

Analyse

23. juni 2023

En tredjedel af de unge længes efter at se deres venner fysisk og ikke digitalt

Af Mathias Dybdahl Ahle og Anders Gotfredsen

Skærmtid og sociale medier har bidt sig fast i de unges fritid, og to tredjedele af alle unge mellem 12 og 30 år mødes i dag maksimalt én gang om ugen med venner i deres fritid. At digitalt skærmb brug har stjålet tiden fra fysisk samvær kan være en af forklaringerne på den faldende trivsel blandt unge i Danmark

Det kan være svært for de unge at sno sig ud af de sociale mediers kløer, og en stor del af de unge længes efter det fysiske samvær. En tredjedel af de unge siger selv, at de ville foretrække, at deres vennegruppe brugte mindre tid online og mødtes mere fysisk. Vores analyse peger desuden på, at sociale medier giver de unge et forvrænget virkelighedsbillede, hvilket kan bidrage yderligere til mistrivselsskrisen blandt de unge.

Analysen viser:

- Unge, der bruger 1 til 2 timer online i deres fritid, har den højeste gennemsnitlig livstilfredshed, mens yderligere skærmtid hænger sammen med lavere trivsel. Unge, der er online i mere end 8 timer om dagen, har den laveste trivsel.
- To tredjedele af alle unge mødes i dag maksimalt én gang om ugen med deres venner i fritiden.
- En tredjedel af de unge siger selv, at de ville foretrække, at deres vennegruppe brugte mindre tid online og mødtes mere fysisk, og andelen er størst for de unge, der er online i 6 til 8 timer hver dag.
- Unge undervurderer sig selv på sociale medier. Det tyder på, at sociale medier giver skæve sammenligningsgrundlag, der kan gå ud over unges selvtillid.

Kontakt

Økonom
Mathias Dybdahl Ahle
Tlf. 26 21 82 64
E-mail mda@kraka.dk

1. Sammenfatning

Digitalisering er sket samtidigt med fald i unges trivsel

Digitalisering af samfundet og øget digitalt skærmbrug er opstået i en periode, der er sammenfaldende med, at unges trivsel har været støt faldende. Digitalt skærmbrug og sociale medier nævnes derfor ofte som hovedmistænkte, når årsagen til den stigende mistrivsel skal findes.

Unge med få online-timer har højest livstilfredshed

Gennem en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse af danske unge mellem 12 og 30 år finder vi, at unge, der bruger 1-2 timer online i deres fritid, har en gennemsnitlig livstilfredshed på 7,1 målt på en skala, der går fra 0-10. De unge, der har lavest livstilfredshed, er de unge, der er online i mere end 8 timer om dagen. Denne gruppe af unge har en livstilfredshed på 5,8 ud af 10.

Skærmtid har mindsket de unges fysiske samvær

En del af forklaringen på de unges faldende trivsel kan være, at digitaliseringen af samfundet og udbredelsen af sociale medier i stigende grad, og potentielt mod de unges vilje, udkonkurrerer fysisk samvær og de positive sociale og fysiske elementer, der ligger heri. Vi finder i vores analyse, at to tredjedele af de unge maksimalt mødes en gang om ugen med deres venner i deres fritid.

Stor gruppe unge vil gerne mødes mere fysisk

Vores analyse viser, at de personer, der oftest ses med deres venner, i gennemsnit har den største livstilfredshed og bruger mindst tid online. Men det kan være svært for den enkelte at bryde med brugen af sociale medier, når alle andre unge bruger dem. Vores undersøgelse viser, at der er en stor andel unge, der ville foretrække at mødes mere fysisk med deres venner i stedet for online, jf. figur 1. I alt har 34 pct. af de unge sagt, at de er enige eller meget enige i, at de ville foretrække mere fysisk kontakt, jf. figur 1. Samtidigt synes 47 pct., at de bruger for meget tid på sociale medier.

