

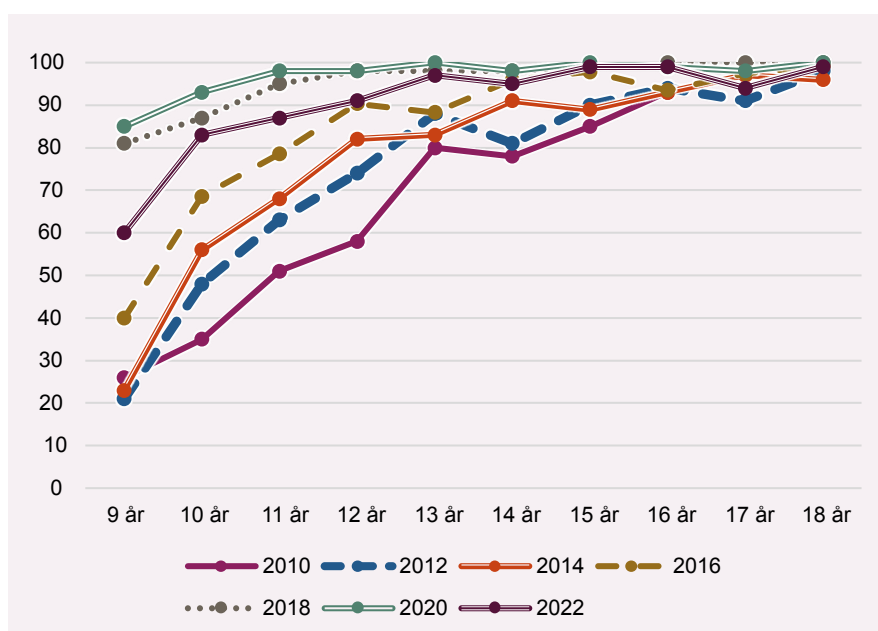
# Sammanfattning

Ungar & medier är Sveriges största statistiska undersökning av barns medievanor och attityder till medieanvändning. Detta är den sjätte undersökningen i serien som genomförs av Statens medieråd. Nedan sammanfattas de huvudsakliga resultaten i undersökningen bland barn och ungdomar i åldern 9–18 år hösten 2022. Resultaten redovisas ibland för alla åldrar och ibland fördelat på de tre åldersgrupperna 9–12 år, 13–16 år och 17–18 år.

## Mobilen är fortfarande central

Ungar & medier undersöker vilken medieteknik, eller apparater, som barn och ungdomar har tillgång till. Under perioden 2012 till 2022 har mobiltelefonen blivit den medieteknik som flest barn i åldrarna 9–18 år är ägare av. De flesta barn från 9 års ålder har nu en egen mobiltelefon.

### I. Använder mobilen dagligen 2010–2022 (%)



Mobiltelefonanvändningen har ökat successivt under det senaste dryga decenniet och är den vanligaste *dagliga* aktiviteten i undersökningen. Men andelen barn i den yngsta gruppen (9–12 år) som dagligen använder mobilen har minskat jämfört med både 2020 och 2018. Från 12 års ålder är likväl över 90 % av barnen dagliga användare av mobilen.

Andelarna som använde mobilen *mer än tre timmar* en vanlig dag låg år 2020 (under covid-19-pandemin) på sin högsta nivå i alla åldrar sedan mätningarna började. Därefter har andelarna minskat i åldern 11–14, men i övriga åldrar ökar andelarna eller ligger kvar på samma nivå. Från 15 års ålder använder nu drygt 70 % mobilen mer än tre timmar en vanlig dag på sin fritid.

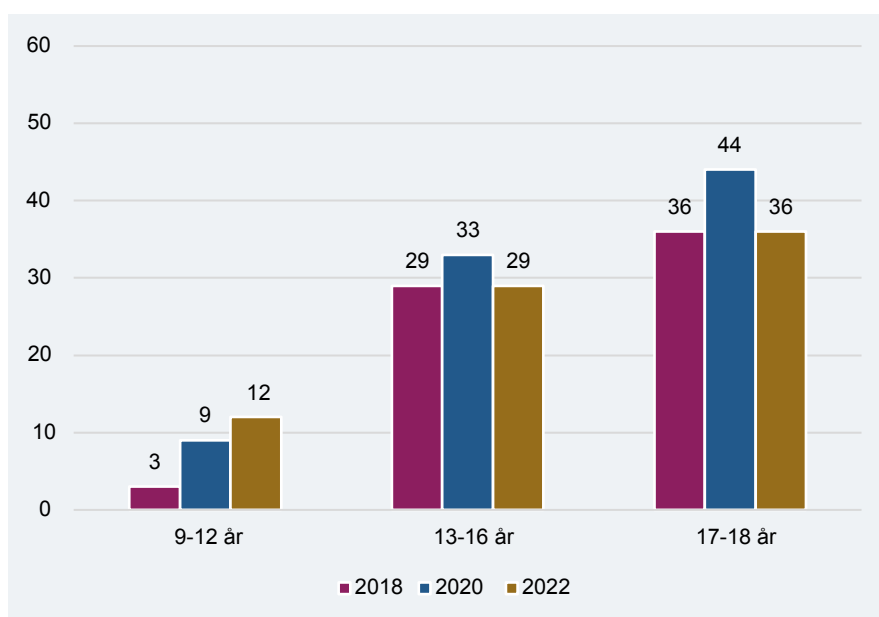
Tillgången till VR-glasögon/VR-headset är ännu ganska begränsad. VR-teknik är alltså inte något vanligare inslag i barns medievardag.

## Motstridiga tendenser i användningen av sociala medier

Att använda mobilen är alltså den vanligaste medieaktiviteten en vanlig dag, och den näst vanligaste är att använda sociala medier. Användningen har ökat successivt under decenniet men mellan år 2020 (under covid-19-pandemin) och 2022 minskar andelen användare av sociala medier med uppåt 10 procentenheter i åldersgruppen 9–12 år. Det är alltså något färre barn i åldersgruppen 9–12 som använder sociala medier nu.

Andelen *dagliga* användare av sociala medier har minskat med 5 procentenheter i åldersintervallet 17–18 (främst bland pojkarna) men i övriga åldersgrupper finns ingen förändring vad gäller daglig användning.

