1022	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	80 %	77 %	68 %	***
		Passer ganske-svært godt	20 %	23 %	32 %	
		N	2490	1893	1026	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	92 %	92 %	91 %	-
		Svært-litt misfornøyd	8 %	8 %	9 %	
		N	2452	1885	1009	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	81 %	74 %	74 %	***
		Passer ganske-svært godt	19 %	26 %	27 %	
		N	5434	404	189	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	89 %	82 %	70 %	***
		Passer ganske-svært godt	11 %	18 %	30 %	
		N	5434	404	192	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	90 %	89 %	85 %	*
		Svært-litt misfornøyd	10 %	11 %	15 %	
		N	5419	400	190	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

10.4 Vedlegg 4:

Spilling på telefon/nettbrett

Skolenivå og kjønn

Økonomi og foreldrenes utdanning

Mistrivsel skole

Depressive symptom

Rusbruk

Mobbing

Foreldre

Skolenivå og kjønn

Spille på telefon/nettbrett vs. skolenivå					
	N	Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	15246	69 %	20 %	11 %	***
Videregående	11762	78 %	15 %	7 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag - skolenivå og kjønn									
		N	Ikke noe tid	Under 30 minutter	30 minutter-1 time	1-2 timer	2-3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Guttter	7414	24 %	29 %	16 %	13 %	8 %	10 %	***
	Jenter	7443	30 %	26 %	15 %	10 %	7 %	12 %	
Videregående	Guttter	5465	34 %	28 %	17 %	10 %	5 %	7 %	***
	Jenter	6118	42 %	23 %	13 %	9 %	5 %	8 %	

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag - skolenivå og kjønn						
		N	under 1 time	1 til 3 timer	mer enn tre timer	Sig Nivå
ungdomstrinnet	Gutter	7414	69 %	21 %	10 %	***
	Jenter	7443	70 %	18 %	12 %	
Videregående	Gutter	5465	78 %	16 %	7 %	-
	Jenter	6118	78 %	15 %	8 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Økonomi foreldre

Tabell . Daglig tid på å spille på telefon/nettbrett – opplevd økonomi i familien siste to år					
(Ungdomstrinnet)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	97 %	98 %	93 %	***
	Dårlig Råd	3 %	3 %	7 %	
	N	4991	1534	718	
Jenter	God/Normal Råd	96 %	96 %	94 %	**
	Dårlig Råd	4 %	4 %	6 %	
	N	5089	1268	870	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant					

Tabell. Daglig tid på å spille på telefon/nettbrett – opplevd økonomi familien siste to år					
(Videregående)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	96 %	96 %	94 %	-
	Dårlig Råd	4 %	4 %	6 %	
	N	4213	836	352	
Jenter	God/Normal Råd	95 %	93 %	90 %	***
	Dårlig Råd	5 %	7 %	10 %	
	N	4718	881	460	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant					

Foreldres utdanning

Tabell . Daglig tid på å spille på telefon/nettbrett vs. foreldres utdanning					
(Ungdomstrinnet)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	41 %	43 %	49 %	***
	Begge med høyskole	59 %	57 %	51 %	
	N	4600	1407	651	
Jenter	Ingen/én med høyskole	39 %	39 %	45 %	***
	Begge med høyskole	61 %	62 %	55 %	
	N	4730	1177	810	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Tabell . Daglig tid på å spille på telefon/nettbrett vs. foreldres utdanning					
(Videregående)					
		Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	51 %	58 %	57 %	***
	Begge med høyskole	49 %	42 %	43 %	
	N	4102	811	337	
Jenter	Ingen/én med høyskole	50 %	56 %	61 %	***
	Begge med høyskole	50 %	44 %	39 %	
	N	4616	866	444	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Skolemistrivsel

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	83 %	84 %	72 %	***
		Litt-helt uenig	17 %	16 %	28 %	
		N	5060	1563	725	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	81 %	83 %	73 %	***
		Litt-helt uenig	19 %	17 %	27 %	
		N	5021	1553	717	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	83 %	83 %	72 %	***
		Litt-helt uenig	17 %	17 %	28 %	
		N	5005	1545	720	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	18 %	18 %	13 %	**
		Litt-helt enig	83 %	82 %	88 %	
		N	5024	1554	719	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	72 %	70 %	63 %	***
		Litt-helt enig	28 %	30 %	37 %	
		N	5032	1556	716	
	Skulket skolen	>6 ganger	94 %	95 %	86 %	***
		≥6 ganger	6 %	5 %	14 %	
		N	5045	1562	724	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	81 %	81 %	72 %	***
		Litt-helt uenig	19 %	19 %	28 %	
		N	5201	1310	880	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	78 %	82 %	71 %	***
		Litt-helt uenig	22 %	18 %	29 %	
		N	5164	1296	882	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	73 %	71 %	62 %	***
		Litt-helt uenig	27 %	29 %	38 %	
		N	5152	1289	885	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	16 %	17 %	11 %	***
		Litt-helt enig	84 %	83 %	89 %	
		N	5182	1297	881	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	63 %	61 %	51 %	***
		Litt-helt enig	37 %	39 %	49 %	
		N	5182	1303	884	
	Skulket skolen	>6 ganger	94 %	94 %	86 %	***
		≥6 ganger	7 %	7 %	14 %	
		N	5195	1308	888	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel