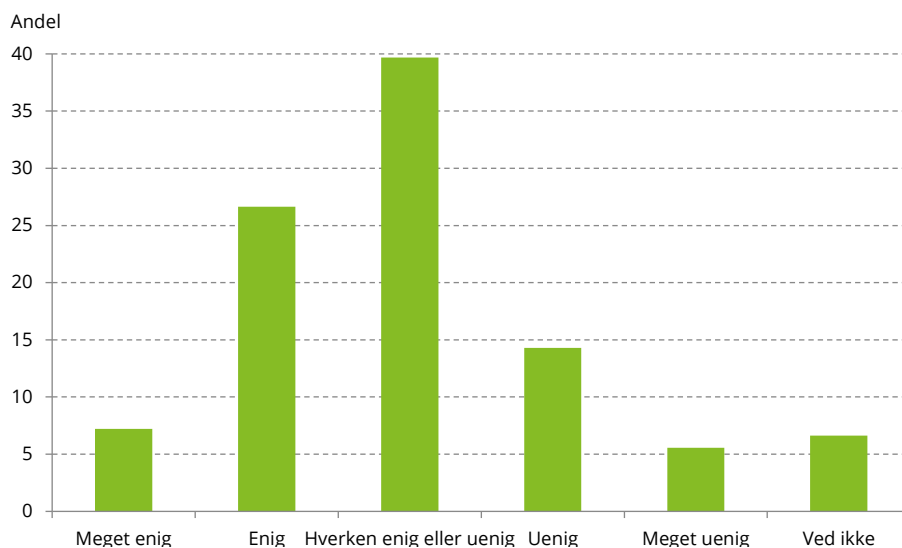
Unge skal hjælpes med at genskabe det fysiske rum

Vi finder, at der er en stor midtergruppe, der ender med at være online i mange timer, men som længes efter at mødes med deres venner fysisk. I et samfund, hvor ensomheden blandt unge er stigende¹, er det vigtigt at undersøge, hvordan samfundet kan hjælpe unge med at komme ud af den digitale verden og mødes fysisk med deres venner.

Unge undervurderer sig selv på sociale medier

Analysen viser, at de unge undervurderer deres egen popularitet på sociale medier, men ikke undervurderer sig selv på andre parametre. Det kan være et udtryk for, at sociale medier opstiller urealistiske sammenligninger blandt unge, hvilket kan gå ud over deres selvtillid.

Figur 1 Unges holdning til at ville mødes mere fysisk med vennerne i stedet for online



Anm.: Vi har spurgt om: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg ville foretrække, at min vennegruppe brugte mindre tid online og mere tid på at mødes fysisk".

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

¹ <https://vidensportal.dk/voksne/ensomhed/omfang>

2. Unge i en digital verden

Digital udrulning og faldende trivsel har fulgtes ad...

Internet, sociale medier og online fællesskaber er i dag en integreret del af de fleste unge menneskers hverdag. Mobiltelefoner, tablets og computere er blevet afgørende redskaber til kommunikation, underholdning og læring for unge. Men samtidig med at det digitale skærmb brug er øget, har de unges trivsel også været støt faldende.

... men det er svært at påvise en entydig sammenhæng

Digitalisering af samfundet og sociale medier er derfor blandt de hovedmistænkte for de unges forværrede trivsel. Der er af samme grund udført talrige analyser af sammenhængen mellem trivsel og digitalt skærmb brug. Det er dog de færreste studier, der kommer til en entydig konklusion. Fx er hovedkonklusionen i et stort litteraturreview fra VIVE (2023), at digital skærmb brug kan være med til at understøtte og socialisere eksisterende fællesskaber, men samtidig kan have uønskede konsekvenser ift. uddannelse og i form af stress.

Nogle studier har dog fundet kausale negative effekter

De seneste år er der dog publiceret en række studier, hvis studiedesign er bedre indrettet til at afdække en egentlig årsagssammenhæng mellem brug af sociale medier og trivsel. Disse studier finder typisk en negativ årsagssammenhæng. Braghieri m.fl. (2022) undersøger effekten af udrulningen af Facebook på amerikanske universiteter og finder, at udrulningen havde en negativ effekt på de studerendes mentale helbred. Allcott m.fl. (2020) finder tilsvarende resultater gennem et forsøg, hvor tilfældigt udvalgte personer fik øget velvære af at få deaktiveret Facebook i fire uger.

Unge vokser op som digitalt udsatte

Børn og unge bliver i dag udsat for et virvar af digitale platforme og sociale medier, som ingen kender de langsigtede konsekvenser af. Bl.a. derfor skriver debattør og digitalekspert Katrine K. Pedersen i sin bog, fra 2018, at unge i dag ikke er digitalt indfødte, men digitalt udsatte.² Begrebet digitalt udsatte dækker bl.a. over, at det kan være svært for unge at modstå påvirkningen af, og tiltrækningskraften fra, de sociale medier, eller andre digitale platforme, der er designet til at være vanedannende og svære at abstrahere fra. En udfordring, som tidligere generationer ikke har stået overfor.