### II. Andel som använder sociala medier mer än 3 timmar/dag, 2018–2022 (%)

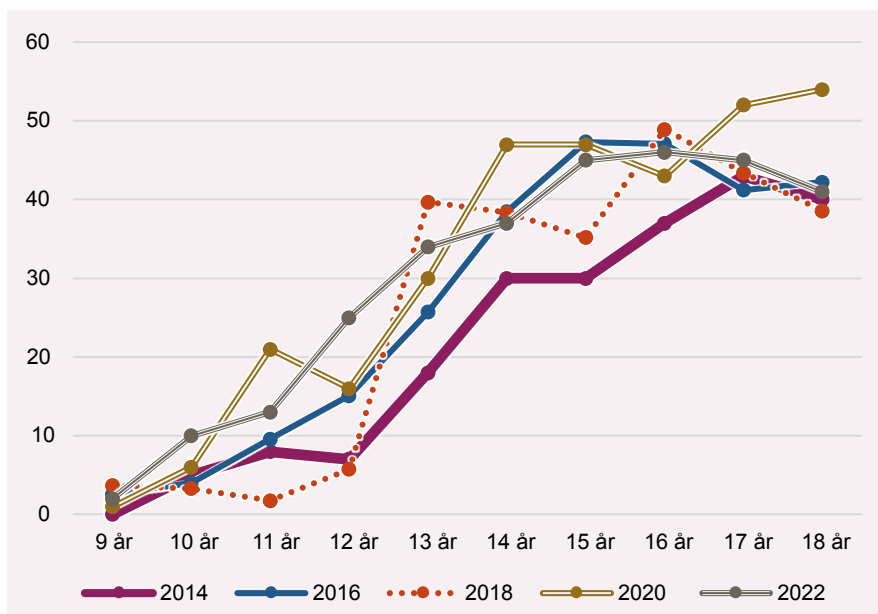


Andelarna som använder sociala medier *mer än tre timmar* en vanlig dag på sin fritid har antingen ökat något eller ligger kvar på samma nivå som år 2020 bland barn upp till 13 år. Bland ungdomar som är 14 år eller äldre har andelarna däremot minskat. Fördelat på åldersgrupperna innebär detta att andelen ”höganvändare”<sup>1</sup> av sociala medier ökar i åldersgruppen 9–12 men minskar i åldersgrupperna 13–16 och 17–18. I den yngsta åldersgruppen finns alltså motstridiga tendenser på så sätt att andelen barn som över huvud taget använder sociala medier minskar, samtidigt som andelen

<sup>1</sup> Begreppet höganvändare är deskriptivt och syftar på dem som använder en viss medietyp (t.ex. sociala medier) mer än 3 timmar en vanlig dag på sin fritid.

”höganvändare” av sociala medier ökar något. I den äldsta gruppen, 17–18 år, minskar både andelen dagliga användare och andelen ”höganvändare”.

### III. Andel flickor som använder sociala medier mer än 3 timmar/dag 2014–2022 (%)



Precis som tidigare år använder flickor sociala medier fler timmar en vanlig dag än pojkar. Skillnaderna är störst mellan 14 och 17 års ålder då det skiljer mer än 20 procentenheter mellan pojkar och flickor. Under år 2020 ökade andelen flickor i åldern 17–18 som använde sociala medier mer än 3 timmar per dag till över 50 %. Men nu, efter covid-19-pandemin, minskar andelen igen till 43 %, vilket antyder att ökningen under år 2020 var en effekt av distansundervisning och övriga smittskyddsrestriktioner som begränsade andra former av social interaktion. I åldersgruppen 13–16 har andelen höganvändare av sociala medier bland flickor legat på ca 40 % sedan 2016 (under pandemin 2020 var det 42 %).

Snapchat, Tiktok och Instagram är de mest använda sociala medieplattformarna i alla åldersintervall och bland både pojkar och flickor. Tonåringarnas *dagliga* användning av sociala medier har dock förskjutits något under åren, från Instagram och Facebook till Tiktok. I alla åldersgrupper är det större andelar av flickorna som är dagliga användare av Instagram, Snapchat, Tiktok och Pinterest, medan större andelar av pojkarna än flickorna är dagliga användare av Discord och (bland de äldsta) Reddit.

Vad gör då barn och ungdomar när de använder sociala medier? I första hand scrollar de rent allmänt, men de använder också relativt mycket tid åt att umgås med kompisar genom att t.ex. chatta och kommentera. De använder mindre tid åt att lägga upp egna bilder och filmklipp och mellan 40–48 % av användarna gör *aldrig* det.

Mellan 43 % och 52 % av dem som använder sociala medier har endast profiler som är stängda för utomstående, vilket innebär en ökning i åldersgruppen 17–18. De ungdomar i den äldsta gruppen som har öppna profiler har samtidigt blivit mer restriktiva med vilket information om sig själva som de exponerar där. I alla åldersgrupper är det större andelar av pojkarna än flickorna som har öppna profiler.

Föräldrar har tillgång till lösenord till främst de yngsta barnens sociala mediekonton. De har tillgång till lösenord i samma grad år 2022 som tidigare år, samtidigt som ungdomarna har blivit mer restriktiva med att dela ut lösenord till andra, t.ex. kompisar. Tendensen är densamma gällande lösenord till mobiltelefonen. Detta skulle kunna tolkas som ett ökat säkerhetsmedvetande bland ungdomar.

