

MITT UPPKOPPLADE LIV

En rapport om ungas beteenden och tankar kring det uppkopplade livet



UNGDOMAR.SE
EN DEL AV FRYSHUSET

SAMSUNG

INNEHÅLL

En rapport för de ungas röster	3
Key findings	4
Den uppkopplade tiden	5
För mycket & för lite	6
Fördelar...	8
... och nackdelar	9
Påverkan	10
Hur gör vi det bättre?	11
Metod	12
Om oss	13
Bilaga: Undersökningsfrågor	14



1073 SVAR 22 FRÅGOR UNGA 13–25 ÅR HELA SVERIGE

En rapport för de ungas röster

Ungas uppkopplade liv är en fråga som ofta diskuteras i olika forum. I media går debatten om skärmtid, digitaliseringen av skolan och alltför ofta får vi höra om hur människor blir utsatta för hot och hat i sociala medier. Men var är ungas röster i alla dessa diskussioner? Vad tycker de i de här frågorna och hur skapar vi de bästa förutsättningarna för ett tryggt, balanserat och givande uppkopplat liv?

För att lyssna in och lyfta ungas röster och tankar i frågor som rör det uppkopplade livet har Fryshuset genom verksamheten Ungdomar.se ingått ett samarbete med Samsung och 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 community som funnits sedan 2000 med ca. 40 000 unika besökare i vecka. Som ett första steg i processen att ta in ungas röster har vi genomfört en undersökning på Ungdomar.se. Syftet med rapporten är att ge unga en möjlighet att göra sina röster hörda och ge en bild av hur de ser på sitt uppkopplade liv och lyfta olika aspekter. Denna undersökning kommer att ligga till grund för en rad workshops som kommer att hållas med unga där de får möjlighet att diskutera de här frågorna samt identifiera förslag på förbättringar.

Undersökningen består av 22 frågor. De svarande är mellan 13 och 25 år och kommer från hela Sverige. Totalt svarade 1073 unga på våra frågor.

KEY FINDINGS

79%

uppges att de tänker på hur de använder sina uppkopplade produkter och hur det påverkar dem.

61%

anger att de vill minska tiden de spenderar framför skärmen.

53%

önskar att samhället gjorde mer för att förbättra det uppkopplade livet.

4 av 5

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

Det bästa med att vara uppkopplad

53%

Man lär sig saker

50%

Man träffar folk

48%

Man behöver aldrig ha tråkigt

Nackdelar med att vara uppkopplad

61 %

Man blir stillasittande

52%

Man sover sämre

44%

Man blir osocial

DEN UPPKOPPLADE TIDEN

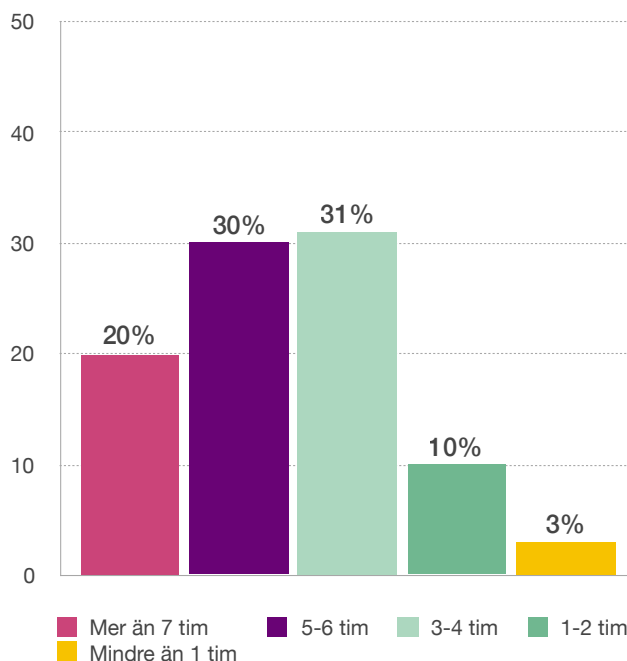
För att bättre förstå unga och deras relation till och tankar kring det uppkopplade livet hjälper det att känna till hur mycket tid de spenderar uppkopplade samt vad de gör under denna tid. Närmare en tredjedel (31%) av de 1073 ungdomar som deltagit i undersökningen uppger att de spenderar 3-4 timmar uppkopplade per dag. 13% spenderar mindre än 2 timmar per dag uppkopplade och 30% spenderar mellan 5-6 timmar per dag. En av fem (20%) spenderar mer än 7 timmar framför skärmen varje dag.