Vi har spurgt de unge om deres onlinevaner

Gennem en spørgeskemaundersøgelse foretaget af Epinion for Kraka-Deloitte har vi i denne analyse undersøgt, hvorvidt onlinetid, mod nogle unges vilje, har erstattet fysisk samvær i fritiden, og om sociale medier har påvirket de unges selvværd negativt.

Boks 1 Om spørgeskemaundersøgelsen

Epinion har foretaget en spørgeskemaundersøgelse for Kraka-Deloitte med det formål at undersøge unges vaner og trivsel. Vores stikprøve er på 1.515 respondenter og anses som repræsentativ for unge danskere, der er mellem 12 og 30 år.

Spørgeskemaet indeholder tre dele:

1. Et modul omkring unges trivsel og hvordan de unge ser på deres liv.
2. Et modul omkring de unges skærmtid og brug af, samt holdninger til, sociale medier.
3. Et modul omkring de unges fremtidsforventninger med fokus på klima.

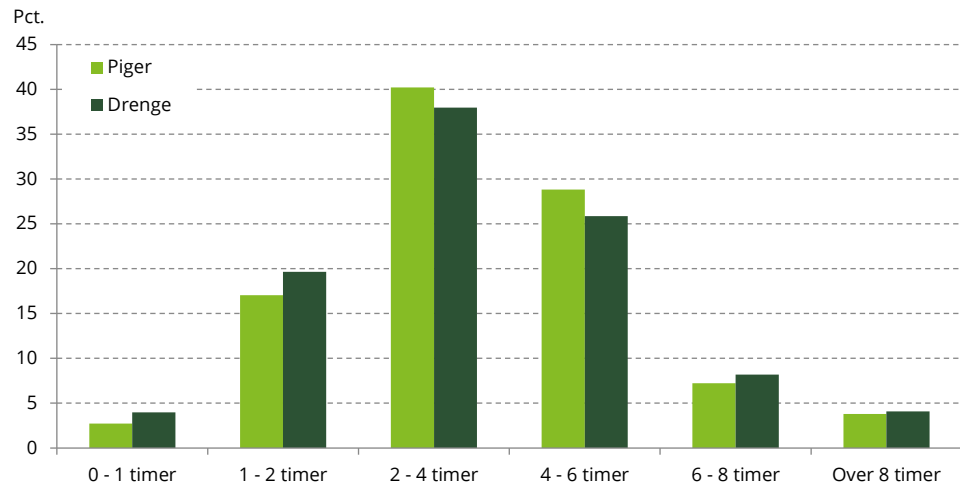
² Katrine K. Pedersen (2018)

3. Sammenhæng mellem onlinetid og trivsel

Unge bruger i gns. 2-4 timer online i deres fritid

De fleste unge er online mellem 2 og 4 timer om dagen i deres fritid, og drenge og piger bruger ca. lige meget tid online i gennemsnit, jf. figur 2. 11 pct. af pigerne og 12 pct. af drengene bruger minimum 6 timer online hver dag i deres fritid, mens 3 pct. af pigerne og 4 pct. af drengene bruger mellem 0 og 1 time.

Figur 2 Fordeling af 12 til 30-åriges tidsforbrug online opdelt på køn



Anm.: Vi har spurgt om: "Hvor mange timer om dagen er du online i din fritid (det vil sige ikke i forbindelse med din skole eller dit arbejde)? At være online dækker over fx chat, streaming, gaming, sociale medier, online-dating og at checke nyheder mm."