(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	89 %	88 %	77 %	***
		Litt-helt uenig	11 %	12 %	23 %	
		N	4242	842	354	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	87 %	88 %	81 %	**
		Litt-helt uenig	13 %	12 %	19 %	
		N	4223	839	352	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	86 %	83 %	77 %	***
		Litt-helt uenig	15 %	17 %	23 %	
		N	4209	836	348	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	27 %	23 %	22 %	*
		Litt-helt enig	73 %	77 %	78 %	
		N	4219	836	351	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	80 %	77 %	74 %	*
		Litt-helt enig	20 %	23 %	26 %	
		N	4223	837	348	
	Skulket skolen	>6 ganger	90 %	90 %	79 %	***
		≥6 ganger	10 %	10 %	21 %	
		N	4232	841	349	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	87 %	86 %	77 %	***
		Litt-helt uenig	13 %	14 %	24 %	
		N	4749	888	460	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	82 %	82 %	77 %	*
		Litt-helt uenig	18 %	18 %	24 %	
		N	4734	882	459	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	80 %	76 %	68 %	***
		Litt-helt uenig	20 %	25 %	32 %	
		N	4724	879	458	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	24 %	21 %	19 %	*
		Litt-helt enig	76 %	79 %	81 %	
		N	4722	879	456	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	74 %	68 %	59 %	***
		Litt-helt enig	26 %	32 %	42 %	
		N	4736	880	460	
	Skulket skolen	>6 ganger	91 %	87 %	80 %	***
		≥6 ganger	9 %	13 %	21 %	
		N				

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Depressive symptomer

Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	78 %	81 %	69 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	22 %	19 %	31 %	
		N	4961	1523	707	
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	74 %	74 %	63 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	26 %	26 %	37 %	
		N	5005	1543	717	
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	83 %	83 %	72 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	17 %	18 %	28 %	
		N	4987	1536	718	
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	82 %	82 %	72 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	18 %	28 %	
		N	4976	1534	715	
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	83 %	85 %	74 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	17 %	15 %	26 %	
		N	4918	1514	701	
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	71 %	73 %	63 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	29 %	27 %	37 %	
		N	4962	1528	713	
Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	84 %	84 %	74 %	***	
	Ganske/Veldig mye plaget	16 %	16 %	27 %		
	N	4970	1528	717		
Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	55 %	58 %	45 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	45 %	43 %	55 %	
		N	5102	1269	859	
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	63 %	62 %	48 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	37 %	38 %	53 %	
		N	5184	1290	880	
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	67 %	67 %	50 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	33 %	33 %	50 %	
		N	5150	1289	874	
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	70 %	68 %	55 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	30 %	32 %	45 %	
		N	5149	1274	873	
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	69 %	68 %	62 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	31 %	32 %	38 %	
		N	5097	1267	863	
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	41 %	42 %	31 %	***
		Ganske/Veldig mye plaget	59 %	58 %	69 %	
		N	5141	1279	866	
Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	72 %	70 %	58 %	***	
	Ganske/Veldig mye plaget	28 %	30 %	42 %		
	N	5149	1280	870		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tid brukt på spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer							
(Videregående)							
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå	
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	75 %	73 %	64 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	25 %	27 %	36 %		
		N	4183	827	341		
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	69 %	64 %	55 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	31 %	36 %	46 %		
		N	4193	833	347		
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	82 %	75 %	70 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	25 %	30 %		
		N	4180	828	346		
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	80 %	76 %	68 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	20 %	25 %	32 %		
		N	4172	828	344		
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	81 %	77 %	72 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	19 %	23 %	28 %		
		N	4155	824	340		
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	68 %	66 %	63 %	-	
		Ganske/Veldig mye plaget	32 %	34 %	37 %		
		N	4173	825	339		
	Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	82 %	78 %	72 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	22 %	28 %		
		N	4172	827	342		
	Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	48 %	43 %	39 %	***
			Ganske/Veldig mye plaget	52 %	57 %	62 %	
			N	4715	876	452	
Hatt søvnproblemer		Ikke plaget-lite plaget	62 %	50 %	43 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	39 %	50 %	57 %		
		N	4724	881	453		
Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert		Ikke plaget-lite plaget	67 %	64 %	54 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	33 %	36 %	47 %		
		N	4709	882	449		
Følt håpløshet med tanke på framtida		Ikke plaget-lite plaget	66 %	60 %	51 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	34 %	40 %	49 %		
		N	4703	880	450		
Følt deg stiv eller anspent		Ikke plaget-lite plaget	57 %	55 %	52 %	-	
		Ganske/Veldig mye plaget	43 %	45 %	48 %		
		N	4701	873	451		
Bekymret deg for mye om ting		Ikke plaget-lite plaget	38 %	37 %	30 %	**	
		Ganske/Veldig mye plaget	62 %	63 %	70 %		
		N	4689	877	450		
Følt deg ensom		Ikke plaget-lite plaget	73 %	71 %	61 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	27 %	30 %	40 %		
		N	4708	877	451		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Rusbruk

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag og rusbruk						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	89 %	92 %	82 %	***
		Ja	11 %	8 %	18 %	
		N	5048	1567	730	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	96 %	97 %	89 %	***
		Ja	4 %	4 %	11 %	
		N	5044	1563	729	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	97 %	97 %	91 %	***
		Ja	3 %	3 %	9 %	
		N	5034	1562	723	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	87 %	90 %	84 %	***
		Ja	13 %	10 %	16 %	
		N	5206	1300	882	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	97 %	97 %	95 %	**
		Ja	3 %	3 %	5 %	
		N	5204	1301	881	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	98 %	97 %	94 %	***
		Ja	2 %	3 %	6 %	
		N	5199	1301	880	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag - rusbruk de siste 12 månedene						
(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	46 %	51 %	45 %	*
		Ja	54 %	49 %	55 %	
		N	4226	840	355	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	84 %	86 %	77 %	***
		Ja	16 %	14 %	23 %	
		N	4214	839	352	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	93 %	93 %	89 %	-
		Ja	7 %	7 %	11 %	
		N	4211	835	351	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	38 %	42 %	36 %	*
		Ja	62 %	58 %	64 %	
		N	4730	890	454	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	90 %	88 %	82 %	***
		Ja	10 %	12 %	18 %	
		N	4720	885	453	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	96 %	96 %	90 %	***
		Ja	4 %	4 %	10 %	
		N	4714	882	452	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Mobbing