I undersökningen frågade vi unga vad de gör när de sitter framför skärmen samt hur lång tid de spenderar på varje del. Sociala medier är det som unga anger att de lägger mest tid på. 31% säger att de spenderar 3 timmar eller mer per dag på sociala medier.

37% av tjejerna anger att de spenderar 3 timmar eller mer per dag på sociala medier. Hos killarna är den siffran **22%**

Fråga

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



Det finns dock skillnader mellan killar och tjejer. Bland tjejerna är det 37% som anger att de spenderar 3 timmar eller mer på sociala medier och bland killarna är det 22% som anger samma sak. Istället är det fler killar som anger att de spenderar 3 timmar eller mer per dag på gaming, 32% av killarna uppger detta och 20% av tjejerna. Förutom sociala medier och gaming spenderar unga mycket av sin uppkopplade tid med att streama film, serier och hänga på Youtube.

Över hälften av alla unga vill spendera mindre tid uppkopplade. Stämmer det på dig?



Jag vill minska, men det är hela tiden någon som säger till mig att kolla något, fast det egentligen inte är något nytt eller viktigt, man är nyfiken.

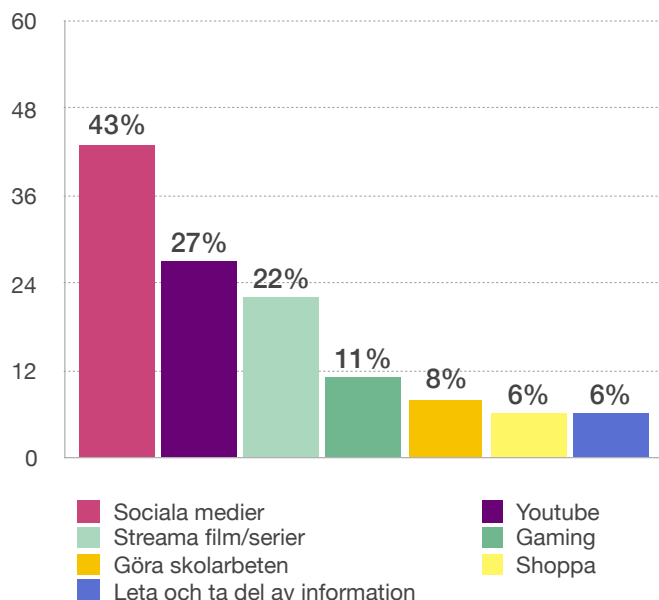
- Daniel



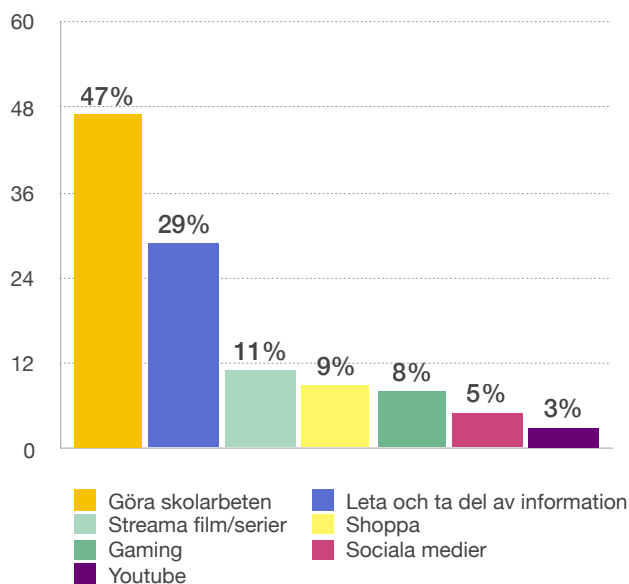
FÖR MYCKET & FÖR LITE

79% av de som deltagit i undersökningen uppger att de tänker på hur de använder sina uppkopplade produkter och hur det påverkar dem. Endast 13% menar att de inte tänker på detta och 8% vet inte. 61% anger att de vill minska tiden de spenderar framför skärmen. 27% uppger att de spenderar lagom mycket tid framför skärmen och 5% vill spendera mer tid. Bland tjejerna är det 68% som anger att de vill spendera mindre tid framför skärmen. Bland killarna är det 45% som anger samma sak. Fler killar än tjejer anger att de spenderar lagom med tid framför skärmen, 37% av killarna och 22% av tjejerna. Det är framför allt användandet av sociala medier som de unga vill lägga mindre tid på, 43% anger detta. Det är tjejer som framförallt vill minska tiden de lägger på sociala medier, 49% av tjejerna säger att de lägger för mycket tid på det och 27% av killarna uppger samma sak. Killarna spenderar mer tid på gaming och 22% av killarna anger att de lägger för mycket tid på det. Samtidigt anger 15% av killarna att de vill lägga mer tid på gaming och 40% tycker att de lägger lagom med tid.

Fråga:
Vad vill du lägga mindre tid på?



Fråga: Hur ser du på tiden du spenderar framför skärmen idag? Vad vill du lägga mer tid på?



