

Minianalyse

Elever med høj skærmtid oplever lavere trivsel

Om og hvordan skærmb brug påvirker unges trivsel har været intenst debatteret de seneste år i både medier og forskning. Mens nogle undersøgelser peger på, at et højt skærmb brug kan være forbundet med ensomhed, stress og et dårligere mentalt velbefindende, konkluderer andre, at skærmb brug kan styrke sociale relationer og fællesskaber.¹

I denne minianalyse undersøger EVA, hvordan skærmb brug kan hænge sammen med trivslen blandt elever på landets ungdomsuddannelser. Hvor meget tid bruger eleverne på skærmen uden for skolearbejdet, og hvordan varierer skærmtiden hos eleverne på de forskellige uddannelses typer?

Hovedresultater

- Når elevernes daglige skærmtid når over 2-3 timer, begynder deres trivsel at falde, og det gælder både piger og drenge. Pigers trivsel er højest ved en skærmtid på 2-3 timer, mens drenges trivsel er stort set den samme ved en skærmtid på 0-1 time, 1-2 timer og 2-3 timer. Det er vigtigt at understrege, at der er tale om en statistisk sammenhæng, og at vi ikke kan udlede, at skærmtid i sig selv er årsagen til lavere trivsel.
- Drenge har generelt en højere samlet skærmtid end piger, når man ser på tværs af ungdomsuddannelserne. Drenge bruger i gennemsnit 5,2 timer på alle skærme, mens piger bruger 4,9 timer. Piger bruger til gengæld mere tid på smartphones – de bruger i gennemsnit 3,9 timer, mens drenge bruger 3,6 timer.
- Elever på gymnasiale uddannelser har en lidt højere skærmtid end elever på erhvervsuddannelserne. Det gælder både på alle skærme og på smartphones. Elever på gymnasiale uddannelser bruger i gennemsnit 5,1 time på alle skærme, mens elever på erhvervsuddannelser bruger 4,9 timer. Når man ser på smartphones, bruger elever på gymnasiale uddannelser 3,8 timer og elever på erhvervsuddannelser 3,5 timer.

Kontakt /



Karen-Lise Krog
Konsulent
klk@eva.dk

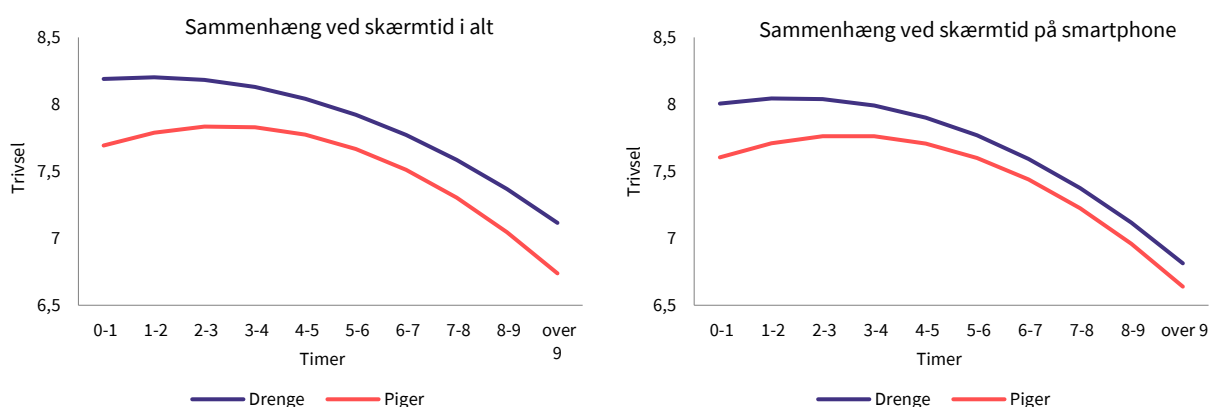
¹ VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2022). Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – et systematisk litteraturreview.
VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2020). Børn og unges trivsel og brug af digitale medier – to analysenotater.