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. mobbing						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	84 %	82 %	76 %	***
		≥ én gang i måneden	16 %	18 %	24 %	
		N	5039	1555	725	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	93 %	91 %	85 %	***
		≥ én gang i måneden	8 %	9 %	15 %	
		N	5061	1564	733	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	86 %	84 %	77 %	***
		≥ én gang i måneden	14 %	16 %	23 %	
		N	5185	1291	877	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	93 %	91 %	85 %	***
		≥ én gang i måneden	7 %	9 %	15 %	
		N	5196	1304	887	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt Spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Mobbing						
(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	92 %	90 %	86 %	***
		≥ én gang i måneden	8 %	10 %	14 %	
		N	4229	842	348	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	96 %	95 %	92 %	***
		≥ én gang i måneden	4 %	5 %	9 %	
		N	4234	846	351	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	93 %	90 %	85 %	***
		≥ én gang i måneden	7 %	10 %	15 %	
		N	4724	883	460	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	97 %	95 %	92 %	***
		≥ én gang i måneden	3 %	5 %	8 %	
		N	4737	890	459	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Foreldre

Tabell. Tid brukt på spilling på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	86 %	85 %	80 %	***
		Passer ganske-svært godt	15 %	16 %	20 %	
		N	4968	1529	712	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	75 %	71 %	61 %	***
		Passer ganske-svært godt	26 %	29 %	39 %	
		N	4960	1522	705	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	93 %	93 %	86 %	***
		Svært-litt misfornøyd	7 %	7 %	14 %	
		N	4940	1522	703	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	81 %	79 %	74 %	***
		Passer ganske-svært godt	19 %	21 %	26 %	
		N	5133	1275	876	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	83 %	80 %	71 %	***
		Passer ganske-svært godt	17 %	20 %	29 %	
		N	5123	1271	864	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	91 %	91 %	86 %	***
		Svært-litt misfornøyd	9 %	10 %	14 %	
		N	5134	1280	865	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt på å spille på telefon/nettbrett på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel						
(Videregående)						
			Under 1 time	1 til 3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	86 %	82 %	76 %	***
		Passer ganske-svært godt	14 %	19 %	24 %	
		N	4195	834	349	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	78 %	75 %	65 %	***
		Passer ganske-svært godt	22 %	26 %	35 %	
		N	4201	833	350	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	93 %	91 %	86 %	***
		Svært-litt misfornøyd	8 %	9 %	14 %	
		N	4156	826	340	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	80 %	79 %	78 %	-
		Passer ganske-svært godt	20 %	21 %	22 %	
		N	4716	875	458	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	89 %	86 %	76 %	***
		Passer ganske-svært godt	11 %	14 %	24 %	
		N	4719	872	459	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	91 %	90 %	86 %	*
		Svært-litt misfornøyd	10 %	10 %	14 %	
		N	4692	881	452	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

10.5 Vedlegg 5:

Sosiale media

Skolenivå og kjønn

Økonomi og foreldrenes utdanning

Mistrivsel skole

Depressive symptom

Rusbruk

Mobbing

Foreldre

Skolenivå og kjønn

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag - skolenivå og kjønn									
		N	Ikke noe tid	Under 30 minutter	30 minutter-1 time	1-2 timer	2-3 timer	Mer enn 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Guttter	7479	5 %	14 %	17 %	22 %	19 %	24 %	***
	Jenter	7571	1 %	4 %	8 %	16 %	23 %	48 %	
Videregående	Guttter	5525	3 %	9 %	16 %	24 %	21 %	27 %	***
	Jenter	6210	1 %	3 %	9 %	18 %	25 %	44 %	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag - skolenivå og kjønn						
		N	under 1 time	1 til 3 timer	mer enn tre timer	Sig Nivå
Ungdomstrinnet	Gutter	7479	36 %	41 %	24 %	***
	Jenter	7571	14 %	39 %	48 %	
Videregående	Gutter	5525	29 %	44 %	27 %	***
	Jenter	6210	13 %	43 %	44 %	

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag - skolenivå og kjønn					
		< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Ungdomstrinnet	Gutter	72 %	51 %	33 %	***
	Jenter	28 %	49 %	67 %	
	N	3710	5971	5369	
Videregående	Gutter	67 %	48 %	35 %	***
	Jenter	33 %	52 %	65 %	
	N	2399	5126	4210	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Økonomi foreldre

Tabell . Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. familieråd siste to år					
(Ungdomstrinnet)					
		< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	97 %	97 %	95 %	***
	Dårlig Råd	3 %	3 %	5 %	
	N	2605	2979	1720	
Jenter	God/Normal Råd	96 %	97 %	95 %	***
	Dårlig Råd	4 %	3 %	5 %	
	N	975	2857	3519	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Tabell . Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. familieråd siste to år					
(Videregående)					
		< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	God/Normal Råd	96 %	96 %	96 %	-
	Dårlig Råd	4 %	4 %	5 %	
	N	1579	2431	1449	
Jenter	God/Normal Råd	93 %	96 %	93 %	***
	Dårlig Råd	7 %	4 %	7 %	
	N	781	2649	2716	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Foreldres utdanning

