

SAMSUNG



UNGDOMAR.SE
EN DEL AV FRYSHUSET

MITT UPPKOPPLADE LIV

EN RAPPORT OM UNGAS UPPKOPPLADE LIV

2020



INNEHÅLL

03

INLEDNING

04

NYCKELRESULTAT

05

DEN UPPKOPPLADE
TIDEN

08

DET BÄSTA &
DET SÄMSTA

10

PÅVERKAN

12

HUR GÖR VI DET
BÄTTRE?

13

METOD

14

OM OSS

15

FRÅGORNA

EN RAPPORT FÖR DE UNGAS RÖSTER

22
frågor

821
svarande

13-25 ÅR
från hela landet

Ungas uppkopplade liv är en ständigt aktuell fråga som alltid engagerat människor. Under 2020 har en global pandemi drivit på den digitala utvecklingen, tvingat oss att begränsa våra sociala kontakter och att sköta såväl skola som jobb hemifrån. Vårt behov av effektiva och smarta digitala lösningar har aldrig varit större samtidigt som diskussionen om välmående och hälsa offline har fått ny fart. Med den andra upplagan av rapporten Mitt uppkopplade liv ger vi unga möjligheten att fortsatt få sina röster hörda och ge sin bild av det uppkopplade livet.

Vår vardag kommer att bli allt mer uppkopplad i framtiden. Nya produkter och tjänster lanseras ständigt för att göra våra liv online och offline enklare. Därför blir det ännu viktigare att vi tillsammans ser till att tekniken skapar fysiskt och psykiskt välmående. I undersökningen frågar vi unga om hur de ser på sitt uppkopplade liv och hur teknik kan bidra positivt till deras vardag.

Undersökningen Mitt uppkopplade liv, som denna rapport bygger på, görs för andra året i rad och är del av ett större samarbete mellan Fryshusverksamheten Ungdomar.se och Samsung inom initiativet Well Connected. Syftet med Samsung Well Connected är att verka för en hälsosam och hållbar teknikanvändning genom att öka kunskap och medvetenhet samt komma med rekommendationer till verktyg och lösningar. Ungdomar.se är en ungdomsdriven community som sedan år 2000 fungerat som en trygg digital plats för unga mellan 13-25. Webbssidan har ca 30 000 unika besökare i veckan.

Undersökningen består av 22 frågor. De svarande är mellan 13 och 25 år och kommer från hela Sverige. Totalt svarade 821 unga på våra frågor.

NYCKELRESULTAT

55%

anger att de spenderar mer än 5 timmar per dag med sina uppkopplade produkter

58%

anger att de skulle vilja spendera mindre tid online

79%

anger att de tänker på hur de använder sina uppkopplade produkter

8 av 10

anser att det är deras eget ansvar att förändra och förbättra det uppkopplade livet.