Elevers trivsel begynder at falde, når deres skærmtid når over 2-3 timer

Figur 1 og 2 viser sammenhængen mellem, hvor mange timers skærmtid eleverne selv angiver at have om dagen, og hvordan de vurderer deres egen trivsel på en skala fra 1-10, hvor 10 er den højeste trivsel. Figureerne viser, at elevernes trivsel falder, når den daglige skærmtid når et vist niveau. Dette gælder både drenge og piger, og for begge køn begynder trivslen at falde ved en samlet skærmtid på over 2-3 timer.

Figureerne viser desuden, at pigerne generelt vurderer egen trivsel lidt lavere end drengene, hvilket stemmer overens med andre undersøgelser.² Pigerne adskiller sig samtidig fra drengene ved at have den højeste trivsel ved en samlet skærmtid på 2-3 timer, mens drengenes trivsel stort set er den samme ved en samlet skærmtid på 0-1 time, 1-2 timer og 2-3 timer. Blandt pigerne er den højeste trivsel 7,8 ved en samlet skærmtid på 2-3 timer og den laveste trivsel 6,7 ved en skærmtid på over 9 timer, hvilket er en forskel på 1,1 point. Blandt drengene er den højeste trivsel 8,2 ved en samlet skærmtid på 0-3 timer og den laveste trivsel 7,1 ved en skærmtid på over 9 timer, hvilket også er en forskel på 1,1 point.

Figur 1 og 2
Sammenhæng mellem skærmtid og trivsel blandt drenge og piger



Kilde: EVA's spørgeskemaundersøgelse blandt elever på ungdomsuddannelserne, 2024.

Note: N = 4.857. Der er anvendt OLS-regressioner med tilføjelse af et kvadratisk led (skærmtid²). Regressionerne er signifikante ved et signifikansniveau på 5 %.

En sammenligning af figur 1 og 2 kan give indtryk af, at skærmtid på smartphone hænger lidt stærkere sammen med lavere trivsel end samlet skærmtid – og særligt for drenge. Det kan dog ikke konkluderes, da samlet skærmtid kan dække over tid enten på smartphone eller på andre skærme, men også over tid på smartphone og andre skærme samtidig, fx hvis man bruger sin smartphone, mens man ser tv. De to mål for skærmtid kan derfor ikke sammenlignes isoleret set.

Yderligere analyser viser, at elevers socioøkonomiske baggrund i form af forældres højeste fuldførte uddannelse ikke bidrager til at forklare sammenhængen mellem skærmtid og trivsel. Det indikerer, at elever med forskellig socioøkonomisk baggrund trives lige godt – eller lige dårligt – når deres skærmtid ligger på samme niveau.

I spørgeskemaundersøgelsen har vi kun spurgt ind til elevernes skærmtid og ikke til indholdet på skærmen. Det betyder, at vi ikke kan sige noget om, hvilken rolle indholdet spiller. I øvrig litteratur om unges trivsel peges der netop på, at indholdet har betydning for, hvordan skærmtiden påvirker trivslen.³ Det er samtidig en pointe, at sammenhængen mellem skærmtid og trivsel kan gå begge veje – høj skærmtid kan føre til lav trivsel, men lav trivsel kan også føre til høj skærmtid.