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

Onlinetid er negativt korreleret med livstilfredshed

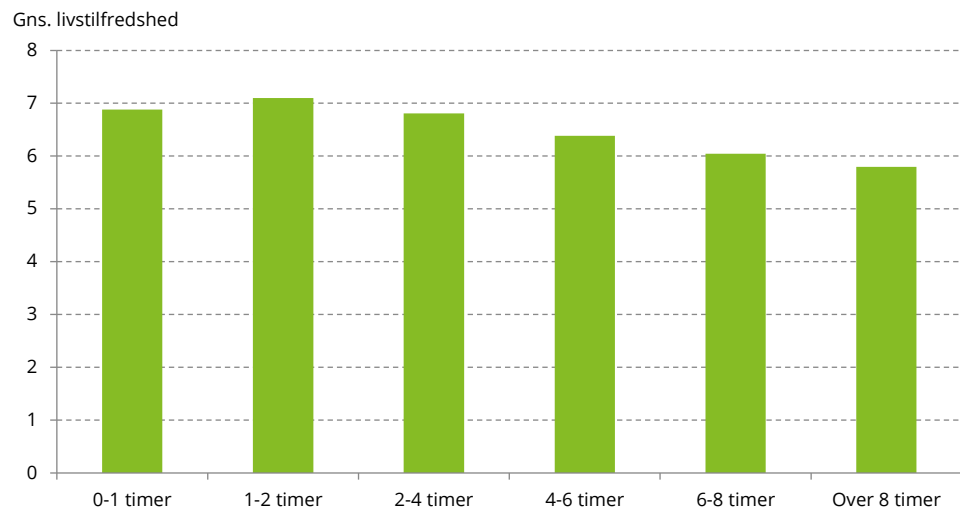
For at måle de unges trivsel, har vi spurgt de unge til deres livstilfredshed ved brug af "Cantrils stige", der fungerer ved, at man spørger, hvor godt man synes ens liv er på en stige fra 0 til 10. I spørgsmålet svarer 0 til "det værste mulige liv" og 10 til "det bedste mulige liv" for personen. Spørgsmålet er hyppigt anvendt i internationale spørgeskemaer bl.a. FN's "World Happiness Report". I tråd med litteraturen finder vi, at meget onlinetid er negativt korreleret med livstilfredshed, jf. figur 3.

Unge med højest livstilfredshed er online 1-2 timer

De unge, der har den største livstilfredshed, er dem, der dagligt bruger 1 til 2 timer online i deres fritid. De har en gennemsnitlig livstilfredshed på 7,1 ud af 10. De unge, der har lavest livstilfredshed, er de unge, der er online i mere end 8 timer om dagen. Den gruppe af unge har en gennemsnitlig livstilfredshed på 5,8 ud af 10.

Sammenhængen er ikke nødvendigvis kausal

Selvom der er en sammenhæng mellem trivsel og onlinetid, kan vi ikke ud fra vores undersøgelse sige om det er onlinetiden, der i sig selv påvirker unges trivsel negativt, eller om fx unge der trives dårligt, øger deres onlineforbrug.

Figur 3 Sammenhæng mellem livstilfredshed og onlinetid i fritiden

Anm.: Figuren er et kryds mellem to spørgsmål. For at måle livstilfredshed har vi spurgt om: "Her et billede af en stige. Trin 10 betyder "det bedst mulige liv" for dig, og trin 0 betyder "det værst mulige liv" for dig. Hvor på stigen, synes du selv, at du er for tiden?" For at måle onlinetid har vi spurgt om: "Hvor mange timer om dagen er du online i din fritid (det vil sige ikke i forbindelse med din skole eller dit arbejde)? At være online dækker over fx chat, streaming, gaming, sociale medier, online-dating og at checke nyheder mm."

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

4. Samspil mellem onlinetid og fysisk samvær

Unge mødes mindre og mindre fysisk

En ting, der kendetegner den øgede digitalisering i samfundet, er, at unge i stigende grad mødes online i stedet for fysisk. VIVE (2022) har i deres børne- og ungeundersøgelse undersøgt udviklingen i omfanget af fysisk samvær blandt unge. VIVE (2022) finder, at mængden af fysisk samvær er faldet markant for alle unge i løbet af VIVE's undersøgelsesperiode fra 2009 til 2021. I tråd med VIVE's resultater finder vi i vores analyse, at to ud af tre unge maksimalt mødes med deres venner i fritiden en gang om ugen.