Tabell . Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. foreldres utdanning					
(Ungdomstrinnet)					
		< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	39 %	42 %	47 %	***
	Begge med høyskole	61 %	58 %	53 %	
	N	2352	2782	1580	
Jenter	Ingen/én med høyskole	38 %	36 %	43 %	***
	Begge med høyskole	62 %	64 %	57 %	
	N	906	2677	3242	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Tabell . Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. foreldres utdanning					
(Videregående)					
		< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ingen/én med høyskole	52 %	51 %	57 %	***
	Begge med høyskole	49 %	49 %	43 %	
	N	1521	2385	1400	
Jenter	Ingen/én med høyskole	47 %	49 %	56 %	***
	Begge med høyskole	53 %	51 %	44 %	
	N	767	2585	2663	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant					

Skolemistrivsel

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	85 %	84 %	75 %	***
		Litt-helt uenig	15 %	16 %	25 %	
		N	2652	3014	1747	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	84 %	82 %	72 %	***
		Litt-helt uenig	16 %	18 %	28 %	
		N	2636	2988	1731	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	80 %	86 %	78 %	***
		Litt-helt uenig	20 %	15 %	22 %	
		N	2628	2985	1719	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	21 %	16 %	12 %	***
		Litt-helt enig	79 %	84 %	88 %	
		N	2636	2995	1730	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	72 %	73 %	65 %	***
		Litt-helt enig	28 %	28 %	35 %	
		N	2640	2991	1733	
	Skulket skolen	>6 ganger	96 %	95 %	87 %	***
		≥6 ganger	4 %	5 %	13 %	
		N	2646	3006	1739	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	83 %	86 %	75 %	***
		Litt-helt uenig	17 %	14 %	25 %	
		N	1021	2917	3576	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	86 %	83 %	71 %	***
		Litt-helt uenig	14 %	17 %	29 %	
		N	1010	2899	3558	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	69 %	77 %	68 %	***
		Litt-helt uenig	31 %	23 %	32 %	
		N	1010	2885	3552	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	27 %	18 %	11 %	***
		Litt-helt enig	73 %	82 %	89 %	
		N	1017	2905	3565	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	67 %	67 %	55 %	***
		Litt-helt enig	33 %	33 %	45 %	
		N	1016	2905	3569	
	Skulket skolen	>6 ganger	98 %	96 %	88 %	***
		≥6 ganger	2 %	4 %	12 %	
		N	1023	2918	3575	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. Skolemistrivsel						
(Videregående)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	88 %	90 %	85 %	***
		Litt-helt uenig	12 %	10 %	15 %	
		N	1594	2443	1458	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	88 %	88 %	83 %	***
		Litt-helt uenig	12 %	12 %	17 %	
		N	1587	2437	1445	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	82 %	87 %	84 %	***
		Litt-helt uenig	18 %	13 %	16 %	
		N	1577	2431	1440	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	28 %	27 %	22 %	***
		Litt-helt enig	72 %	73 %	79 %	
		N	1585	2431	1447	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	79 %	82 %	75 %	***
		Litt-helt enig	21 %	18 %	25 %	
		N	1580	2436	1450	
	Skulket skolen	>6 ganger	94 %	90 %	84 %	***
		≥6 ganger	6 %	10 %	16 %	
		N	1589	2434	1455	
Jenter	Jeg trives på skolen	Litt-helt enig	85 %	89 %	85 %	***
		Litt-helt uenig	15 %	11 %	16 %	
		N	790	2664	2733	
	Lærerne mine bryr seg om meg	Litt-helt enig	83 %	83 %	79 %	***
		Litt-helt uenig	17 %	17 %	21 %	
		N	787	2654	2722	
	Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	Litt-helt enig	73 %	80 %	79 %	***
		Litt-helt uenig	27 %	20 %	21 %	
		N	784	2651	2713	
	Jeg kjeder meg på skolen	Litt-helt uenig	30 %	25 %	19 %	***
		Litt-helt enig	70 %	76 %	81 %	
		N	783	2649	2713	
	Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Litt-helt uenig	69 %	75 %	69 %	***
		Litt-helt enig	31 %	25 %	31 %	
		N	790	2655	2720	
	Skulket skolen	>6 ganger	93 %	92 %	85 %	***
		≥6 ganger	7 %	8 %	15 %	
		N	787	2666	2727	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant						

Depressive symptomer

Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer							
(Ungdomstrinnet)							
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå	
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	83 %	80 %	69 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	17 %	20 %	32 %		
		N	2603	2938	1716		
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	78 %	75 %	63 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	22 %	25 %	37 %		
		N	2622	2976	1733		
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert	Ikke plaget-lite plaget	85 %	84 %	73 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	15 %	16 %	27 %		
		N	2613	2967	1726		
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	85 %	84 %	72 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	15 %	16 %	28 %		
		N	2608	2960	1722		
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	86 %	85 %	74 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	14 %	15 %	26 %		
		N	2578	2924	1697		
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	76 %	72 %	60 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	24 %	28 %	40 %		
		N	2594	2954	1720		
	Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	86 %	84 %	76 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	14 %	16 %	24 %		
		N	2600	2955	1724		
	Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	70 %	61 %	44 %	***
			Ganske/Veldig mye plaget	31 %	39 %	56 %	
			N	993	2854	3502	
Hatt søvnproblemer		Ikke plaget-lite plaget	72 %	68 %	52 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	28 %	32 %	48 %		
		N	1016	2899	3562		
Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert		Ikke plaget-lite plaget	75 %	72 %	56 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	25 %	28 %	44 %		
		N	1005	2881	3550		
Følt håpløshet med tanke på framtida		Ikke plaget-lite plaget	77 %	74 %	60 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	23 %	26 %	40 %		
		N	1006	2873	3542		
Følt deg stiv eller anspent		Ikke plaget-lite plaget	76 %	72 %	62 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	24 %	28 %	38 %		
		N	991	2852	3504		
Bekymret deg for mye om ting		Ikke plaget-lite plaget	54 %	46 %	32 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	46 %	54 %	68 %		
		N	1005	2879	3527		
Følt deg ensom		Ikke plaget-lite plaget	77 %	75 %	64 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	23 %	25 %	36 %		
		N	1008	2877	3539		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant

Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag på en gjennomsnittsdag vs. Depressive symptomer							
(Videregående)							
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå	
Gutter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	78 %	76 %	66 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	22 %	24 %	34 %		
		N	1563	2416	1429		
	Hatt søvnproblemer	Ikke plaget-lite plaget	72 %	69 %	59 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	28 %	31 %	41 %		
		N	1568	2424	1438		
	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimerert	Ikke plaget-lite plaget	82 %	81 %	75 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	19 %	25 %		
		N	1555	2416	1437		
	Følt håpløshet med tanke på framtida	Ikke plaget-lite plaget	82 %	80 %	71 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	20 %	29 %		
		N	1554	2415	1430		
	Følt deg stiv eller anspent	Ikke plaget-lite plaget	82 %	82 %	75 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	19 %	18 %	26 %		
		N	1549	2403	1420		
	Bekymret deg for mye om ting	Ikke plaget-lite plaget	70 %	70 %	62 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	30 %	30 %	39 %		
		N	1552	2410	1430		
	Følt deg ensom	Ikke plaget-lite plaget	82 %	82 %	76 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	18 %	18 %	24 %		
		N	1552	2416	1428		
	Jenter	Følt at alt er et slit	Ikke plaget-lite plaget	51 %	51 %	41 %	***
			Ganske/Veldig mye plaget	49 %	49 %	59 %	
			N	778	2645	2706	
Hatt søvnproblemer		Ikke plaget-lite plaget	64 %	64 %	52 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	36 %	37 %	48 %		
		N	778	2656	2711		
Følt deg ulykkelig, trist eller deprimerert		Ikke plaget-lite plaget	66 %	70 %	62 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	34 %	30 %	39 %		
		N	773	2650	2701		
Følt håpløshet med tanke på framtida		Ikke plaget-lite plaget	66 %	69 %	59 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	34 %	31 %	41 %		
		N	775	2644	2700		
Følt deg stiv eller anspent		Ikke plaget-lite plaget	56 %	59 %	54 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	44 %	41 %	46 %		
		N	774	2637	2699		
Bekymret deg for mye om ting		Ikke plaget-lite plaget	44 %	40 %	33 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	56 %	60 %	67 %		
		N	774	2638	2692		
Følt deg ensom		Ikke plaget-lite plaget	71 %	75 %	70 %	***	
		Ganske/Veldig mye plaget	29 %	25 %	30 %		
		N	776	2642	2703		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Rusbruk

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag og rusbruk de siste 12 månedene						
(Ungdomstrinnet)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	94 %	90 %	80 %	***
		Ja	6 %	10 %	20 %	
		N	2645	3017	1746	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	97 %	96 %	90 %	***
		Ja	3 %	4 %	10 %	
		N	2639	3015	1743	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	98 %	97 %	93 %	***
		Ja	2 %	3 %	7 %	
		N	2633	3013	1736	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	98 %	91 %	81 %	***
		Ja	2 %	9 %	19 %	
		N	1027	2917	3569	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	99 %	99 %	95 %	***
		Ja	1 %	2 %	5 %	
		N	1026	2917	3569	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	99 %	99 %	96 %	***
		Ja	1 %	1 %	4 %	
		N	1027	2918	3559	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag og rusbruk de siste 12 månedene

(Videregående)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	62 %	43 %	37 %	***
		Ja	38 %	57 %	64 %	
		N	1586	2438	1456	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	91 %	84 %	76 %	***
		Ja	9 %	16 %	24 %	
		N	1581	2430	1452	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	96 %	94 %	88 %	***
		Ja	4 %	7 %	12 %	
		N	1577	2430	1449	
Jenter	Drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset	Nei	59 %	41 %	29 %	***
		Ja	41 %	59 %	71 %	
		N	787	2662	2714	
	Brukt hasj/marihuana/cannabis	Nei	92 %	92 %	86 %	***
		Ja	8 %	8 %	14 %	
		N	785	2656	2705	
	Brukt andre narkotiske stoffer	Nei	97 %	97 %	94 %	***
		Ja	3 %	3 %	6 %	
		N	783	2654	2699	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Mobbing

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag og mobbing i de siste 12 månedene						
(Ungdomstrinnet)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	84 %	84 %	79 %	***
		≥ én gang i måneden	16 %	16 %	21 %	
		N	2644	3002	1739	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	92 %	93 %	89 %	***
		≥ én gang i måneden	8 %	7 %	11 %	
		N	2649	3023	1750	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	85 %	88 %	82 %	***
		≥ én gang i måneden	15 %	13 %	18 %	
		N	1017	2904	3556	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	94 %	94 %	88 %	***
		≥ én gang i måneden	6 %	6 %	12 %	
		N	1026	2918	3571	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag og mobbing siste 12 måneder						
(Videregående)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	92 %	93 %	89 %	***
		≥ én gang i måneden	8 %	8 %	11 %	
		N	1583	2436	1455	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	96 %	97 %	95 %	*
		≥ én gang i måneden	4 %	4 %	5 %	
		N	1592	2437	1457	
Jenter	Blir du utsatt for plaging eller trusler av jevnaldrende?	Aldri–Nesten aldri	91 %	94 %	90 %	***
		≥ én gang i måneden	9 %	7 %	10 %	
		N	780	2657	2715	
	Blir du mobbet eller truet på nett?	Aldri–Nesten aldri	98 %	97 %	95 %	***
		≥ én gang i måneden	3 %	3 %	5 %	
		N	790	2663	2720	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