DET BÄSTA MED ATT VARA UPPKOPPLAD

50%

man lär sig saker

49%

man behöver aldrig ha tråkigt

47%

man träffar folk

DET SÄMSTA MED ATT VARA UPPKOPPLAD

58%

man blir stillasittande

54%

man sover sämre

42%

man blir osocial

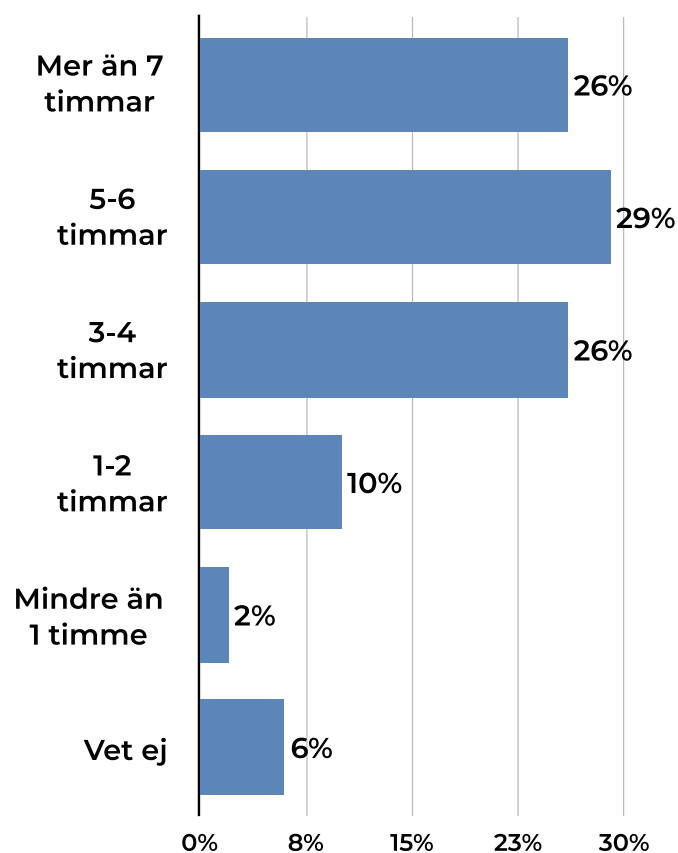


DEN UPPKOPPLADE TIDEN

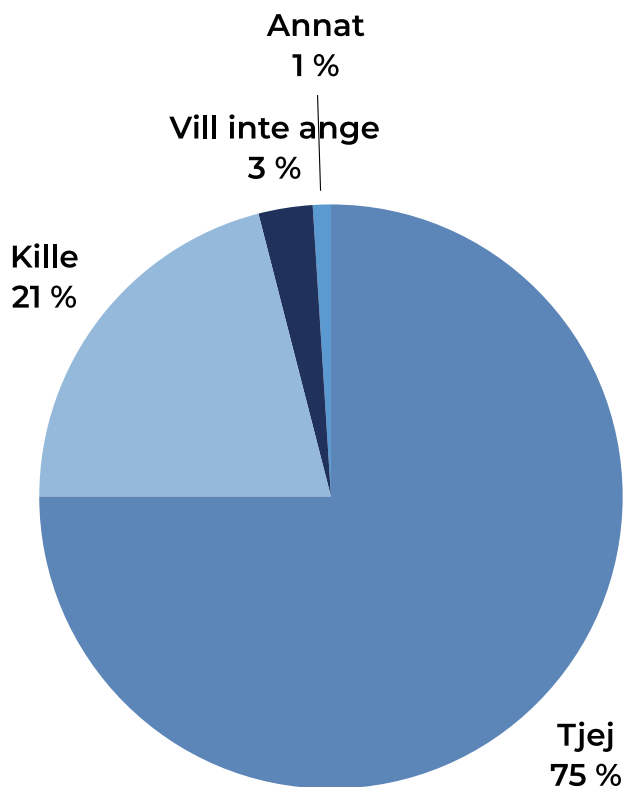
För att bättre förstå betydelsen av det uppkopplade livet för våra unga är det viktigt att veta hur mycket tid de spenderar online och vad man gör under denna tid. Av de 821 ungdomar som deltagit i undersökningen uppger mer än hälften (55%) att de spenderar mer än 5 timmar uppkopplade per dag.

Av dessa är det hälften som uppger att de spenderar 7 timmar eller mer per dag uppkopplade. Cirka en fjärdedel (26%) uppger att de spenderar mellan 3-4 timmar per dag och 12% 2 timmar eller mindre uppkopplade per dag.

De som spenderar mest tid (mer än 5 timmar per dag) är nästan 8 av 10 (79%) mellan 13-17 år och gruppen består till 64% av tjejer och 31% av killar.



Hur mycket tid uppskattar du att du totalt spenderar framför skärmen (mobil, dator, TV, surfplatta) per dag?



Gruppen som vill spendera mindre tid uppkopplad fördelad på köns-identifiering.

"Jag själv har liksom bara tänkt att sluta använda mobilen i så många timmar, men vad man ska göra med den tiden som man sen tidigare använt för mobilen. Ja du det vet jag inte men har iallafall börjat läsa böcker"

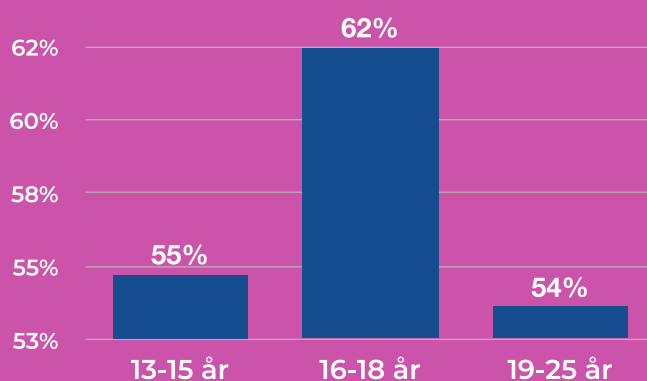
Tjej, 17 år

58% av de som deltagit i undersökningen uppger att de tycker de spenderar för mycket tid uppkopplade, 28% anger att de spenderar lagom tid online och bara 5% vill spendera mer tid.

Bland tjejerna är det 66% som anger att de vill spendera mindre tid framför skärmen. Bland killarna är det 40% som anger samma sak. Fler killar än tjejer anger att de spenderar lagom med tid framför skärmen, 39% av killarna och 23% av tjejerna.