2 VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2022). Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2022.

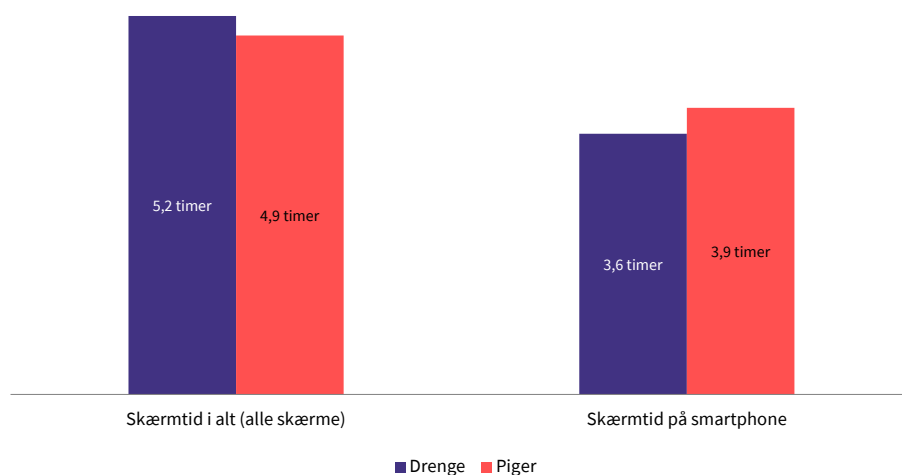
3 Jensen og Sonne (2023). Fakta og myter om børns udvikling. Akademisk Forlag.

I litteraturen findes forskellige perspektiver på, om høj skærmtid påvirker unges trivsel. Nogle undersøgelser finder en sammenhæng, mens andre ikke gør.⁴ Trivsel er et komplekst fænomen, og resultaterne i denne EVA-analyse bør derfor forstås i sammenhæng med andre undersøgelser og forskning på området.

Drengene har den højeste samlede skærmtid, mens piger bruger mere tid på smartphones

Figur 3 viser, at der er mindre forskelle på drenges og pigers skærmtid. Drengene har en lidt højere gennemsnitlig skærmtid på alle skærme, men pigerne bruger i gennemsnit lidt mere tid på deres smartphones end drengene. Den gennemsnitlige daglige skærmtid på alle skærme er 5,2 timer for drenge og 4,9 timer for piger. Når det gælder smartphones, er den gennemsnitlige daglige skærmtid 3,6 timer for drenge og 3,9 timer for piger.

Figur 3
Gennemsnitlig daglig skærmtid blandt drenge og piger



Kilde: Egne beregninger pba. registerdata og EVA's spørgeskemaundersøgelse blandt elever på ungdomsuddannelserne, 2024.

Note: N = 4.857. En t-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i de to grupper, både ved skærmtid i alt (p-værdi = 0,000) og skærmtid på smartphone (p-værdi = 0,000).

Andre undersøgelser om unges brug af digitale teknologier viser også, at der er forskel på drenges og pigers skærmbrug. Drengene bruger generelt mere tid på gaming, mens piger i højere grad er aktive på sociale medier.⁵ Gaming foregår som regel på en computer eller spillekonsol, mens sociale medier oftest tilgås via smartphone. Det kan være med til at forklare den kønsforskel, der ses mellem de to typer af skærmtid i tabellen ovenfor.

4 Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). Unge forbrugere og sociale medier.

VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2022). Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – et systematisk litteraturreview

Vidensråd for Forebyggelse (2020). Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder.

5 Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). Unge forbrugere og sociale medier.

Danmarks Radio (2025). Medieudviklingen 2024 – Den årlige rapport om udviklingen i danskernes medievaner.