Foreldre

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel						
(Ungdomstrinnet)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	85 %	85 %	82 %	**
		Passer ganske-svært godt	15 %	15 %	18 %	
		N	2607	2961	1708	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	76 %	74 %	63 %	***
		Passer ganske-svært godt	24 %	26 %	37 %	
		N	2593	2957	1703	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	92 %	94 %	90 %	***
		Svært-litt misfornøyd	8 %	6 %	10 %	
		N	2571	2956	1695	
Jenter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	85 %	82 %	76 %	***
		Passer ganske-svært godt	15 %	18 %	24 %	
		N	1004	2869	3536	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	86 %	87 %	75 %	***
		Passer ganske-svært godt	14 %	13 %	25 %	
		N	994	2870	3519	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	91 %	92 %	88 %	***
		Svært-litt misfornøyd	9 %	8 %	12 %	
		N	1000	2877	3526	

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant

Tabell. Tid brukt på Sosiale medier på en gjennomsnittsdag på en gjennomsnittsdag vs. Familiemistrivsel

(Videregående)						
			< 1 time	1 til 3 timer	> 3 timer	Sig. Nivå
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	85 %	86 %	82 %	*
		Passer ganske-svært godt	16 %	14 %	18 %	
		N	1569	2426	1439	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	77 %	80 %	71 %	***
		Passer ganske-svært godt	23 %	20 %	29 %	
		N	1573	2425	1442	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	91 %	93 %	90 %	***
		Svært-litt misfornøyd	9 %	7 %	10 %	
		N	1550	2409	1418	
Gutter	Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	Passer svært-ganske dårlig	80 %	82 %	78 %	***
		Passer ganske-svært godt	20 %	18 %	23 %	
		N	781	2641	2712	
	Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem	Passer svært-ganske dårlig	89 %	91 %	84 %	***
		Passer ganske-svært godt	11 %	9 %	16 %	
		N	787	2639	2709	
	Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt (Fornøyd med foreldrene dine)	Litt fornøyd- verken eller-svært fornøyd	89 %	92 %	89 %	**
		Svært-litt misfornøyd	11 %	8 %	11 %	
		N	780	2635	2697	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikkje signifikant						

10.6 Vedlegg 6:

Deltakelse i organisasjoner eller lag

Har deltatt i noen organisasjoner eller lag siden du fylte 10 år vs. Daglig skjermtid utenom skolen (kolonne prosent) (Ungdomstrinnet)					
		Mindre enn 2 timer	2 til 6 timer	Mer enn 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ja, jeg er med nå	65 %	63 %	45 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	17 %	20 %	29 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	19 %	16 %	27 %	
	N	699	5468	1116	
Jenter	Ja, jeg er med nå	68 %	66 %	48 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	17 %	22 %	29 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	16 %	12 %	23 %	
	N	657	5524	1144	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant					

Har deltatt i noen organisasjoner eller lag siden du fylte 10 år vs. Daglig skjermtid utenom skolen (Videregående)					
		Mindre enn 2 timer	2 til 6 timer	Mer enn 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ja, jeg er med nå	52 %	51 %	35 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	33 %	39 %	47 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	16 %	10 %	18 %	
	N	491	4029	915	
Jenter	Ja, jeg er med nå	51 %	44 %	26 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	38 %	48 %	60 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	11 %	9 %	14 %	
	N	476	4692	943	
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; (-) ikke signifikant					

Har deltatt i noen organisasjoner eller lag siden du fylte 10 år vs Daglig skjermtid utenom skolen (Ungdomstrinnet)						
		N	Mindre enn 2 timer	2 til 6 timer	Mer enn 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ja, jeg er med nå	4417	10 %	79 %	11 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	1552	7 %	72 %	21 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	1314	10 %	67 %	23 %	
Jenter	Ja, jeg er med nå	4640	10 %	79 %	12 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	1659	7 %	74 %	20 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	1026	10 %	64 %	26 %	
Har deltatt i noen organisasjoner eller lag siden du fylte 10 år vs Daglig skjermtid utenom skolen (Videregående)						
		N	Mindre enn 2 timer	2 til 6 timer	Mer enn 6 timer	Sig. Nivå
Gutter	Ja, jeg er med nå	2637	10 %	78 %	12 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	2160	7 %	73 %	20 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	638	12 %	62 %	26 %	
Jenter	Ja, jeg er med nå	2533	10 %	81 %	10 %	***
	Nei, men jeg har vært med tidligere	2980	6 %	75 %	19 %	
	Nei, jeg har aldri vært med	598	9 %	69 %	22 %	