I högstadiesåldern 13-15 år är det mer än hälften (55%) som anger att de skulle vilja spendera mindre tid uppkopplad. I gymnasieåldern 16-19 år är det 62% som anger samma sak och hos de svarande som är 20-25 år är det 54% som anger att de skulle vilja spendera mindre tid uppkopplad.

Gruppen som vill spendera mindre tid uppkopplade har en ojämn könsfördelning. Den består till 75% av tjejer, 21% av killar, 3% av de svarande i den här gruppen vill inte ange sin könstillhörighet och 1% anger att de har en annan könstillhörighet.

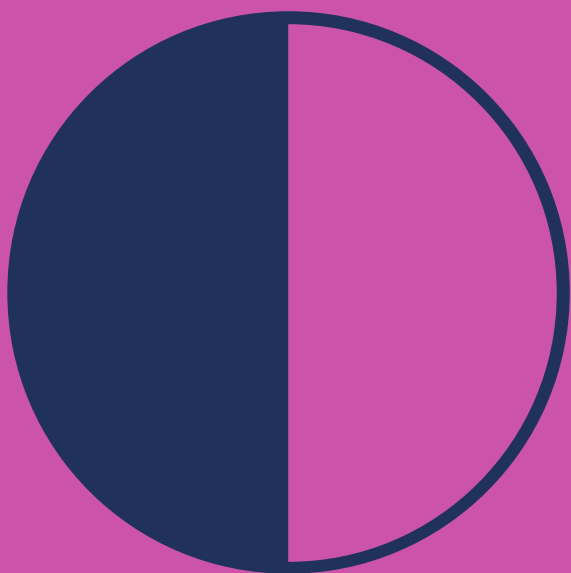


Vad tycker du om den mängd tid du spenderar framför skärmen? Jag skulle vilja spendera mindre tid.

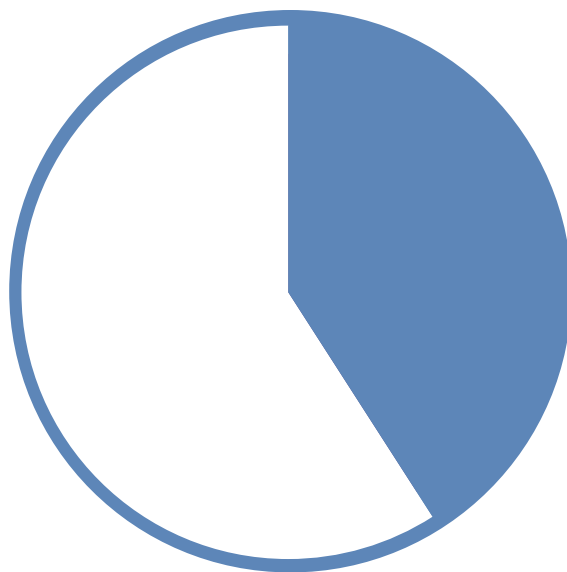
I undersökningen frågade vi våra unga vad de gör med sin uppkopplade tid, hur mycket tid de spenderar på olika aktiviteter samt vad de tycker de lägger för mycket respektive för lite av sin tid på.

Mest tid anger de svarande att de lägger på att kolla på film, serier eller YouTube. 52% säger att de lägger 2-3 timmar per dag på detta. Använda sociala medier aktivt för att hålla kontakt med vänner och familj är något som 41% anger att de lägger 2-3 timmar per dag på och att scrolla eller slökolla är det 31% som anger att de lägger 2-3 timmar per dag på. Det finns skillnader här mellan könen. Hos tjejerna är det 55% som anger att de spenderar 2-3 timmar per dag med att kolla på film, serier eller YouTube, hos killarna är den siffran 47%.

När det gäller användandet av sociala medier anger 47% att de spenderar 2-3 timmar per dag på detta. Samma siffra hos killarna är 31%. Det som killarna spenderar mer tid på än tjejerna är att spela på dator 37% anger att de lägger 2-3 timmar per dag på detta.



Hälften (50%) av de som deltagit i undersökningen vill lägga mindre tid på slöscrollandet.



45% av de som deltagit i undersökningen vill lägga mer tid på skolarbete.

Undersökningen visar att det framför allt är två aktiviteter som de unga önskar att de gjorde mer av under sin uppkopplade tid. 45% anger att de vill lägga mer tid på att göra skolarbeten och 40% att de vill lägga mer tid på att ta del av nyheter. Hos killarna är det 43% som vill lägga mer tid på skolarbeten, hos tjejerna är det 45%. Att lägga mer tid på att ta del av nyheter anger 32% av killarna anger att de vill och hos tjejerna är den siffran 42%.