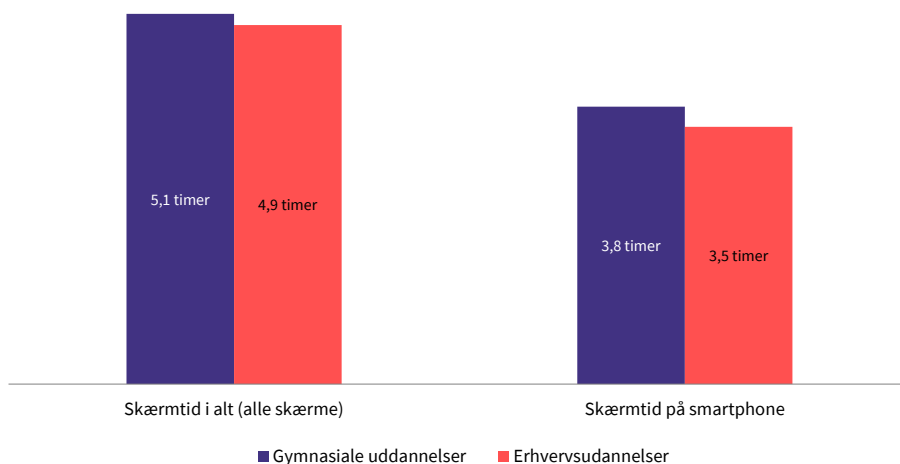
Elever på gymnasiale uddannelser har lidt højere skærmtid end elever på erhvervsuddannelser

Elever på gymnasiale uddannelser har en lidt højere skærmtid end elever på erhvervsuddannelser, både når det kommer til skærmtid på alle skærme og skærmtid på smartphones.

Figur 4 viser, at elever på gymnasiale uddannelser i gennemsnit bruger 5,1 time dagligt på alle skærme, mens elever på erhvervsuddannelser i gennemsnit bruger 4,9 timer dagligt. De to elevgruppers skærmtid på smartphones er også meget lig hinanden – elever på gymnasiale uddannelser bruger i gennemsnit 3,8 timer dagligt, og elever på erhvervsuddannelser bruger i gennemsnit 3,5 timer dagligt på deres smartphones.

Figur 4

Gennemsnitlig daglig skærmtid blandt elever på gymnasiale uddannelser og erhvervsuddannelser



Kilde: Egne beregninger pba. registerdata og EVA's spørgeskemaundersøgelse blandt elever på ungdomsuddannelserne, 2024.

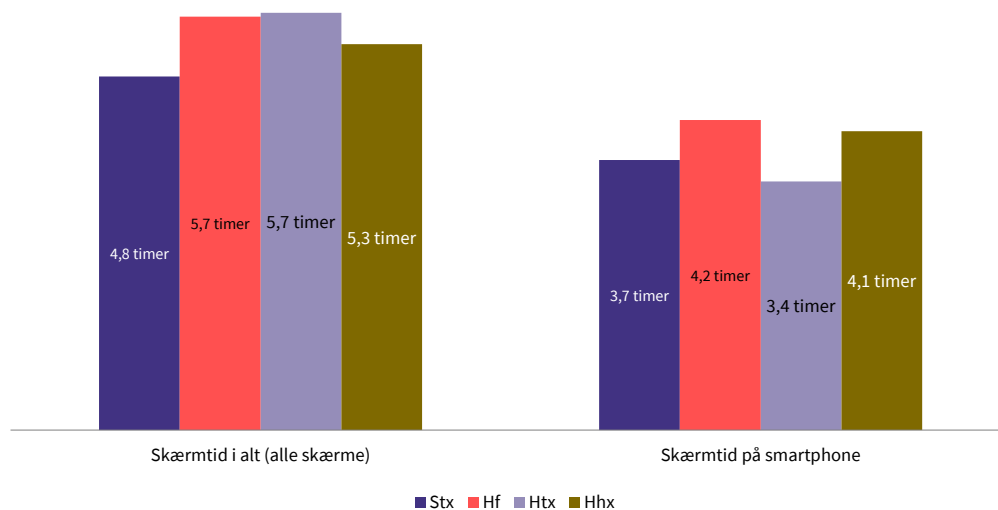
Note: N = 4.857. En t-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i de to grupper, både ved skærmtid i alt (p-værdi = 0,021) og skærmtid på smartphone (p-værdi = 0,000).