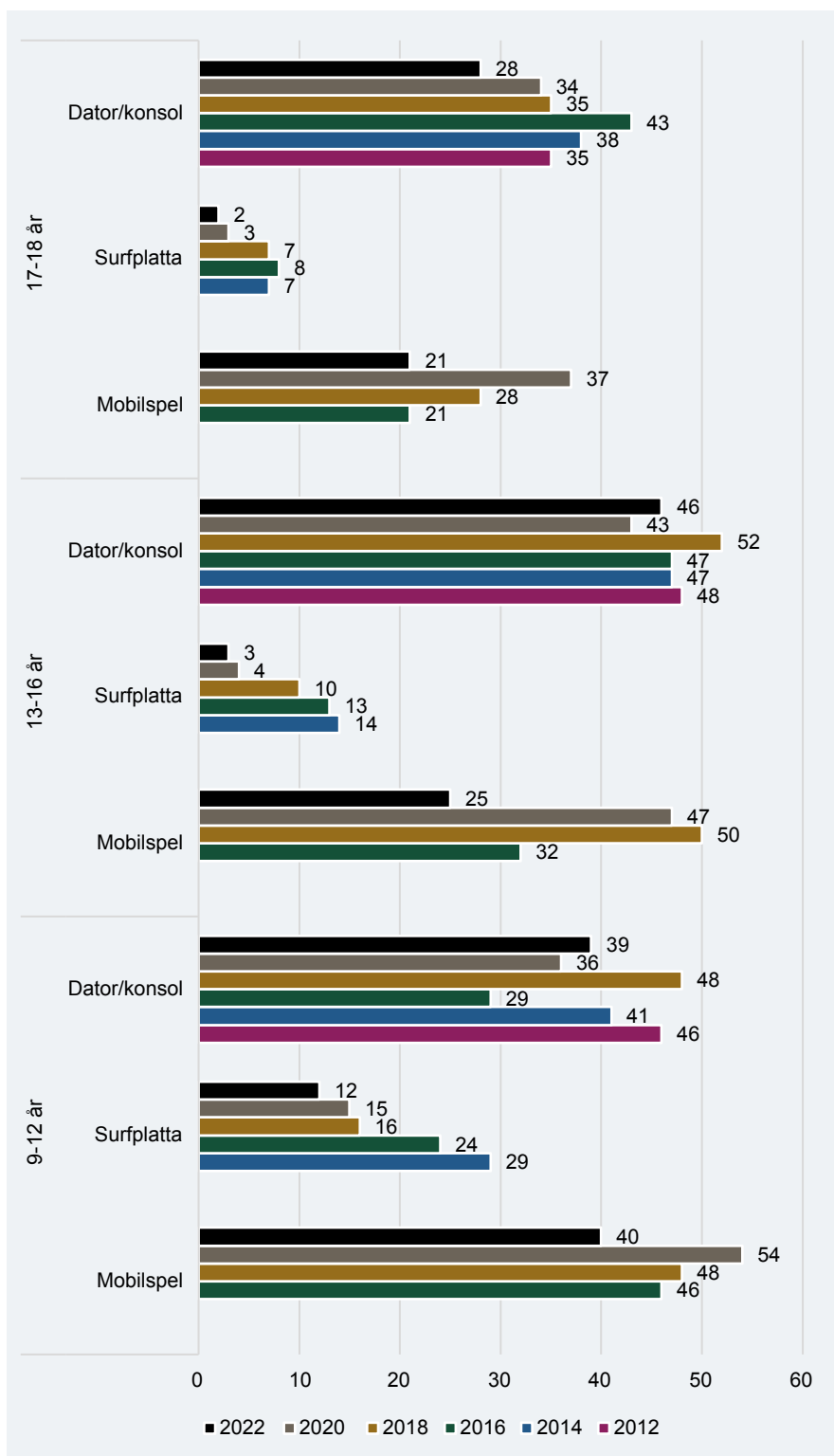
Föräldrar har störst insyn i den yngsta gruppens inlägg på sociala medier, men minst hälften av barnen i alla åldersgrupper svarar att deras vårdnadshavare kan se allt de lägger upp. Över längre tid, jämfört med år 2016, finns det dock en tendens till att färre föräldrar har full insyn i vad barnen och ungdomarna lägger upp på sociala medier.

## Spelandet minskar något, men är i hög grad en social aktivitet

Drygt 80 % av barnen i åldern 9–12 spelar någon eller några former av digitala spel. Andelarna som spelar digitala spel minskar sedan med stigande ålder, men ändå spelar ungefär hälften av 17–18-åringarna.

Spelandet på mobilen har generellt ökat sedan 2016 vilket innebär att det har skett en viss förskjutning under åren av det *dagliga* spelandet, från spel på dator/konsol och surfplatta till mobilen. År 2022 finns dock en tendens till ökat dagligt spelande på dator/konsol bland tonåringarna, samtidigt som det dagliga spelandet på mobilen minskar i åldersgrupperna 9–12 och 13–16. Trots detta sker det *dagliga* spelandet främst på mobilen i båda åldersgrupperna 9–12 (37 %) och 17–18 (21 %). I åldersgruppen 13–16 är det lika vanligt att dagligen spela spel på mobilen som på dator/konsol (22–24 %).

#### IV. Dagligt spelande på mobil, surfplatta och dator/konsol bland pojkar 2012–2022 (%)



Betraktas endast pojkarnas dagliga spelande framgår att spel på dator/konsol förekommer i högre grad än spel på andra plattformar i tonåren, men i den yngsta gruppen förekommer dagligt spelande på mobilen i samma utsträckning som på dator/konsol. Spel på surfplatta har minskat successivt sedan 2014.

I alla åldrar är det större andelar av pojkarna än flickorna som spelar spel på dator eller konsol (tv-spel) mer än tre timmar en vanlig dag. Det skiljer 30–40 procentenheter mellan pojkar och flickor i de flesta åldrar, vilket innebär att könsskillnaderna är generellt större när det gäller datorspel än användning av sociala medier. Så har även varit fallet tidigare år.

Jämfört med år 2020 har andelen pojkar mellan 15 och 18 års ålder som spelar mer än tre timmar en vanlig dag minskat. Även på längre sikt har andelen pojkar som spelar datorspel mer än tre timmar per dag minskat, från 44 % år 2014 till 32 % år 2022 i åldersgruppen 13–16, och från 36 % till 26 % i åldersgruppen 17–18. I den yngsta gruppen, 9–12, är andelen pojkar som spelar mer än tre timmar per dag på samma nivå år 2022 (18 %) som år 2014 (20 %).

I alla åldersgrupper är spelandet ett sätt att umgås med andra. Av dem som spelar spel i åldersintervallet 9–12 spelar nästan 60 % med kompisar dagligen eller några gånger i veckan. Motsvarande siffra bland tonåringarna är cirka 45 %. Det är även ganska stora andelar som pratar med kompisarna som man spelar med genom t.ex. röstchatt (voice chat). Det är mindre vanligt att prata med andra spelare än sina kompisar och det är även mindre vanligt att spela tillsammans med personer som man inte har träffat utanför spelet (IRL). Sammantaget spelar yngre barn i högre grad tillsammans med andra, men det är större andelar som regelbundet pratar med kompisar och andra spelare ju äldre barnen blir.