10.7 Vedlegg 7:

Fra tilleggsmodulen

Modul E-4 Skjermbruk – foreldre og egen refleksjon

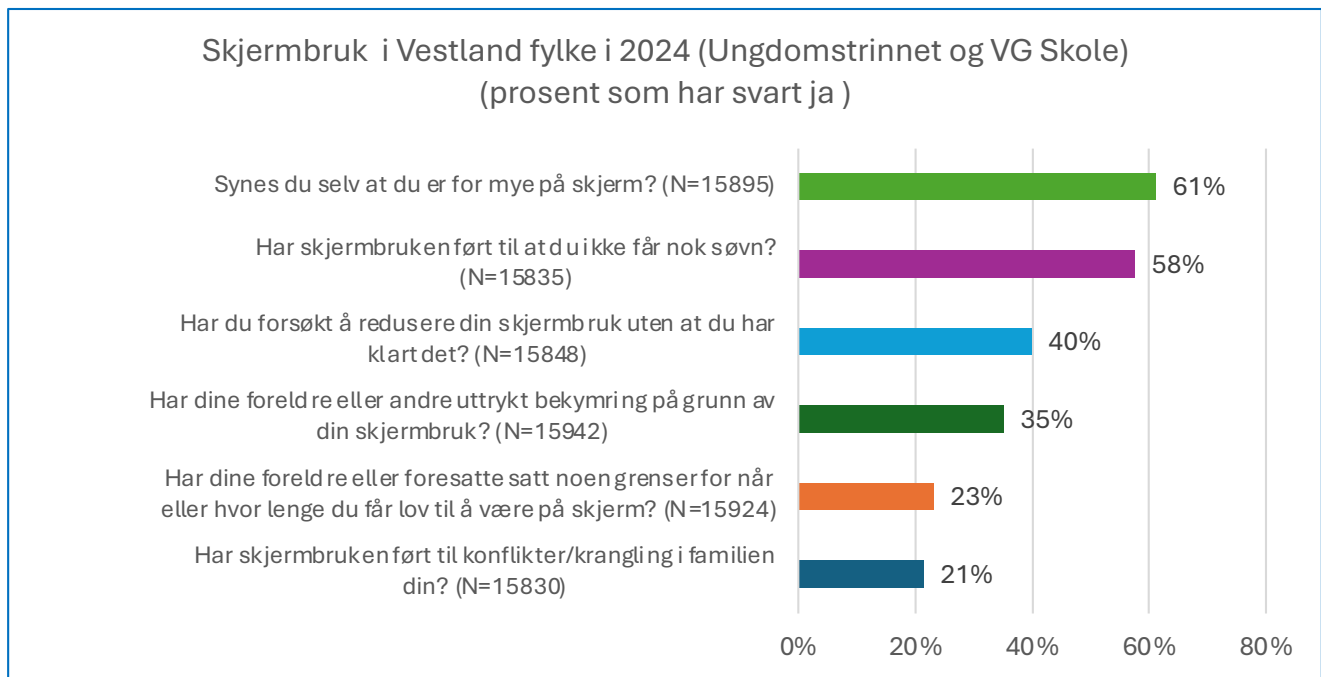
Modul E-8 Dataspill – foreldre og egen refleksjon

Modul E-10 Sosiale medier og foreldre

Modul E-11 Sosiale medier og venner

Modul E-4 Skjermbruk

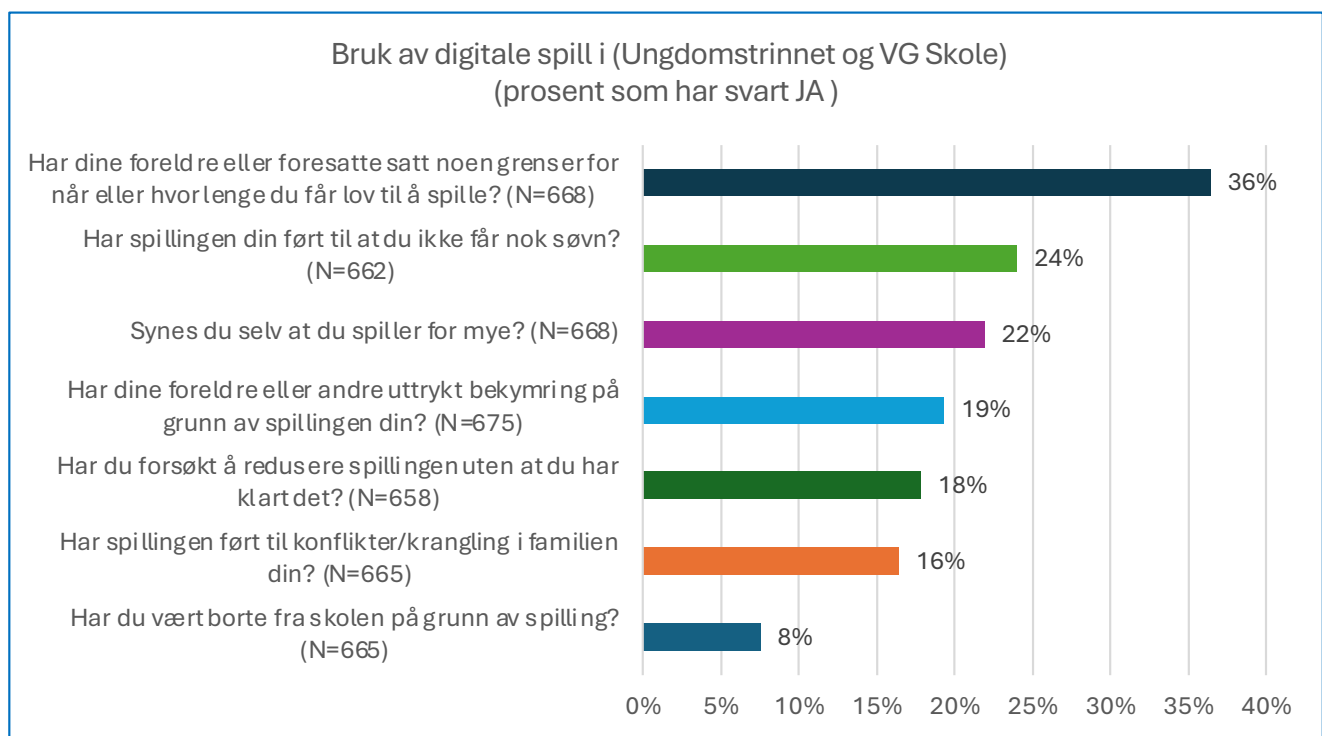
Her kommer noen spørsmål om skjermbruk		
	N	JA
Har dine foreldre eller andre uttrykt bekymring på grunn av din skjermbruk?	15942	35 %
Har dine foreldre eller foresatte satt noen grenser for når eller hvor lenge du får lov til å være på skjerm?	15924	23 %
Synes du selv at du er for mye på skjerm?	15895	61 %
Har du forsøkt å redusere din skjermbruk uten at du har klart det?	15848	40 %
Har skjermbruken ført til konflikter/krangling i familien din?	15830	21 %
Har skjermbruken ført til at du ikke får nok søvn?	15835	58 %