Hälften (50%) av de som deltagit i undersökningen vill lägga mindre tid på slöscrollandet. 56% av tjejerna och 34% av killarna anger detta. Också sociala medier är något som många (40%) vill spendera mindre tid på. Här skiljer det sig mellan tjejer och killar. Bland tjejerna är det 47% som anger att de vill lägga mindre tid på sociala medier, hos killarna är den siffran 21%.

DET BÄSTA

"Att man kan ta reda på nästan vad som helst som man undrar, ha kontakt med ens vänner och spela spel."

Kille, 13 år

När unga och internet diskuteras i den offentliga debatten är det vanligt att det görs utifrån de negativa aspekterna som oron kring skärmtid och berättelser om hot och hat på nätet. Vi ställde två flervalsfrågor där vi frågar efter det bästa och det sämsta med att vara uppkopplad.

Här anger hälften (50%) att det bästa med det uppkopplade livet är att de lär sig saker. 49% att de träffar folk, 47% att de aldrig behöver ha tråkigt och 45% att de blir inspirerade.

De svarande kunde också kommentera sina svar och här nämns många gånger att hålla kontakt med kompisar, att de slipper ha tråkigt och att det är enkelt att få tag i information. Många anger också att det bästa med att vara uppkopplad är att man lär sig nya saker och att man förstår bättre vad som sker i olika delar av världen. Också kontakten med familjen nämns som något viktigt med att vara uppkopplad.

50%

Av de svarande på flervalsfrågan "Vad är det bästa med att vara uppkopplad?" är det mer än hälften som anger att det är att de lär sig saker.

49%

Nästan lika många (49%) anger på samma fråga att det bästa med att vara uppkopplad är att de aldrig behöver ha tråkigt.

47%

47% av de svarande på flervalsfrågan "Vad är det bästa med att vara uppkopplad?" anger att det är att de träffar folk.

DET SÄMSTA

"När jag slutar känner jag mig ensam och tänker dåliga saker om mig själv."

Tjej, 13 år

Precis som när det gäller det bästa med att vara uppkopplad frågade vi med samma typ av flervalsfråga om vad de anser vara det sämsta med att vara uppkopplad.

De tre som toppar listan är att de unga tycker de blir stillasittande, att de sover sämre och att de blir osociala. Men även längre ner på listan kommer alternativ som är viktiga. Det är 32% som anger att det ger dåligt självförtroende, 28% att de presterar sämre i skolan och 25% att det är ett sätt att fly från verkligheten.

När de unga med egna ord beskriver nackdelarna med att vara uppkopplad är det många som svarar att passiviteten och att de fastnar framför skärmen är det sämsta. Detta menar de i svaren leder till stillasittande, sämre sömn och att de blir osociala.

58%

Av de svarande på flervalsfrågan "Vad är det sämsta med att vara uppkopplad?" är det 58% om anser att en av de sämsta sakerna med att vara uppkopplad är att de blir stillasittande.

54%

Drygt hälften svarar på samma fråga att de sover sämre.

42%

Det är 42% av de tillfrågade som svarat på flervalsfrågan "Vad är det sämsta med att vara uppkopplad?" anser att att de blir osociala.

PÅVERKAN

Har unga behov av att prata om sitt uppkopplade liv? Och med vem pratar man om det då? Närmare hälften (49%) anger att de inte pratar med någon om det uppkopplade livet idag och att de inte heller har något behov av det. 12% anger att de inte pratar med någon idag men att de skulle vilja göra det. Drygt en femtedel (21%) anger att de pratar med sina kompisar, 19% pratar med sina föräldrar och 14% pratar om det i skolan.

79% av deltagarna i undersökningen anger att de tänker på hur de använder sina uppkopplade produkter och hur det påverkar dem.