Digitale platforme kan fange de unge i en onlineverden

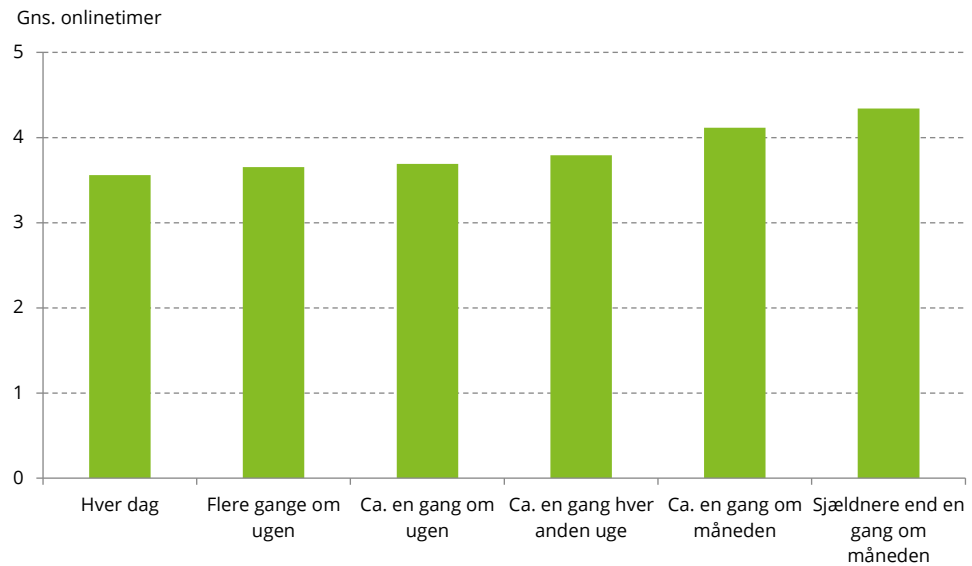
En del af forklaringen på de unges faldende trivsel kan være, at digitaliseringen af samfundet og digitale platforme i stigende grad udkonkurrerer fysisk samvær, og de positive sociale og fysiske elementer der ligger heri.

Unge med meget onlinetid har lavt fysisk samvær

Vores undersøgelse viser, at unge, der er online i mange timer i deres fritid, i gennemsnit ses sjældnere fysisk med deres venner end andre unge, men forskellene er ikke overvældende store. Personer, der ses med deres venner sjældnere end en gang om måneden, er således online i ca. 4,3 timer om dagen i deres fritid, mens tallet er 3,6 timer for personerne, der ses med deres venner hver dag, jf. figur 4.

Unge med hyppigt fysisk samvær har størst livstilfredshed

I vores undersøgelse finder vi, at personer, der ofte ser deres venner, også er de personer, der i gennemsnit har højest livstilfredshed. Unge, der ses med deres venner hver dag, har en gennemsnitlig livstilfredshed på 8,3, mens unge, der ses med deres venner sjældnere end en gang om måneden, har en gennemsnitlig livstilfredshed på 7,0.

Figur 4 Gns. antal onlinetimer fordelt på, hvor ofte unge mødes fysisk med sine venner

Anm.: Vi har spurgt om: "Hvor ofte mødes du fysisk med dine venner udenfor skole og arbejde".

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

Fysisk samvær er korreleret med høj livstilfredshed

Resultaterne viser, at personer med hyppigt fysisk samvær i gennemsnit bruger mindst tid online og har højest livstilfredshed. En mulig forklaring kunne være, at sammenhængen opstår, fordi personer med lav trivsel foretrækker onlinetid over fysisk samvær.

Stor gruppe unge vil gerne mødes mere fysisk...

Men noget tyder på, at det ikke er forklaringen, da en stor andel unge ville foretrække at mødes mere fysisk med deres venner i stedet for online, jf. figur 5. I alt har 34 pct. af de unge sagt, at de er enige eller meget enige i, at de ville foretrække mere fysisk kontakt, 40 pct. at de er hverken enige eller uenige, og 20 pct. at de er uenige eller meget uenige.

... og det er især en midtergruppe med højt onlineforbrug

Andelen er generelt stigende med de unges onlinetid, så andelen, der er enige eller meget enige, er størst for de unge, der er online mellem 6 og 8 timer om dagen. For denne gruppe er andelen 37 pct., mens den for personer, der bruger 1-2 timer af deres fritid online, er 33 pct.

