

Litteraturgennemgang del B:

Digitalt mediebrugs betydning for stress blandt børn og unge

Katrine Rich Madsen,
Postdoc, forskningsgruppeleder,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge

En litteraturgennemgang

Lene Kierkegaard
Lis Marie Pommerencke
Sofie Flensburg
Camilla Thørring Bonnesen
Katrine Rich Madsen
Sofie Weber Pant
Anne Mette Thorhauge

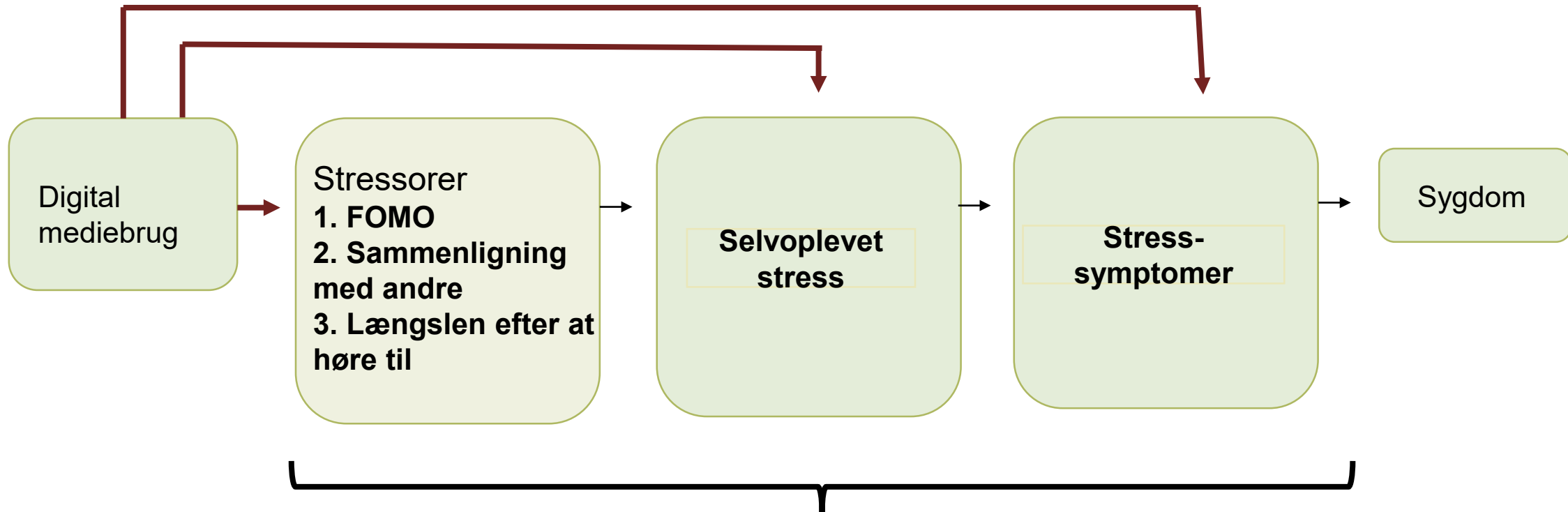




Formål

At kortlægge eksisterende viden om digital mediebrugs betydning for stress blandt børn og unge i aldersgruppen 6 til 15 år

Stress



Stress

Stressmodel, inspireret af Naja Hulvej Roed, 2020

FOMO

Sammenligning med andre

Længslen efter at høre til



FOMO



Baseret på 8 studier og én dansk rapport, kun blandt de 13-15-årige



Børn og unges digitale mediebrug hænger sammen med deres følelse af FOMO



Jo flere aktive konti på sociale medier, jo hyppigere aktivitet (fx tjekke konti, indgå i online interaktioner), samt jo højere tidsforbrug af sociale medier samt brug af sociale medier om aftenen, jo højere grad af FOMO



Problematisk brug af digitale medier (manglende kontrol over forbrug, aggressiv adfærd, negative følelser)

Sammenligning med andre



Baseret på 11 studier, primært blandt de 13-15-årige



Øget digital mediebrug øger mulighederne og også tendensen til at sammenligne sig med andre



Motivationsfaktor men samtidig en kilde til frygten for andres negative bedømmelser eller manglende anerkendelse



Kønsforskelle



Kropstilfredshed er et gennemgående tema

Længslen efter at høre til



Baseret på 3 studier



Digital mediebrug, belyst ved brug af computerspil og sociale medier, påvirker længslen efter at høre til: Jo flere timer, jo højere ønske om at høre til



Mobning som en forstærkende faktor

Digital mediebrug og selvoplevet stress



Selvoplevet stress



Baseret på 14 studier og to danske rapporter



Digital mediebrug, herunder højt tidsforbrug, typen af socialt medie og spil-/internetafhængighed øger risikoen for at børn og unge føler sig stressede



Manglende adgang til sin telefon eller følelsen af at skulle være tilgængelig hele tiden er centrale forhold – særligt blandt piger og blandt de ældste



Ingen konsistent sammenhæng ml. at se TV og at føle sig stresset



Online mobning og selvoplevet stress

Digital mediebrug og stresssymptomer



Stresssymptomer



Baseret på 9 studier



Måler stresssymptomer på forskellige måder (kortisolniveau, koncentrationsbesvær, hovedpine, søvn, skolefravær mv.)



Sammenhæng mellem digital mediebrug og forekomsten af stresssymptomer



Fx højt skærmforbrug, hyppig brug af fx Facebook, stort digitalt netværk, tyder på at øge risikoen for stresssymptomer blandt at børn og unge



Metodiske opmærksomhedspunkter

- Der er i alt inkluderet 44 studier i dette litteraturstudie → Stor udfordring at drage robuste konklusioner om undersøgelsesspørgsmålene
- Formål med litteraturgennemgangen har været at undersøge, hvordan digital mediebrug påvirker stress – men mange studier er tværsnitstudier
- Studier primært blandt den ældre del af målgruppen – og mere viden at hente blandt børn og unge over 15 år.

**Tak for
opmærksomheden.**

Katrine Rich Madsen, krma@sdu.dk