Köp i spel är relativt utbrett men minskar med barnens stigande ålder.

Det finns tydliga könsskillnader på så sätt att pojkar i högre grad än flickor spelar tillsammans med både kompisar som de t.ex. känner från skolan och med personer som de inte har träffat utanför spelet (IRL). Pojkar pratar även i högre grad än flickor med andra spelare via t.ex. röstchatt och de gör i högre grad köp i spelen.

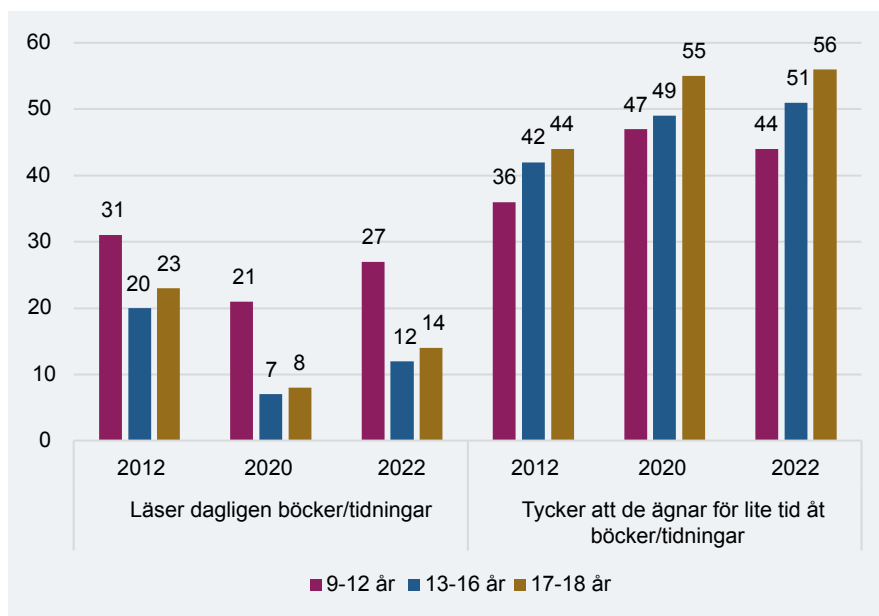
## Tittandet på Youtube, filmer och tv-program minskar något

I alla åldersgrupper är det vanligare att dagligen titta på Youtube än på filmer och tv-program. Men andelarna som *dagligen* tittar på Youtube i åldrarna 13–16 och 17–18 har minskat med cirka 10 procentenheter jämfört med år 2020. Även *antalet timmar* som tonåringarna tittar på Youtube en vanlig dag minskar något. Samtidigt minskar det dagliga tittandet på filmer och tv-program i de flesta åldrar.

För första gången har Ungar & medier frågat barnen om de har en egen Youtube-kanal som de lägger ut innehåll på. Resultatet visar att det är ytterst få som har en egen kanal som de använder aktivt.

## Den dagliga läsningen ökar

### V. Andelen dagliga läsare samt andel som tycker att de ägnar för lite tid åt detta 2012, 2020 och 2022 (%)



Läsningen av böcker och tidningar har minskat successivt sedan frågan ställdes första gången i datainsamlingen år 2012, men nu ser den trenden ut att ha avstannat. Den *dagliga* läsningen av böcker och tidningar ökar år 2022, jämfört med år 2020, i alla åldrar och bland både pojkar och flickor. Andelarna dagliga läsare var förvisso större år 2012 i alla åldersgrupper, men nu minskar inte den dagliga läsningen i någon grupp. Under åren har även uppfattningen att man *läser för lite* ökat successivt bland barnen, men också denna trend verkar nu ha avstannat.

## Det är vanligare att dagligen träffa sina kompisar digitalt än fysiskt

Andelarna som dagligen träffar kompisar ute eller hemma hos varandra på sin fritid ligger på en konstant nivå sedan 2018, så varken under eller efter covid-19-pandemin har detta förändrats på något märkbart sätt. För första gången ställer Ungar & medier även en fråga om hur ofta barnen brukar träffa kompisar på nätet, t.ex. i sociala medier eller spel. I alla åldersgrupper är det vanligare att barnen och ungdomarna *dagligen* träffar sina kompisar digitalt än fysiskt (ute eller hemma hos varandra) på fritiden. Bland tonåringarna är det ungefär dubbelt så stor andel som dagligen träffar kompisar digitalt. Det utesluter dock inte att man också träffar sina kompisar ute eller hemma hos varandra en eller några gånger i veckan – och det är betydligt större andelar som *sällan eller aldrig* träffar sina kompisar digitalt än fysiskt.

Det finns könsskillnader på så sätt att pojkar träffar kompisar digitalt i högre grad än flickor i åldersgrupperna 9–12 och 13–16. Flickor träffar kompisar digitalt i ökad utsträckning med stigande ålder, medan pojkars digitala umgänge med kompisar kulminerar i åldern 13–16. Det innebär att flickor träffar kompisar digitalt oftare än pojkar i åldersgruppen 17–18. Dessa skillnader förklaras sannolikt av flickors och pojkars olika användning av digitala spel respektive sociala medier. Datorspelande online har idag ofta inbyggda kommunikativa funktioner (chatt, röstchatt) eller används tillsammans med mobilen eller t.ex. Discord för att man ska kunna prata med de man spelar med. Som tidigare nämnts använder pojkar spelens sociala interaktionsmöjligheter i högre grad än flickor, och pojkar spelar datorspel som mest i åldersintervallet 13–16. Samtidigt använder flickor sociala medier i högre grad än pojkar, och mer med stigande ålder.