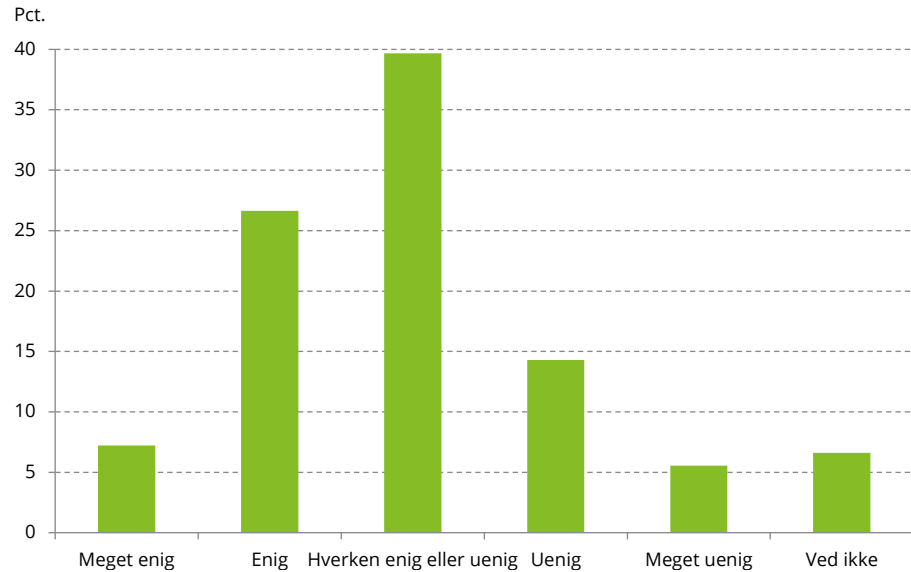
Nogle unge vælger dog fysisk samvær fra

Gruppen af unge, der er online i over 8 timer om dagen, skiller sig dog ud ved kun at have en andel på 26 pct., der ville foretrække at mødes mere fysisk. Det tyder på, at denne gruppe i større grad end de andre grupper har valgt at prioritere onlinetid over fysisk samvær.

Midtergruppe med mange onlinetimer er udsatte

Resultaterne tyder på, at der er en stor midtergruppe, der ender med at være online i mange timer, men som ville foretrække at mødes mere fysisk. Der er dog også en ydergruppe af personer med over 8 timers onlinetid, hvor væsentligt færre foretrækker at mødes fysisk. Resultaterne afspejler kompleksiteten i, at præferencer og muligheder kan være forskellige fra person til person.

Figur 5 Unges holdning til at ville mødes mere fysisk med vennerne i stedet for online



Anm.: Vi har spurgt om: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg ville foretrække, at min vennegruppe brugte mindre tid online og mere tid på at mødes fysisk". Figuren viser andelen af de unge i pct., der har svaret indenfor hver kategori.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

Unge føler, at de bruger for meget tid på sociale medier

Tendensen med, at især midtergruppen, der bruger 6 - 8 timer online i deres fritid, hellere vil være mere offline, går igen, når vi spørger de unge, om de synes, de bruger for meget tid på sociale medier, jf. figur 6. Her svarer 54 pct. fra denne gruppe, at de synes, de bruger for meget tid på sociale medier, mens det kun er 37 pct. for gruppen, der er online 1-2 timer.

En stor gruppe unge længes efter fysisk samvær...

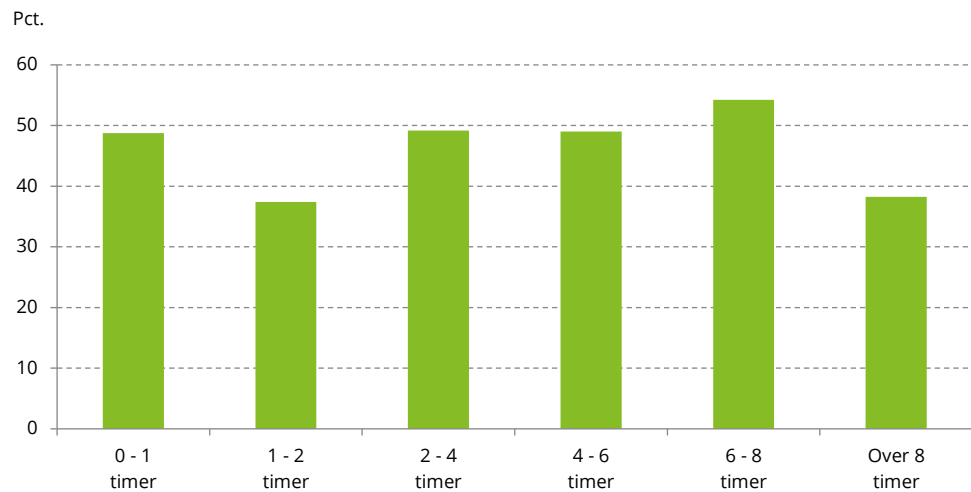
Analysen viser, at samtidigt med at en høj grad af fysisk samvær er korreleret med høj livstilfredshed, er der en stor gruppe unge, der er meget online, men som ville foretrække at mødes mere fysisk med deres venner.