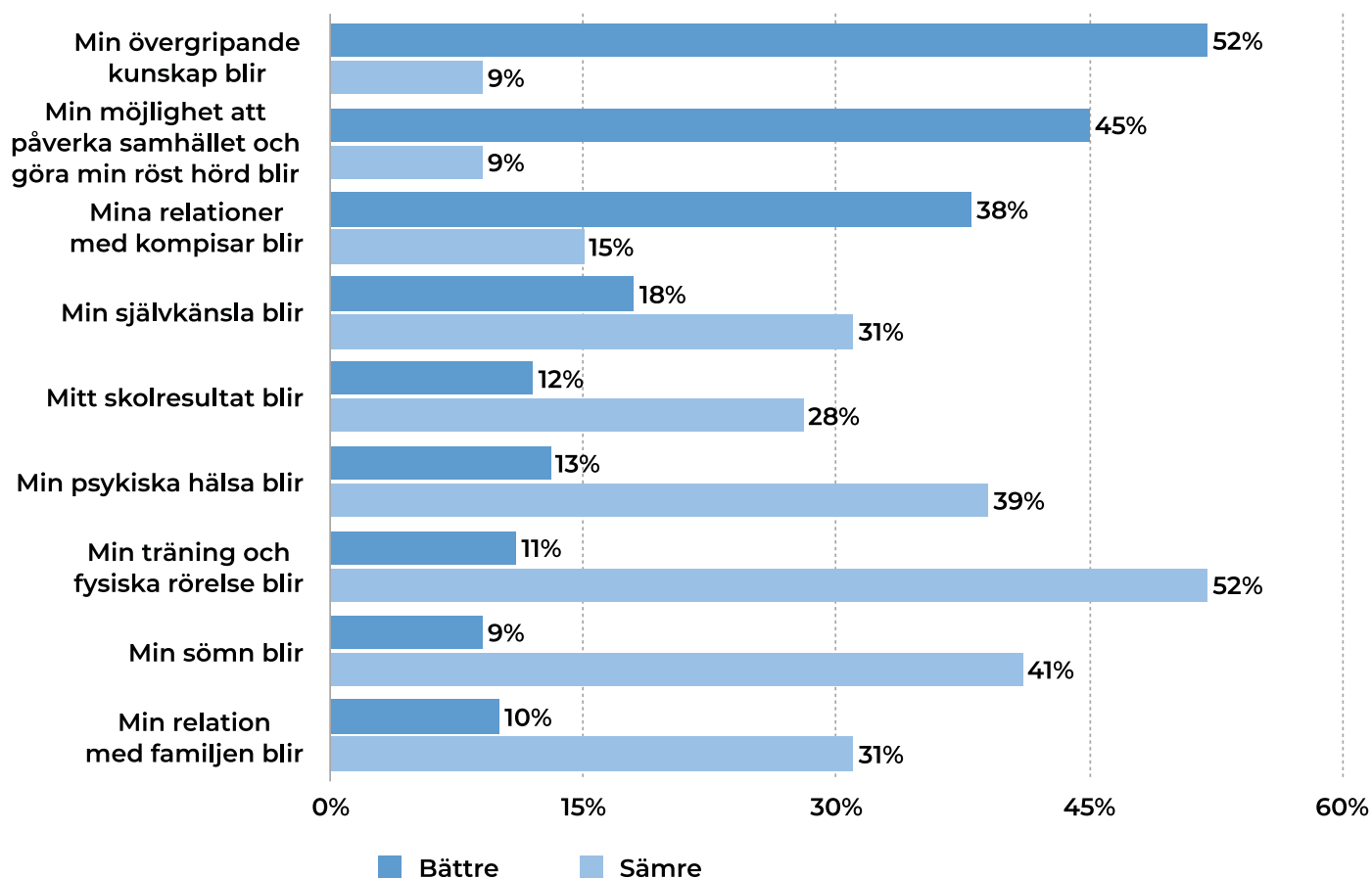
När vi frågar om de gör något för att minska sin tid vid skärmen svarar 45% nej, 33% ja och 22% vet inte. Hos killarna är det 51% som anger att de inte gör något för att minska tiden medan det hos tjejerna är 42% som anger samma sak.



Brukar du prata med någon om ditt uppkopplade liv och hur det påverkar dig? Du har möjlighet att ange fler alternativ.

Hälften (50%) av de som deltagit i undersökningen anger att de inte vill ha något hjälpmedel för att minska sin skärmtid. En fjärdedel av de svarande (25%) anger att de skulle vilja ha ett sådant hjälpmedel och 26% svarar att de inte vet. Hos killarna svarar 57% nej på frågan om de skulle vilja ha något hjälpmedel för att minska sin skärmtid. 21% svarar ja och 22% svarar att de inte vet. Hos tjejerna är det 47% som svarar att de inte vill ha något sådan hjälpmedel, 26% svarar att de skulle vilja ha det och 27% svarar att de inte det.

Hur påverkar ditt uppkopplade liv dig?

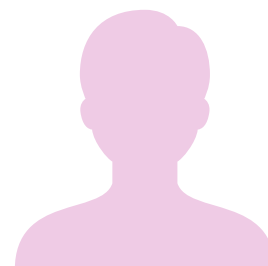


Undersökningen visar att unga ser både positiva och negativa effekter av det uppkopplade livet. Som positiva effekter anger de unga att de tillskansar sig kunskap, upplever att möjligheten till samhällspåverkan ökar och att den uppkopplade tiden är viktig för relationen med vänner. De negativa effekter som lyfts fram är att träning och fysisk aktivitet blir lidande, att det påverkar sömnen och den psykiska hälsan negativt. Undersökningen visar även att de unga tycker att relationen med familjen drabbas negativt av det uppkopplade livet.