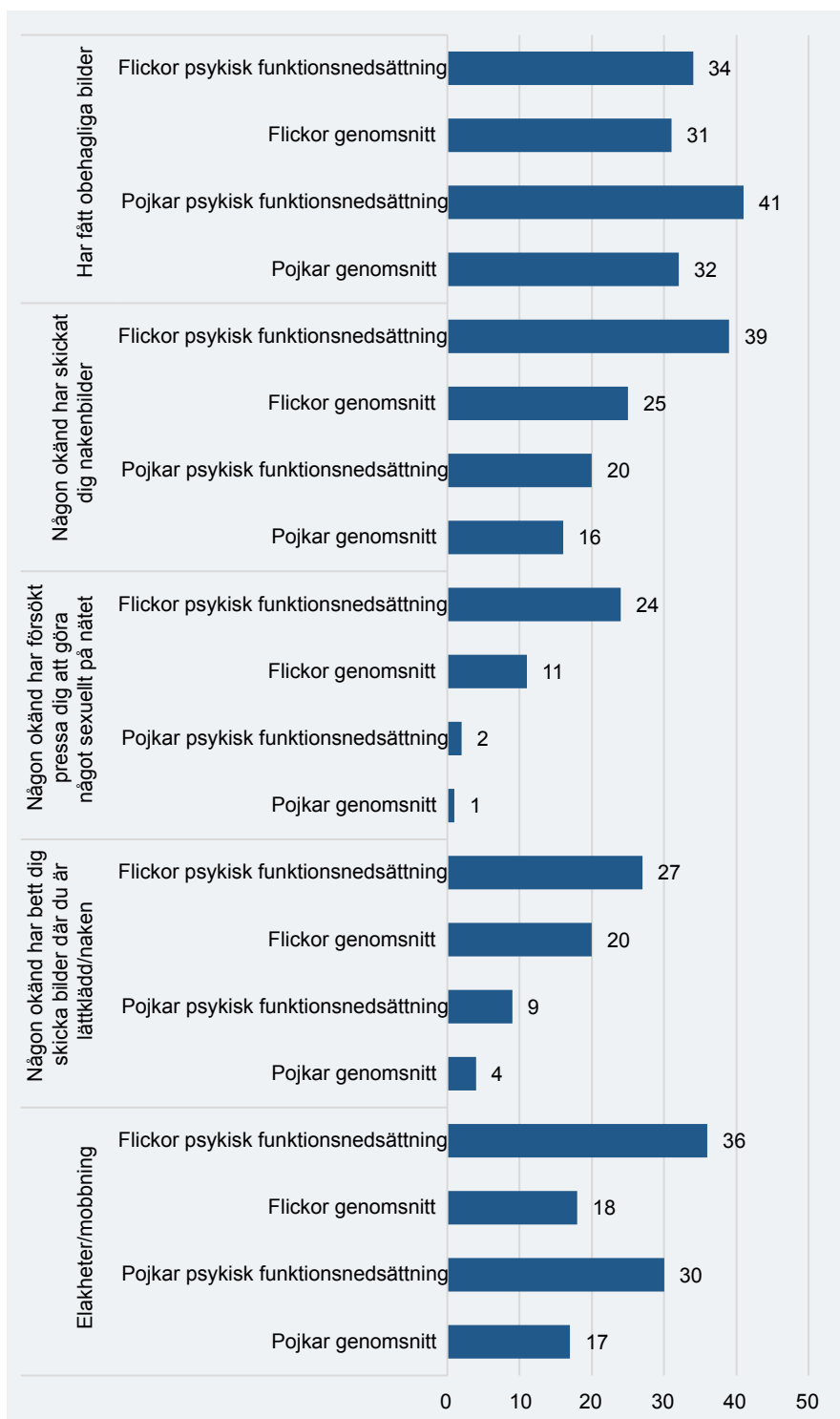
## Utsattheten på nätet ökar *inte*

I Ungar & medier ställs frågan till barnen och ungdomarna om de under det senaste året har råkat ut för olika företeelser på nätet eller via mobilen, såsom mobbning, hot, att de kontaktats av någon okänd som vill att de ska skicka bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna, eller att de ska göra något annat sexuellt. För sex av de åtta frågorna finns jämförelsedata från år 2020 eller längre tillbaka i tiden och *ingen* av dessa former av utsatthet har ökat mellan 2020 och 2022. Tvärtom minskar den upplevda utsattheten i flera avseenden i den äldsta åldersgruppen, och i viss mån i åldersgruppen 13–16.

I årets undersökning ställs två nya frågor: om någon som barnen inte känner har skickat bilder till dem där hen är lättklädd eller naken ("nudes") samt om barnen har fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor från krig, olyckor eller skjutningar i sina sociala medier. Resultaten visar att det är just obehagliga bilder i sociala medier som är det som flest barn i alla åldrar har råkat ut för. I den äldsta gruppen har närmare 20 % råkat ut för detta en eller flera gånger i månaden eller oftare. Den andra nya frågan, om någon som barnet inte känner har skickat lättklädda bilder på sig själv till dem, är den näst oftast förekommande företeelsen bland ungdomarna.



**VI. Under det senaste året, har du råkat ut för... Andel ja-svar bland pojkar och flickor i genomsnitt respektive med psykiska funktionsnedsättningar, 13–16 (%)**



Tidigare års undersökningar har visat dels att flickor råkar ut för olika former av sexuella närmanden eller trakasserier i högre grad än pojkar, dels att den upplevda utsattheten på nätet och via mobilen är generellt högre bland ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar. Dessa mönster bekräftas av resultaten år 2022. I båda åldersintervallen 13–16 och 17–18 är det markanta skillnader mellan ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar och genomsnittet.

## Medierelaterade konflikter i familjen: från spel till mobilanvändning

De flesta barn brukar *inte* bli osams med sina föräldrar om sin medieanvändning, men när konflikter förekommer är de generellt vanligare i den yngsta gruppen och minskar ju äldre barnen blir. Konflikterna rör oftare *hur lång tid* barnen använder medier än mediernas innehåll, eller vad barnen gör i sociala medier eller på mobilen. Dessa mönster har även iakttagits i tidigare års undersökningar.

Jämförs resultaten längre tillbaka i tiden, med år 2012, kan noteras att det skett en förskjutning gällande vilka medietyper som främst orsakar konflikter i familjen. År 2012 var konflikter rörande *hur länge* barnen *spelade spel* vanligast i de flesta åldrar, men därefter har konflikter om hur länge barnen *använder mobilen* ökat i alla åldersgrupper och är år 2022 den vanligaste medierelaterade konflikten i hemmen. Förekomsten av medierelaterade konflikter har även ökat generellt under decenniet i familjer med barn i åldersintervallet 9–12.