Över hälften av de unga som deltagit i undersökningen vill minska sin tid framför skärmen men hur många gör något för att aktivt minska den? 30% uppger att de gör något för att minska tiden. 33% av killarna agerar för att minska sin uppkopplade tid och 29% av tjejerna. På denna fråga fick deltagarna möjlighet att kommentera sitt svar och det man kan se är att unga stänger av notiser, tar bort sociala medier från hemskärmen eller sätter upp tid då de inte får använda sina mobiler för att minska tiden de spenderar framför skärmen. Många anger även att de byter ut tiden med skärmen mot att läsa böcker eller vara ute och umgås med vänner. Det finns också en tendens att värdera sin tid framför skärmen som produktiv eller icke produktiv, där unga menar att den produktiva tiden gärna får öka men att "slöscrollandet" bör minska.

Nästan hälften (45%) av de som deltagit i undersökningen anger de inte vill ha någon hjälp eller verktyg med att minska tiden framför skärmen. 29% uppger att de vill ha hjälpmedel för att minska tiden. Även på denna fråga fick unga kommentera sina svar och många anger att de inte behöver någon hjälp eller verktyg eftersom de anser att det är deras eget ansvar att lösa och att ingen annan kan göra det åt dem.



Gör du något för att minska din tid vid skärmen?



Jag försöker stänga av min telefon vid 22:00.

- Armana

Har unga behov av att prata om sitt uppkopplade liv och pratar de om det redan idag? I såna fall med vem? Närmare hälften anger att de inte pratar med någon om det uppkopplade livet idag och att de inte heller har något behov av det. 12% uppger att de inte pratar med någon idag men att de skulle vilja göra det. En av fyra (24%) anger att de pratar med sina kompisar, 17% pratar med sina föräldrar och 12% pratar om det i skolan.

Det är 56% av killarna som anger att de inte har något behov av att prata om det uppkopplade livet och 45% av tjejerna som uppger samma sak. Det är 4 procentenheter fler tjejer (13%) än killar (9%) som anger att de inte pratar om det idag men skulle vilja göra det. Bland de som anger att de pratar med någon idag (förälder, skola eller kompis) är det fler tjejer. 59% av tjejerna pratar med någon om det uppkopplade livet och 41% av killarna anger samma sak.

Om du skulle spendera mindre tid uppkopplad, vad skulle du vilja göra istället?



Spendera mer tid för att utforska saker, när jag var yngre så läste jag mer till exempel. Jag skulle ha mer tid o vara själv med mina egna tankar och lära känna mig själv lite bättre, man har mer tid att reflektera på sig själv och sitt liv när man inte är uppkopplad och har mer dötid.