Tittar vi på vad det är de unga anser blir sämre av att vara uppkopplad så är det som flest som tycker att det är träning och den fysiska hälsan (52%). De anger också att sömnen blir sämre (41%) och att den uppkopplade tiden påverkar den psykiska hälsan negativt (39%). Nästan lika många (31%) anger att relationen med familjen och den egna självkänslan försämras och 28% anger att deras skolresultat blir sämre av att vara uppkopplad mycket.

HUR GÖR VI DET BÄTTRE?

I undersökningen gavs unga möjlighet att ange flera alternativ på frågan kring vems ansvar det är att förändra och förbättra det uppkopplade livet. Fyra av fem (83%) anser att det är deras eget ansvar att förändra och förbättra det uppkopplade livet. 33% anger att sociala medieföretag har ett ansvar. Sedan är det ungefär lika många procentenheter som anser att föräldrar (28%), influencers (25%), företag som säljer uppkopplade produkter (23%) har ett ansvar. Unga som har kommenterat sina svar i undersökningen skriver att det krävs ett gemensamt krafttag, att de olika aktörerna måste gå samman för att förbättra.



"Alla kan ju förändras om man samarbetar!"

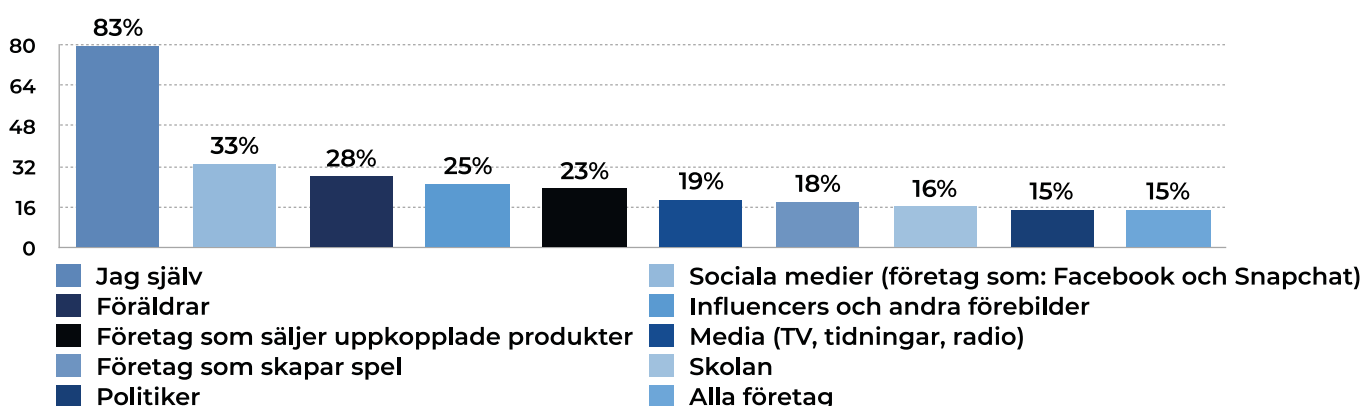
Kille, 16 år



"Främst du som person. Men andra som har en position som gör det möjligt att kunna nå många människor också."

Tjej, 15 år

Vem bär ansvaret att förändra och förbättra det uppkopplade livet?





METOD

Rapporten Mitt uppkopplade liv 2020 bygger på en enkätundersökning som genomfördes digitalt på Ungdomar.se. Enkäten låg uppe som en pop-up på Ungdomar.se under tiden april till september 2020.

Initialt besvarade 986 personer enkäten. Vi har valt att filtrera bort svarande som angett att de är 12 år eller yngre samt de som är äldre än 25 år. Detta för att tydligt fokusera på målgruppen ungdomar. Åldersavgränsningen 13-25 år har vi utgått ifrån då Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) definierar målgruppen ungdomar som 13-25 år. Urvalet i rapporten bygger därmed, efter avgränsningen, på svar från sammanlagt 821 respondenter i åldrarna 13-25 år. Geografiskt sett finns hela Sverige representerat. Respondenterna utgörs av 62% tjejer, 34% killar och 4% som angett att de definierar sig som något annat eller inte vill ange något svar. Enkäten bestod av 22 frågor. Samtliga frågor återfinns som bilaga i denna rapport. Vid 6 av enkätfrågorna gavs respondenterna möjlighet att med egna ord kommentera sina svar och 4 av frågorna är fritextfrågor..