Hf- og htx-elever har den højeste samlede skærmtid, og hf-elever har den største brug af smartphones

Figur 5 viser, at elever på hf og htx har den højeste gennemsnitlige skærmtid på alle skærme (5,7 timer), og at stx-elever har den laveste (4,8 timer). Hf-elever har også den største brug af smartphones (4,2 timer), mens den laveste skærmtid på smartphones ses blandt htx-elever (3,4 timer).

Figur 5

Gennemsnitlig daglig skærmtid blandt elever på de gymnasiale retninger



Kilde: Egne beregninger pba. registerdata og EVA's spørgeskemaundersøgelse blandt elever på ungdomsuddannelserne, 2024.

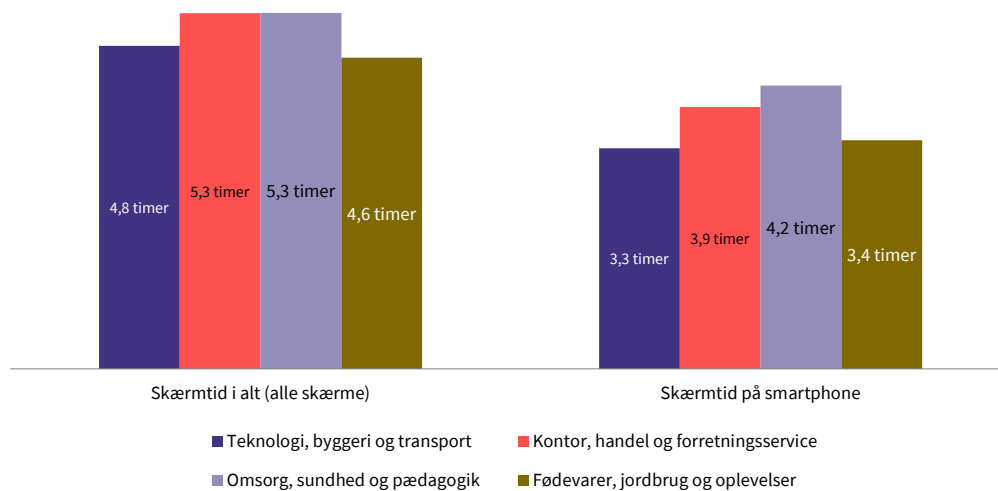
Note: N = 3.151. Skærmtid i alt: En ANOVA-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i de fire grupper ($p = 0,000$), og en Bonferroni-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i grupperne ved et signifikansniveau på 5 % på nær mellem hf/htx. Skærmtid på smartphone: En ANOVA-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i de fire grupper ($p = 0,000$), og en Bonferroni-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i grupperne ved et signifikansniveau på 5 % på nær mellem hf/hhx.

Eud-elever på "Kontor, handel og forretningservice" og "Omsorg, sundhed og pædagogik" har den højeste skærmtid

Figur 6 viser, at eud-elever på uddannelser inden for hovedområderne "Kontor, handel og forretningservice" og "Omsorg, sundhed og pædagogik" har højere gennemsnitlig skærmtid end elever på uddannelser inden for de to resterende hovedområder, både når det gælder samlet skærmtid og skærmtid på smartphones.

Elever på uddannelser inden for "Kontor, handel og forretningservice" og "Omsorg, sundhed og pædagogik" bruger begge i gennemsnit 5,3 timer dagligt på alle skærme og hhv. 3,9 timer og 4,2 timer dagligt på smartphones. Til sammenligning bruger elever på uddannelser inden for "Teknologi, byggeri og transport" i gennemsnit 3,3 timer på deres smartphones om dagen, altså næsten en time mindre.

Figur 6
Gennemsnitlig daglig skærmtid for elever på erhvervsuddannelsernes hovedområder



Kilde: Egne beregninger pba. registerdata og EVA's spørgeskemaundersøgelse blandt elever på ungdomsuddannelserne, 2024.