- Kawsar



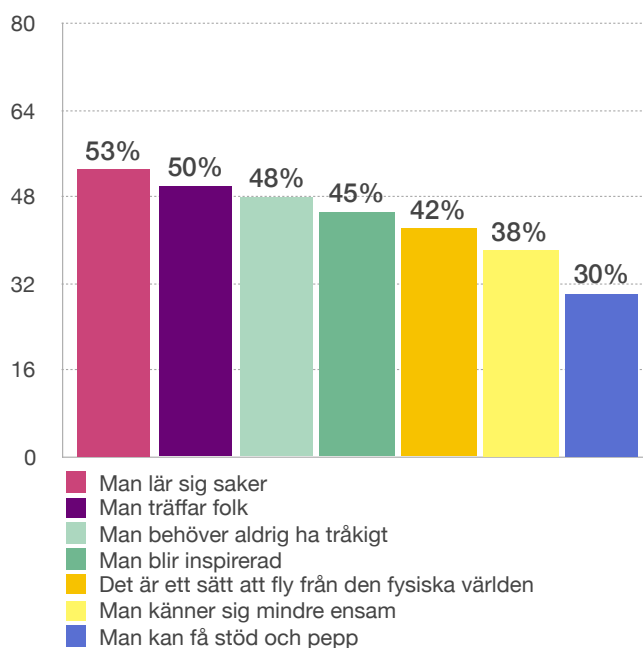
FÖRDELAR...

Ibland målas det uppkopplade livet upp på ett negativt sätt med rekommendationer om begränsad skärmtid och att det förekommer mycket hot, hat och mobbning. I ett försök att förstå ungas egen bild bad vi dem beskriva vad de anser vara det bästa och sämsta med det uppkopplade livet.

Vid en flervalsfråga anger hälften (53%) att det bästa med det uppkopplade livet är att man lär sig saker. 50% att man träffar folk, 48% att man aldrig behöver ha tråkigt och 45% att man blir inspirerad. Med egna ord beskriver unga att det bästa med att vara uppkopplad är att det är så enkelt att få tag på information, lära sig nya saker och känslan av att veta vad som händer i världen. Många anger också att kontakten med kompisar underlättas av det uppkopplade livet samt att det är lättare att få nya kontakter. En del uppger att det uppkopplade livet är ett bra sätt att fly den egna vardagen. Även den lättsamma underhållningen och att det är ett sätt att få tiden att gå anger många som det bästa med det uppkopplade livet.

Fråga:

När vi frågar unga vad det bästa med att vara uppkopplad är anger de följande saker. Vilka av dessa alternativ håller du med om och har själv upplevt?



Vad är det bästa med att vara uppkopplad?



Man får mer koll på allt, om något händer i lokalsamhället så går jag direkt in på Instagram istället för nyhetssidor, där skriver ofta folk som varit där vad som hänt.”

- Armana

...OCH NACKDELAR

När unga med egna ord fick beskriva det negativa med det uppkopplade livet är det flera som skriver att man missar det fysiska livet och man fastnar framför skärmen och på så sätt missar mycket. Den negativa påverkan på självkänslan återkommer när unga med egna ord beskriver det som de upplever som dåligt. Det uppkopplade livet gör att man jämför sig med andra och många visar upp det perfekta livet.



Vad är det sämsta med att vara uppkopplad?