Modul E-8 Bruk av dataspill

Her kommer noen spørsmål om spill (for eksempel på PC, Playstation, mobil, nettbrett)

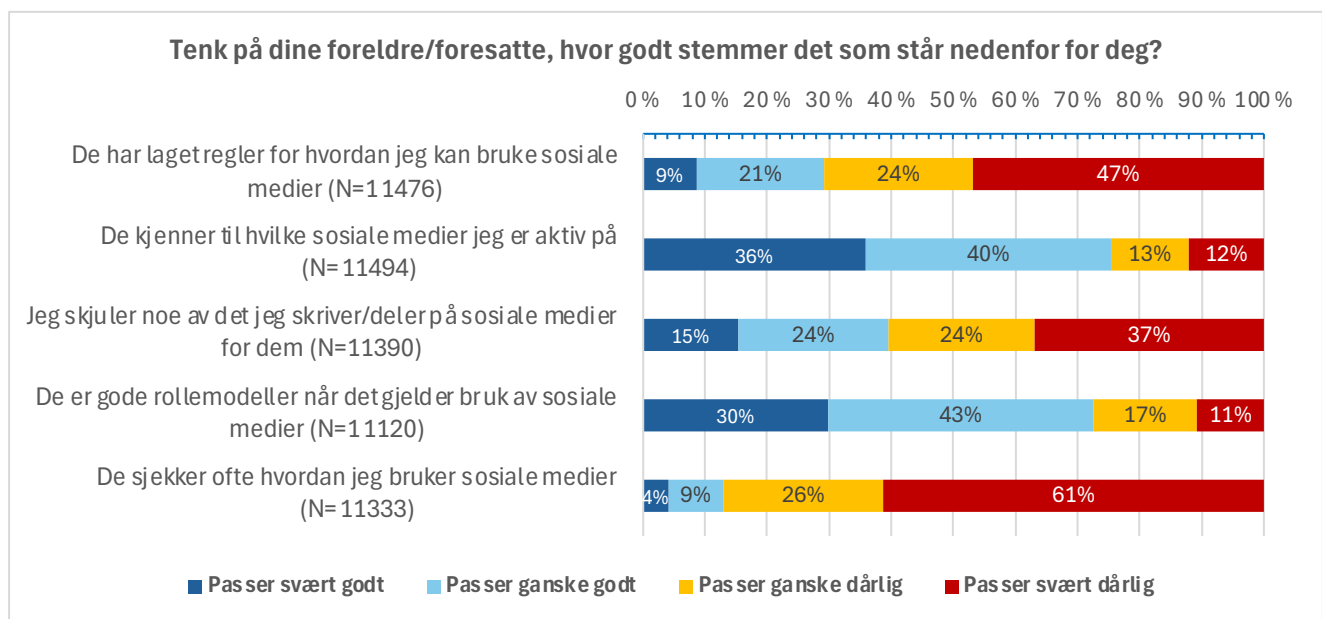
Her kommer noen spørsmål om spill (for eksempel på PC, Playstation, mobil, nettbrett)		
	N	JA
Har dine foreldre eller andre uttrykt bekymring på grunn av spillingen din?	675	19 %
Har dine foreldre eller foresatte satt noen grenser for når eller hvor lenge du får lov til å spille?	668	36 %
Synes du selv at du spiller for mye?	668	22 %
Har du forsøkt å redusere spillingen uten at du har klart det?	658	18 %
Har spillingen ført til konflikter/krangling i familien din?	665	16 %
Har du vært borte fra skolen på grunn av spilling?	665	8 %
Har spillingen din ført til at du ikke får nok søvn?	662	24 %



Modul E-10 Sosiale medier og foreldre

Tenk på dine foreldre/foresatte, hvor godt stemmer det som står nedenfor for deg?

Tenk på dine foreldre/foresatte, hvor godt stemmer det som står nedenfor for deg?					
	N	Passer svært godt	Passer ganske godt	Passer ganske dårlig	Passer svært dårlig
De har laget regler for hvordan jeg kan bruke sosiale medier	11476	9 %	21 %	24 %	47 %
De kjenner til hvilke sosiale medier jeg er aktiv på	11494	36 %	40 %	13 %	12 %
Jeg skjuler noe av det jeg skriver/deler på sosiale medier for dem	11390	15 %	24 %	24 %	37 %
De er gode rollemodeller når det gjelder bruk av sosiale medier	11120	30 %	43 %	17 %	11 %
De sjekker ofte hvordan jeg bruker sosiale medier	11333	4 %	9 %	26 %	61 %



Modul E-11 Sosiale medier og venner

Her kommer noen utsagn om vennskap og bruk av sosiale medier.
Hvordan passer disse for deg?

Her kommer noen utsagn om vennskap og bruk av sosiale medier. Hvordan passer disse for deg?					
	N	Passer svært godt	Passer ganske godt	Passer ganske dårlig	Passer svært dårlig
Å ha kontakt med venner på sosiale medier er svært viktig for meg	9553	49 %	36 %	10 %	5 %
Jeg hadde følt meg utenfor hvis jeg ikke var på de samme sosiale mediene som vennene mine	9451	31 %	31 %	22 %	16 %
Personene jeg har kontakt med på sosiale medier, er de samme som jeg har kontakt med i «den virkelige verden»	9468	57 %	34 %	6 %	3 %