## Medieanvändningens konsekvenser för annat i livet var större för gymnasieungdomarna under covid- 19-pandemin

Generellt anser barn och ungdomar att de använder *lagom* eller *för lite tid* åt läxor och skolarbeten, böcker och tidningar, kompisar samt sport/träning/motion, men *lagom* eller *för mycket* tid åt medier (undantaget böcker och tidningar). I alla åldrar anser omkring hälften av barnen att de ägnar *för lite tid* åt böcker och tidningar, och bland tonåringarna anser stora andelar att de använder *för mycket tid* åt mobilen och sociala medier. Mer än hälften av ungdomarna i åldersintervallen 13–16 och 17–18 anser att de ägnar för mycket tid åt mobilen, vilket bekräftar föregående års resultat.

Ofta finns det paralleller mellan hur den faktiska medieanvändningen förändras och hur barnens och ungdomarnas uppfattningar om sin medieanvändning förändras. Det finns dock ett resultat som antyder att inte bara den faktiska medieanvändningen påverkar huruvida man tycker sig använda medier för mycket. Detta gäller pojkar i åldersgrupperna 13–16 och 17–18 där andelarna som använder sociala medier mer än tre timmar per dag ("höganvändare") *minskar* samtidigt som allt fler tycker att de använder sociala medier *för mycket* tid. Tonårspojkarnas uppfattningar om den tid de ägnar åt sociala medier förändras således inte i samma riktning som den faktiska användningens omfattning, vilket tyder på att det finns

andra aspekter av de sociala medierna som pojkarna är missnöjda med.

Ibland leder medieanvändningen till att barnen inte gör andra saker de ska göra, såsom läsläsning, och detta ökar med stigande ålder. I den yngsta gruppen svarar 35 % att det sker varje dag eller några gånger i veckan och bland tonåringarna är motsvarande andel omkring 50 %. Detta är på samma nivå som år 2018 då frågan ställdes för första gången.

Flickor med psykiska funktionsnedsättningar i åldern 17–18 är den grupp som i högst grad rapporterar att medieanvändningen *varje dag* leder till att de inte gör andra saker som de ska göra (39 %).

Även andelarna som tror att deras medieanvändning påverkar deras sömn till det sämre ökar med barnens stigande ålder, från 13 % i den yngsta gruppen till 35 % i åldersintervallet 17–18. Bland tonåringarna tror således ungefär en tredjedel att de sover sämre till följd av sin medieanvändning.

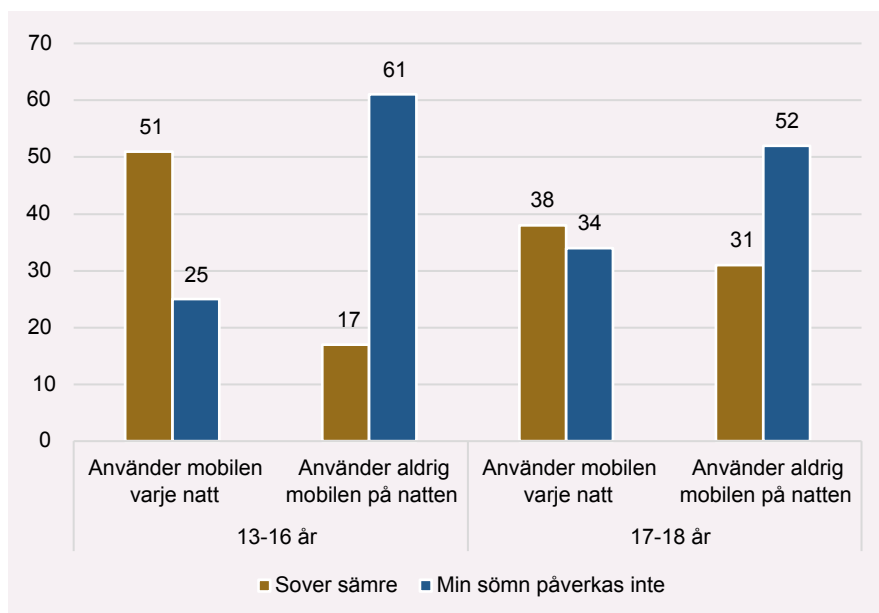
Man kan dock notera att det var något större andelar i den äldsta gruppen som under år 2020 upplevde att medieanvändningen varje dag gick ut över andra saker de skulle göra samt påverkade deras sömn negativt. Detta var under den pågående covid-19-pandemin då gymnasieeleverna huvudsakligen hade fjärr- och distansundervisning och livet begränsades av då rådande smittskyddsrestriktioner. Som tidigare nämnts var både den dagliga användningen av sociala medier och andelen ”höganvändare” högre under covid-19-pandemin än 2022, vilket sannolikt förklaras av att digitala medier till stor del fick ersätta andra former av (fysiskt) socialt umgänge och förströelse under pandemin. Mer tid i hemmet och med digitala medier kan även ha påverkat såväl sömnrutiner som skolarbete. Flera resultat i Ungar & medier tyder alltså på att covid-19-pandemin medförde märkbara, men tillfälliga, förändringar i gymnasieungdomarnas medievanor och vanornas konsekvenser för andra delar av livet.

## Många tonåringar använder mobilen på natten

En annan aspekt som kan påverka huruvida medieanvändningen inverkar på ens sömn är mobilanvändning på natten. Barn i åldersintervallet 9–12 använder sällan mobilen på natten, men det sker i ökad utsträckning ju äldre barnen blir. I den äldsta gruppen använder drygt en fjärdedel mobilen varje natt och cirka 60 % använder mobilen minst en natt i veckan. Det finns inga könsskillnader i någon av åldersgrupperna.