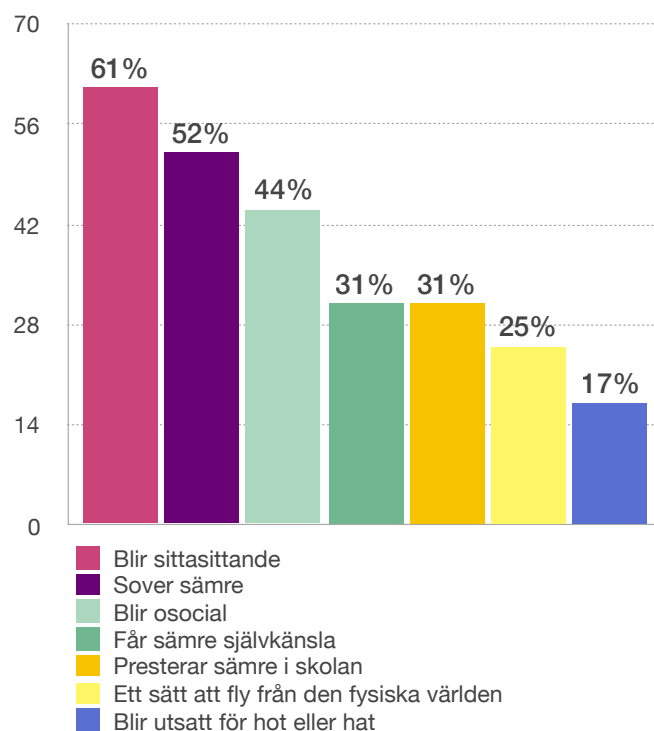
Det känns som att det tar för mycket tid, all dötid spenderar man vid mobilen, och även tid som inte är dötid, man missar tid för t.ex träna, vara social m.m.

- Niklas

I en flervalsfråga anger 61% att det sämsta med att vara uppkopplad är att man blir stillasittande. Hälften (52%) anger att man sover sämre, 44% att man bli osocial och 31% att man presterar sämre i skolan. 17% anger att man blir utsatt för mobbning, hot och hat samt att man känner sig ensam. 31% menar att det sämsta är att man får sämre självkänsla. Här återfinns en stor skillnad mellan killar och tjejer. 38% av tjejerna anger att det dåliga med det uppkopplade livet är att man får sämre självkänsla. Bland killarna är det 12% som anger samma sak.

Fråga:

När vi frågar unga vad som är dåligt med att vara uppkopplad anger de följande saker. Vilka av dessa alternativ håller du med om och har själv upplevt?