... men det sker af forskellige årsager ikke i dag

I et samfund, hvor ensomheden er stigende, er det vigtigt at undersøge, hvad der holder denne gruppe unge tilbage fra at mødes fysisk med deres venner.³ Vores undersøgelse tyder på, at der er en grad af digital udsathed hos de unge, som de kan have brug for hjælp til at håndtere.

³ <https://vidensportal.dk/voksne/ensomhed/omfang>

Figur 6 Andel der er enige eller meget enige i, at de bruger for meget tid på sociale medier fordelt på gennemsnitlig daglig onlinetid



Anm.: Vi har spurgt om: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg synes selv, at jeg bruger for meget tid på sociale medier". Den samlede andel, der er enige eller meget enige, er 47 pct., andelen, der er hverken enig eller uenig, er 27 pct., og andelen, der er uenig eller meget uenig, er 24 pct.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

5. Sociale medier og lavt selvværd

Sociale medier medfører ulige sammenligninger

Et af argumenterne for at sociale medier kædes sammen med lav trivsel er at sociale medier øger unges muligheder for at sammenligne sig med andre på et urealistisk grundlag. Mange populære og fremhævede mennesker på sociale medier er personer, der fremstiller sig selv som rige, populære og smukke. Ofte er fremstillingerne på sociale medier dog udtryk for en konstrueret virkelighed, og ikke muligt at opnå i praksis for de fleste mennesker. Denne forskel mellem hvad man ser på de sociale medier, og hvordan ens eget liv opfattes, kan føre til lavt selvværd blandt unge.

Får sociale medier unge til at undervurdere sig selv?

For at undersøge om sociale medier har haft en effekt på unges selvværd, har vi bedt de unge sammenligne sig selv med deres venner på en række punkter. Hvis de unge har en realistisk opfattelse af sig selv, bør grupperne, der vurderer sig selv som værende hhv. bedre og dårligere stillet end deres venner, være ca. lige store.

Adfærdseffekter kan påvirke resultaterne

Dog er det ikke sikkert, at de unge som udgangspunkt har en realistisk opfattelse af, hvordan de ligger ift. deres venner. Flere adfærdskononomiske studier har påvist, at mange mennesker har et såkaldt "overconfidence bias", hvor man overvurderer sig selv ift. andre. Et af de mest kendte eksempler er et amerikansk studie, der finder, at 93 pct. af amerikanerne mener, at de er bedre bilister end gennemsnittet.⁴ En eventuel overconfidence bias vil altså trække i den modsatte retning af den forventede effekt fra sociale medier.

Unge føler sig upopulære på de sociale medier...

De unge mener generelt, at de er mindre populære end deres venner på sociale medier, jf. figur 7. Kun 12 pct. siger, at de ligger bedre eller meget bedre end deres venner, mens 41 pct. siger, at de ligger dårligere eller meget dårligere. Det ser altså ud til, at de unge undervurderer sig selv ift. popularitet på sociale medier.

... men de føler sig lige på mange andre punkter

De unges svar på, hvordan de placerer sig ift. deres venner på de sociale medier, står i kontrast til, hvordan de placerer sig på andre sammenligninger. Der er således stort set lige mange unge,

⁴ Svenson, Ola (1981).

der svarer, at de ligger hhv. bedre og dårligere end deres venner, når de spørges ind til at have råd til de samme ting, at være god til fritidsaktiviteter og have gode venner.