"Teknologi ska vara en möjliggörare i våra liv och det är fantastiskt att ungas engagemang för digitaliseringen är stort även i speciella tider som dessa. Den senaste rapporten Mitt uppkopplade liv hoppas jag ska synliggöra ungas röster och fortsätta ge energi i debatten om ett hållbart uppkopplat liv för alla."

Elin Wallberg - Samsung

OM OSS

Ungdomar.se

Ungdomar.se är en av Sveriges största digitala plattformar för unga med cirka 40 000 unika besökare i veckan. Sedan år 2000 har Ungdomar.se varit en trygg mötesplats där unga kan diskutera med varandra, göra sina röster hörda och få stöd i vardagen. Hos Ungdomar.se är alla välkomna oavsett vem de är. Ungdomar.se är en del av Fryshuset.

Fryshuset

Stiftelsen Fryshuset bedriver ett 50-tal olika verksamheter på flera orter runt om i Sverige. Fryshuset är en ideell organisation som är religiöst och politiskt oberoende. Här har unga möjlighet att utöva sina passioner, skapa och delta i ungdomsdrivna aktiviteter, utbildningar och arbete. Fryshuset arbetar också för att samhället ska ta ungas åsikter och idéer på allvar efter övertygelsen om att det bidrar till ett kreativt och lösnings-inriktat samhällsklimat där vi vågar tänka nytt och hitta nya lösningar. Fryshuset finns idag med egna mötesplatser i Stockholm, Skärholmen, Husby, Göteborg, Kalmar län, Malmö, Borlänge och Danmark och är representerade över hela Sverige via Fryshusandan och Ungdomar.se.

Samsung

Samsung Electronics Nordic är ett ledande teknikföretag med cirka 400 medarbetare i Norden. Samsung drivs av öppen innovation och genom att samverka med andra vill vi dela vår kunskap och innovationskraft för att långsiktigt bidra till en bättre värld. Vi vill att teknologi ska gynna alla människor i samhället och att varje individ ska nå sin fulla potential. Vårt fokus på framtida generationer sker genom satsningar på utbildning och digitala kunskaper, inkludering, och hälsa och välmående.

SAMSUNG



UNGDOMAR.SE
EN DEL AV FRYSHUSET

BILAGA: UNDERSÖKNINGSFRÅGOR

Inledande text

Ungdomar.se vill veta hur det uppkopplade livet påverkar dig. Just där du är i livet just nu. Med det "uppkopplade livet" menar vi användandet av olika uppkopplade enheter som till exempel, dator, smartphone, surfplatta & TV. Undersökningen genomförs i samarbete med Samsung. Resultatet av den här undersökningen kommer sammanfattas i en rapport som kommer spridas till viktiga aktörer som kan förbättra samhället för unga.

1. Vilket kön identifierar du dig som?

Tjej
Kille
Annat alternativ
Vill inte ange

2. Hur gammal är du?

Yngre än 13 år
13 år
14 år
15 år
16 år
17 år
18 år
19 år
20 år
21 år
22 år
23 år
24 år
25 år
Äldre än 25 år

3. Var bor du?

Blekinge län
Dalarnas län
Gotlands län
Gävleborgs län
Hallands län
Jämtlands län
Jönköpings län
Kalmar län
Kronobergs län
Norrbottens län
Skåne län
Stockholms län
Södermanlands län
Uppsala län
Värmlands län
Västerbottens län
Västernorrlands län
Västmanlands län
Västra Götalands län
Örebro län
Östergötlands län
Bor inte i Sverige

4. Hur ser ditt uppkopplade liv ut, vad gör du när du sitter framför skärmen (mobil, dator, TV, surfplatta) en vanlig vecka?

Spelar på mobil
Spelar på dator
Spelar på konsol
Aktivt använder sociala medier för att hålla kontakt med vänner och familj
Scrollar/slökollar
Kollar på film/serie/youtube
Kollar på andra som spelar
Tar del av nyheter
Gör skolarbeten

5. Hur mycket tid uppskattar du att du totalt spenderar framför skärmen (mobil, dator, TV, surfplatta) per dag?

Ingen tid
Mindre än 1 timme
1-2 timmar
3-4 timmar
5-6 timmar
Mer än 7 timmar
Vet inte

6. Vad är det bästa med att vara uppkopplad?

7. När vi tidigare frågat unga vad det bästa med att vara uppkopplad är har de bland annat angett följande saker. Du kan ange fler alternativ