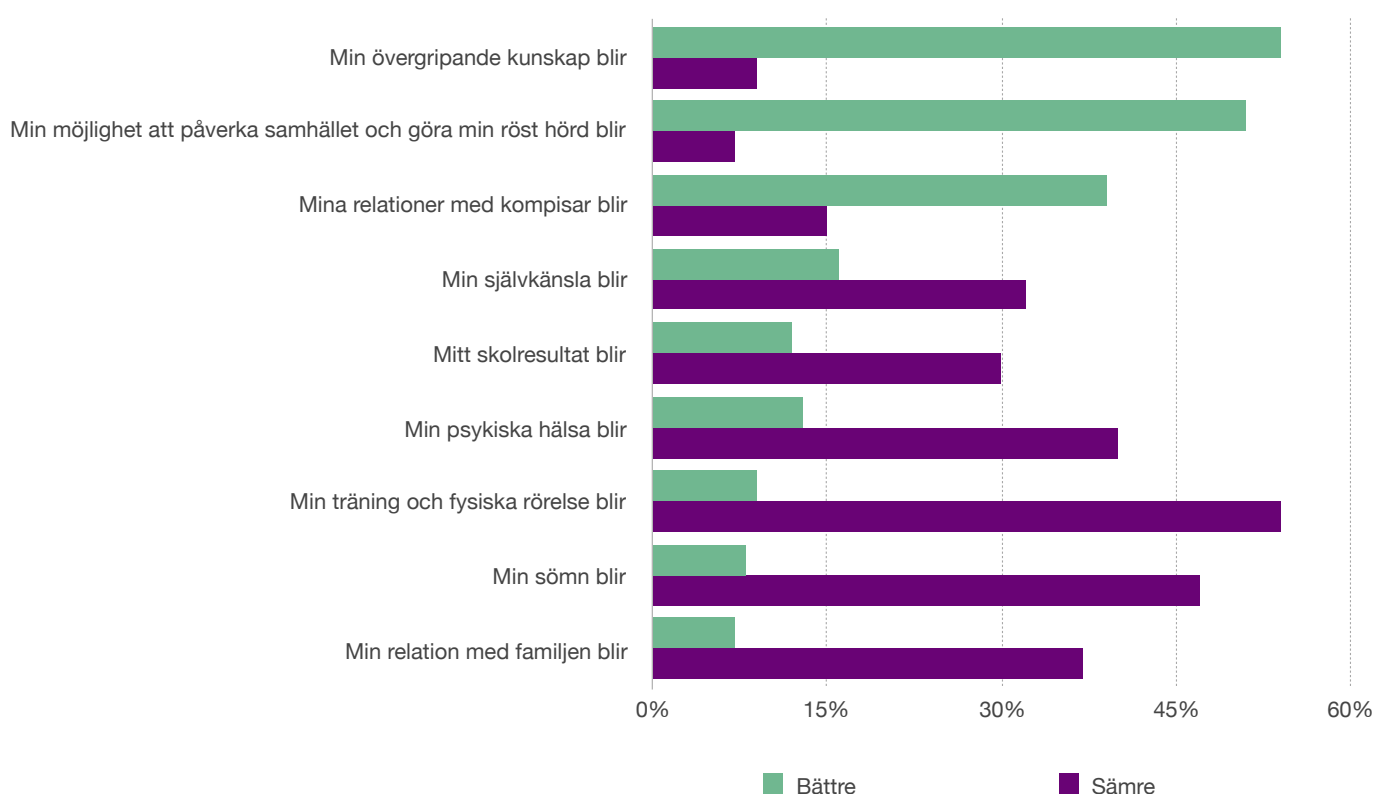
PÅVERKAN

När vi frågar unga hur det uppkopplade livet, till det bättre och till det sämre, påverkar dem själva anger 54% att en negativ effekt av det uppkopplade livet är att deras träning och fysiska rörelse blir lidande. 47% menar att deras sömn blir sämre och 40% anger att deras psykiska hälsa blir sämre. 54% anger att det uppkopplade livet ger dem bättre övergripande kunskap och 51% menar att de får bättre möjlighet att påverka samhället och göra sina röster hörda. 39% tycker att deras relation med kompisar blir bättre av det uppkopplade livet.

Hur ser andra på tiden som unga spenderar framför skärmen? 57% anger att deras föräldrar tycker att de spenderar för mycket tid framför skärmen. 12% uppger att deras kompisar uttrycker att de spenderar för mycket tid. 17% menar att ingen uttrycker att de spenderar för mycket tid framför skärmen. Bland de unga som deltagit i undersökningen är det 16% som tycker att deras egna föräldrar spenderar för mycket tid framför skärmen. 43% tycker att deras kompisar gör det.

Fråga:

Hur påverkar ditt uppkopplade liv dig?



43%

anger att deras kompisar spenderar för mycket tid uppkopplade

Undersökningen visar att det finns både negativa och positiva effekter av det uppkopplade livet. Bland de positiva bitarna ser vi att unga känner sig välinformerade, de får underhållning, skapar nya kontakter, bygger relationer och får möjlighet att göra sina röster hörda. Det negativa som lyfts är att man missar det "riktiga" livet, att det förekommer hot och hat samt att det påverkar ens hälsa såväl psykiskt som fysiskt. Hur gör vi då för att göra det uppkopplade livet bättre och minimera de negativa konsekvenserna och vems ansvar anser unga att det är att förändra? 53% önskar att samhället (skola, politik, media, föräldrar och näringsliv) gjorde mer för att förbättra det uppkopplade livet. 16% svarar nej på frågan om de önskar att samhället borde göra mer för att förbättra.

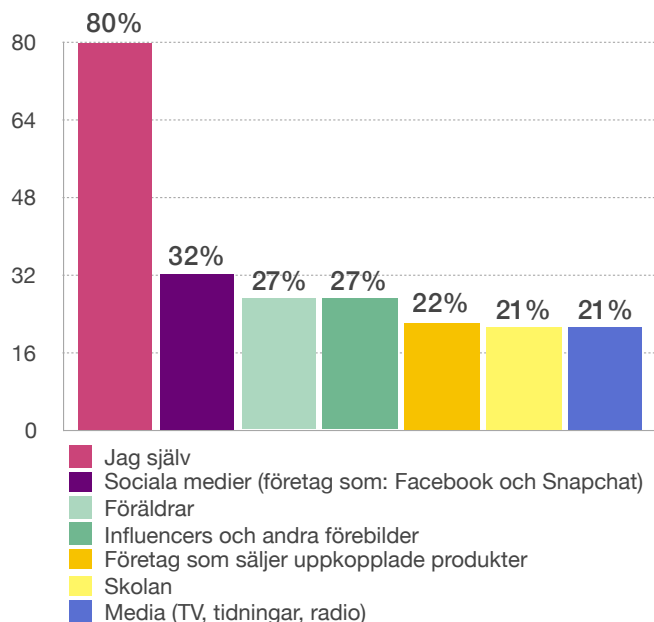
HUR GÖR VI DET BÄTTRE?