Note: N = 1.584. Skærmtid i alt: En ANOVA-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i de fire grupper ($p = 0,000$), og en Bonferroni-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i grupperne ved et signifikansniveau på 5 % på nær mellem OSP/TBT, FJO/TBT og FJO/KHF. Skærmtid på smartphone: En ANOVA-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i de fire grupper ($p = 0,000$), og en Bonferroni-test viser, at der er signifikant forskel på fordelingen i grupperne ved et signifikansniveau på 5 % på nær mellem FJO/TBT og OSP/KHF.

Datagrundlaget

Spørgeskema og registerdata blandt elever på ungdomsuddannelserne

Data stammer fra EVA's spørgeskemaundersøgelse fra 2024 blandt elever på ungdomsuddannelserne koblet med Danmarks Statistiks elevregister. Spørgeskemaundersøgelsen er besvaret af 6.849 elever (4.336 på gymnasierne og 2.513 på erhvervsuddannelserne) i alderen 16-20 år. Spørgeskemaet blev sendt til 40.003 elever, hvilket giver en svarprocent på 17,11 %. I denne analyse indgår kun de 4.857 elever, der har svaret på begge spørgsmål om skærmtid.

To forskellige mål for skærmtid

Spørgeskemaet indeholder to spørgsmål om skærmtid: 1) et spørgsmål om samlet skærmtid på alle skærme og 2) et spørgsmål om skærmtid på smartphone. Eleverne er ved begge spørgsmål blevet bedt om kun at medtage skærmtid, som ligger ud over skolearbejde. Ved spørgsmålet om samlet skærmtid på alle skærme har eleverne svaret inden for 1-times intervaller startende ved "0-1 time" op til "mere end 9 timer". Ved spørgsmålet om skærmtid på smartphone er eleverne blevet bedt om at aflæse deres reelle skærmtid på deres smartphone og angive den i timer og minutter. Vi har frasorteret de elever, som angiver en skærmtid på deres smartphone, der er mere end 1 time højere end deres skærmtid på alle skærme, da mindst en af tidsangivelserne i disse tilfælde må være fejlbehæftet.

Beregning af gennemsnitlig skærmtid

I analyserne sammenligner vi gennemsnitlig skærmtid på alle skærme og skærmtid på smartphone. Eleverne har som nævnt angivet skærmtid på alle skærme i 1-times intervaller, så for at udregne et gennemsnit har vi omkodet skærmtid på alle skærme til en værdi i midten af intervallet. Det vil sige, at en skærmtid i intervallet 0-1 time er blevet til 0,5 time, en skærmtid i intervallet 1-2 timer er blevet til 1,5 time osv. En skærmtid på alle skærme på over 9 timer er blevet omkodet til 9,5 timer. For at kunne sammenligne de to mål for skærmtid er en skærmtid på smartphone på over 9 timer også omkodet til 9,5 timer.

Et internationalt anerkendt mål for trivsel

I spørgeskemaet er eleverne indirekte blevet spurgt til deres trivsel vha. den internationalt anerkendte Cantril's Life Satisfaction Scale. Oversat til dansk indebærer dette trivselsmål, at eleverne bliver bedt om at forestille sig en stige, hvor 0 er "det værste mulige liv", og 10 er "det bedste mulige liv", og herefter skal de vælge det tal, som viser, hvor på stigen de er for tiden. Der er altså tale om selvrapporeret trivsel i form af en kategorisk variabel. Når vi sammenholder elevernes skærmtid med deres trivsel i figur 1 og 2, er begge mål for skærmtid også indsat som kategoriske variable med svarkategorier i 1-times intervaller.

EVA – analyser, redskaber og udvikling, der styrker uddannelser og dagtilbud.

EVA

+45 35 55 01 01
eva@eva.dk
www.eva.dk

© 2025 EVA (Danmarks Evalueringsinstitut)

Citat med kildeangivelse er tilladt

Publikationen er kun udgivet i elektronisk form på: www.eva.dk

ISBN (www) 978-87-7182-805-4