Man träffar folk
Man lär sig saker
Man behöver aldrig ha tråkigt
Man blir inspirerad
Man kan få stöd och pepp
Man känner sig mindre ensam
Man får bättre självkänsla
Det är ett sätt att fly från den fysiska världen
Annat (skriv vad):

8. Vad är det sämsta med att vara uppkopplad?

9. När vi tidigare frågat unga vad det dåligt med att vara uppkopplad är har de bland annat angett följande saker. Du kan ange fler alternativ

Man sover sämre
Man blir stillasittande
Man blir osocial
Man presterar sämre i skolan
Man blir utsatt för hot eller hat
Man blir utsatt för mobbning
Man känner sig mer ensam
Man får sämre självkänsla
Det är ett sätt att fly från den fysiska världen
Annat (skriv vad):

10. Tänker du på hur du använder dina uppkopplade produkter (mobil, dator, TV och surfplatta) och hur det påverkar dig?

Ja
Nej
Ibland
Vet inte
Här har du möjlighet att kommentera ditt svar (frivilligt):

11. Vad tycker du om den mängd tid du spenderar framför skärmen?

Jag skulle vilja spendera mer tid
Jag skulle vilja spendera mindre tid
Jag spenderar lagom tid
Vet inte

12. Gör du något för att minska din tid framför skärmen?

Ja
Nej
Vet inte
Här har du möjlighet att kommentera ditt svar (frivilligt):

13. Skulle du vilja ha något hjälpmedel för att minska din skärmtid? Det kan vara en teknisk lösning eller något annat.

Ja
Nej
Vet inte
Vad skulle det kunna vara?

14. Tycker du att du spenderar mer eller mindre tid med din uppkopplade mobil, dator, TV och surfplatta än dina kompisar?

Jag spenderar mindre tid framför skärmen än mina kompisar
Jag spenderar mer tid framför skärmen än mina kompisar
Jag spenderar lika mycket tid framför skärmen som mina kompisar
Vet inte

15. Tycker någon annan att du spenderar för mycket tid framför skärmen? Du har möjlighet att ange flera alternativ:

Mina föräldrar
Mina kompisar
Min partner/pojkvän/flickvän
Min lärare
Nej, ingen tycker det
Vet inte
Ja någon annan. Ange vem:

16. Tycker du att någon annan spenderar för mycket tid med sin uppkopplade mobil, dator, TV och surfplatta?

Mina föräldrar
Mina kompisar
Min partner/pojkvän/flickvän
Andra vuxna
Alla
Ingen
Vet inte
Ja någon annan (ange vem):

17. Hur ser du på tiden du spenderar framför skärmen idag?

Svarsalternativ:

Jag lägger för mycket tid på det här

Jag lägger lagom med tid på det här

Jag vill lägga mer tid på det här

Jag vet inte

Ingen åsikt

Sociala medier

Spelar mobil

Spelar dator

Spelar konsol

Aktivt använder sociala medier för att

hålla kontakt med vänner och familj

Scrollar/Slöskollar

Kollar film/serier

Kollar på andra som spelar

Tar del av nyheter

Gör skolarbeten

18. Hur påverkar ditt uppkopplade liv dig?

Svarsalternativ:

Bättre

Sämre

Opåverkad

Vet inte

Min sömn blir:

Mitt skolresultat blir:

Min psykiska hälsa blir:

Mina relationer med kompisar blir:

Min relation med familjen blir:

Min självkänsla blir:

Min övergripande kunskap blir:

Min möjlighet att påverka samhället och göra min röst hörd blir:

Min träning och fysiska rörelse blir:

Här har du möjlighet att kommentera ditt svar (frivilligt):

19. Brukar du prata med någon om ditt uppkopplade liv och hur det påverkar dig? Du har möjlighet att ange fler alternativ.

Ja, med mina föräldrar

Ja, vi pratar om det i skolan

Ja, med mina kompisar

Nej, men jag skulle vilja göra det

Nej, har inget behov av det

Jag vet inte

Här har du möjlighet att kommentera ditt svar (frivilligt):

20. Vem tycker du bär ansvar för att förändra och förbättra det uppkopplade livet och hur vi använder oss av tekniken? Du kan ange flera alternativ.

Jag själv

Skolan

Politiker

Företag som säljer uppkopplade produkter

Sociala medier (företag som:

Facebook och Snapchat)

Företag som skapar spel

Alla företag

Media (TV, tidningar, radio)

Föräldrar

Influencers och andra förebilder

Här har du möjlighet att

kommentera ditt svar (frivilligt):

21. Vad tycker du att den/de ansvariga ska göra för att förändra och förbättra det uppkopplade livet?

22. Vad tycker du att du själv ska göra för att förändra och förbättra det uppkopplade livet?