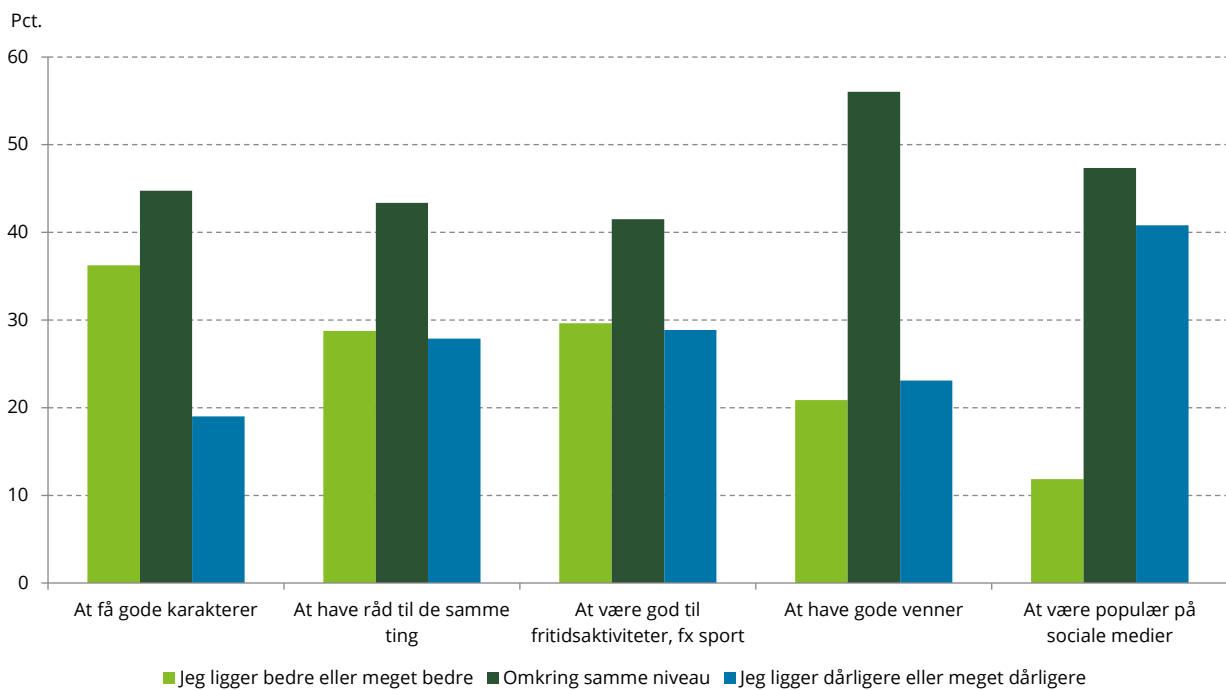
Der er en tendens til overvurdering af egne evner

I de unges vurdering af egne karakterer i forhold til deres venner, er der flere, der mener, at de ligger bedre end deres venner, end der mener, at de ligger dårligere. Det kan være et tegn på det førømtalte "overconfidence bias", hvor de unge overvurderer egne evner ift. gennemsnittet.

Sammenligninger på sociale medier giver unge dårlig selvtillid

Resultaterne viser, at de unge har en realistisk opfattelse af, hvordan de ligger i forhold til deres venner på en lang række parametre. Opfattelsen ændrer sig dog til det negative, når de unge bliver spurgt om de sociale medier. Det giver et billede af, at de unge laver realistiske sammenligninger i den fysiske verden, men bliver udsat for urealistiske sammenligninger på de sociale medier, hvilket kan give de unge dårlig selvtillid.

Figur 7 Unges vurdering af sig selv i forhold til deres venner



Anm.: Vi har spurgt om: "Hvis du sammenligner dig selv med dine venner, hvordan synes du så, at du ligger i forhold til dine venner på følgende punkter?". Kategorierne "Jeg ligger bedre" og "Jeg ligger meget bedre" er slået sammen. Det samme er kategorierne "Jeg ligger dårligere" og "Jeg ligger meget dårligere". Figuren udelader kategorien "ved ikke", og andelen summerer til antallet af svar uden "ved ikke" kategorien.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse gennemført af Epinion for Kraka-Deloitte.

6. Litteratur

Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., Gentzkow, M. (2020). "The Welfare Effects of Social Media." *American Economic Review*, 110(3): 629-627.

Braghieri, L., Levy, R., Makarin, A. (2022). "Social Media and Mental Health." *American Economic Review*, 112(11): 3550-3693.

VIVE (2022). "Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel i 2022."

VIVE (2023). "Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview."

Pedersen, K. (2018). "De digitalt udsatte.". *Loopland Press*.

Svenson, O. (1981). "Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers?". *Acta Psychologica*. 47 (2): 143-148.