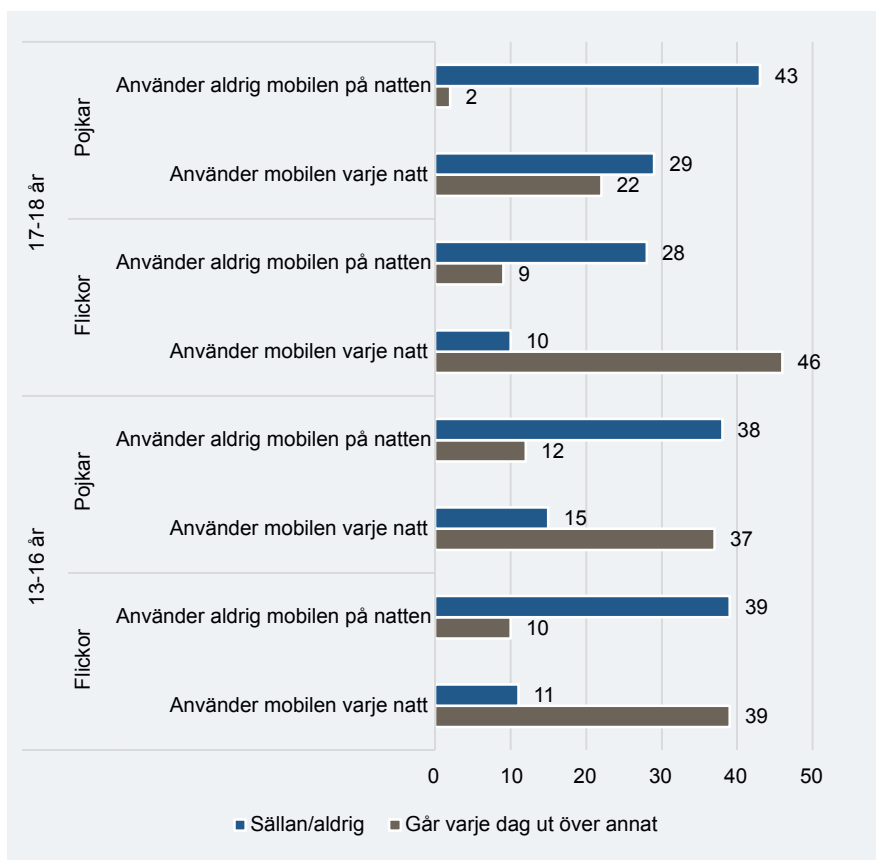
Om mobilen används på natten är det vanligaste användningsområdet i alla åldersgrupper att kolla sociala medier, följt av att titta på filmer, klipp eller tv-program. I den yngsta gruppen är även spela spel populärt. Att lyssna på avslappnings-appar eller poddar förekommer i betydligt lägre grad.

## VII. Tror att de sover sämre till följd av sin medieanvändning eller att sömnen inte påverkas av medieanvändningen, använder mobilen varje natt eller aldrig (%)



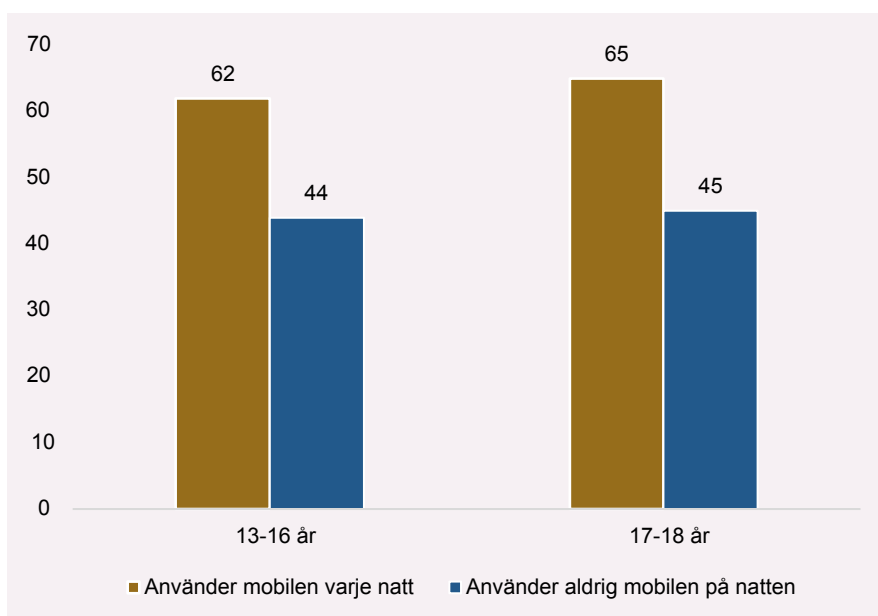
Generellt tror de flesta att deras sömn inte påverkas alls av deras medieanvändning, men jämförs ungdomar som använder mobilen på natten med dem som inte gör det så är skillnaden tydlig. Av dem som använder mobilen på natten i åldern 13–16 år tror hälften att deras medieanvändning påverkar deras sömn till det sämre. Av dem som *inte* använder mobilen på natten är det endast 17 % som har den uppfattningen.

### VIII. Medieanvändningen går ut över annat varje dag eller sällan/ aldrig, använder mobilen varje natt eller aldrig, kön (%)



I båda åldersintervallen 13–16 och 17–18 är det betydligt större andelar av dem som använder mobilen varje natt som uppger att deras medieanvändning *varje dag* går ut över annat de ska göra. Bland de som *aldrig* använder mobilen på natten är det betydligt större andelar som menar att deras medieanvändning *sällan eller aldrig* går ut över andra saker de ska göra. Detta gäller bland både pojkar och flickor.

## IX. Tycker att de använder mobilen för mycket tid, använder mobilen varje natt eller aldrig (%)

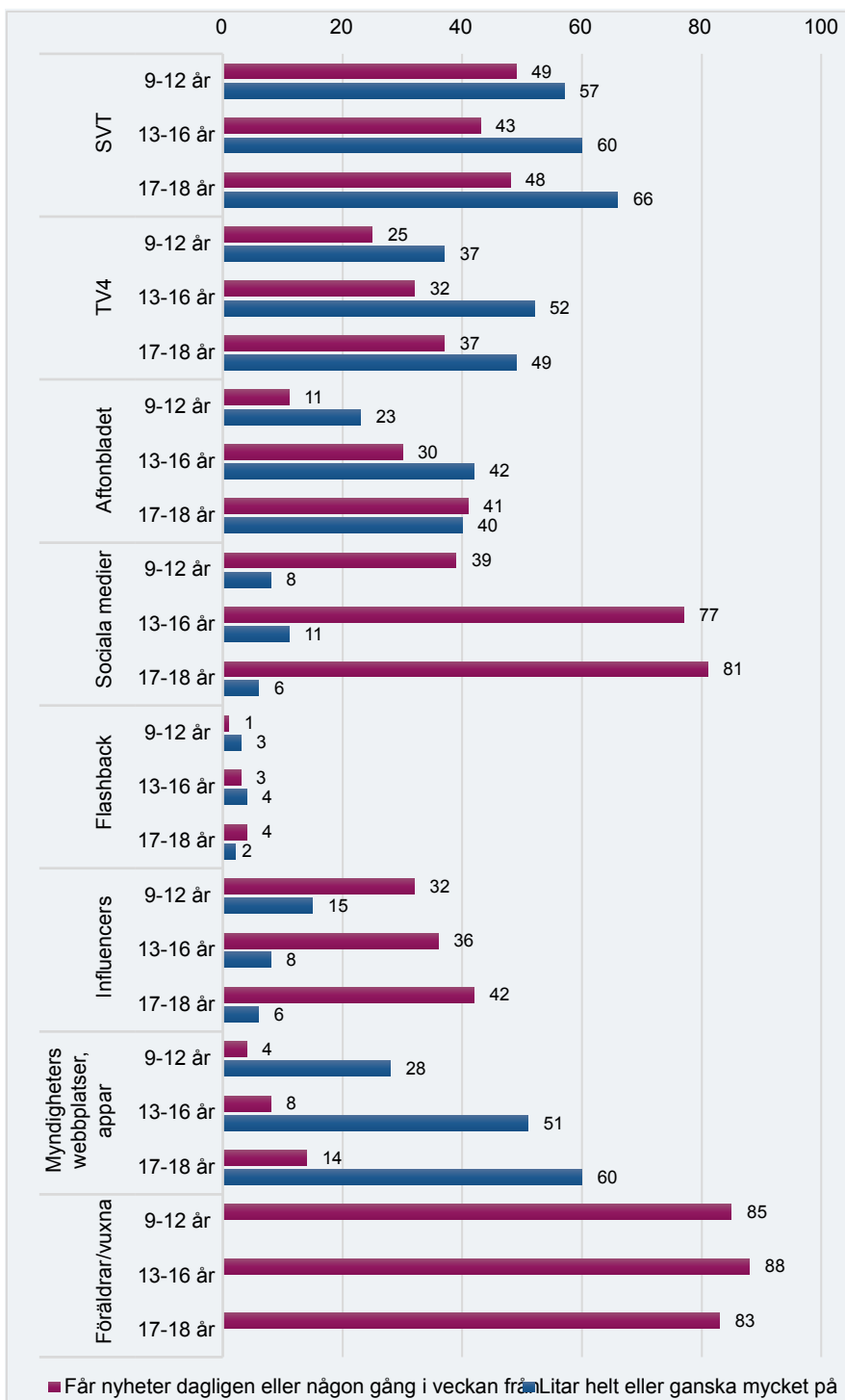


Resultaten visar också att det är större andelar av dem som använder mobilen varje natt som tycker att de använder mobilen *för mycket*, jämfört med dem som aldrig använder mobilen på natten. Samma tendens finns gällande uppfattningarna om sin användning av sociala medier. Som nämnts verkar uppfattningarna om man använder medier för mycket tid, lagom eller för lite tid påverkas av fler faktorer än *hur många timmar* man använder mediet i fråga – *när på dygnet* man använder medierna kan vara en sådan bidragande faktor.

Sammantaget framstår mobilanvändning på natten som en betydande faktor bakom de negativa konsekvenser av medieanvändningen som ungdomar själva uppger.

## Nyheter fås främst från föräldrar och sociala medier, men förtroendet är fortsatt högst för SVT

X. Andelar som dagligen eller någon gång i veckan tar del av nyheter och information från ett urval källor/nyhetsförmedlare samt andelar som litar helt eller ganska mycket på dessa (%)<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Barnen har inte fått någon fråga om i vilken grad de litar på nyheter och information de får från föräldrar, lärare och andra vuxna, därför saknas staplar i diagrammet.



Nyhetskonsumtionen ökar med stigande ålder. Detta gäller oavsett om barnen tar del av nyheter från traditionella nyhetsmedier som Aftonbladet, TV4, SVT och Sveriges radio, genom sociala medier som Instagram, Snapchat och Tiktok, eller genom youtubers och influencers. Att ta del av nyheter genom föräldrar, lärare och andra vuxna är dock lika vanligt i alla åldersgrupper – och det är den vanligaste vägen till nyheter. I tonåren är det små skillnader mellan pojkar och flickor när det gäller användningen av traditionella nyhetsmedier, däremot finns en skillnad på så sätt att andelen som dagligen tar del av nyheter genom föräldrar och andra vuxna ökar med stigande ålder bland flickorna, men minskar bland pojkarna.

Äldre barn använder fler nyhetskällor och litar generellt något mer på nyhetskällorna än barn i åldern 9–12. Förtroendet är högst för SVT, TV4, Sveriges Radio samt myndigheters webbplatser och appar. Trots att sociala medieplattformar används i hög grad för att ta del av nyheter och information litar inte barn och ungdomar i någon större utsträckning på den information som de tar del av där. Allra lägst är förtroendet för information på diskussionsforumet Flashback, men även information och nyheter som fås via youtubers och influencers har mycket låga förtroendesiffror. Dessa resultat överensstämmer med tidigare undersökningar.

Den största skillnaden mellan år 2020 och 2022 är att betydligt fler barn och ungdomar dagligen eller någon gång i veckan tog del av nyheter och information från myndigheter år 2020, och då var även andelarna som litade helt eller ganska mycket på myndighetsinformationen större. Dessa förändringar beror sannolikt på Folkhälsomyndighetens mediala exponering under pandemiåret 2020, med t.ex. dagliga presskonferenser, och som saknar motstycke år 2022. Trots minskningen litar hälften, eller mer än hälften, av tonåringarna helt eller ganska mycket på myndigheters webbplatser och appar år 2022.