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 (80%) anser att det är deras eget ansvar att förändra och förbättra det uppkopplade livet. 32% anger att sociala-medier företag har ett ansvar. Sedan är det ungefär lika många procentenheter som anser att skolan (21%), föräldrar (27%), influencers (27%), företag som säljer uppkopplade produkter (22%), politiker (21%) och media (21%) 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.

Hur anser unga att vi förbättrar det uppkopplade livet? 44% anser att begränsad skärmtid är en åtgärd man kan göra för att förbättra. 38 % anser att näthatet ska minska för att det uppkopplade livet ska bli bättre. 30% vill ha mer information i skolan och 28% vill att det skapas platser där man som ung kan diskutera de här frågorna. 23% vill att deras föräldrar blir mer aktiva och intresserade. 11% uppger att det uppkopplade livet inte alls behöver förbättras.

Fråga:

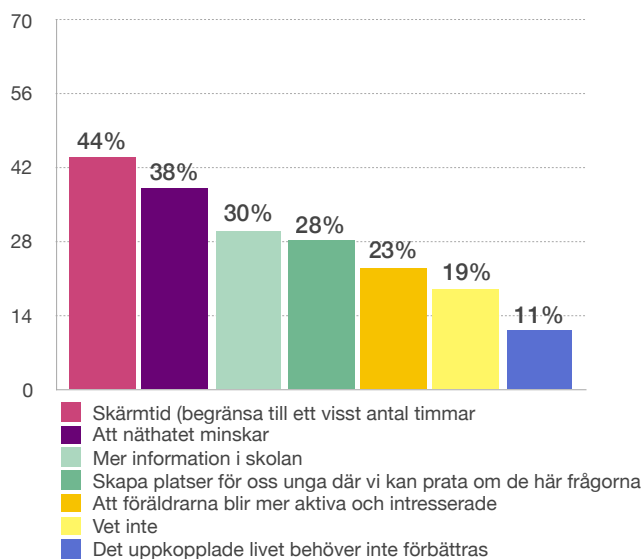
Vem tycker du bär ansvaret för att förändra och förbättra det uppkopplade livet och hur vi använder oss av tekniken?



Bland ungas kommentarer på deras svar skriver flera att de vill att det blir en del av läroplanen i skolan samt att det borde bli ett eget ämne i hur man hanterar det uppkopplade livet och alla dess konsekvenser, positiva som negativa. Flera skriver att mäta sin skärmtid är det enda verktyg de har idag men att de önskar att det fanns fler alternativ för att förbättra det uppkopplade livet. Några skriver att de behöver bli informerade om andra alternativ och få tillgång till aktiviteter och platser där man inte är beroende av uppkoppling. Samt att det behövs fysiska aktiviteter för unga som är gratis att delta i. Flera unga belyser också att det positiva överväger det negativa när det kommer till det uppkopplade livet men att det handlar om att hitta balans och att man som ung kan behöva vägledning i detta.

Fråga:

Hur kan man förbättra det uppkopplade livet?



METOD

Rapporten Mitt uppkopplade liv 2019 bygger på en enkätundersökning som genomfördes digitalt på Ungdomar.se. Enkäten låg uppe som en pop-up på Ungdomar.se under en sjuveckorsperiod från slutet av april till början på juni 2019.

Initialt besvarade 1306 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 1073 respondenter i åldrarna 13-25 år. Geografiskt sett finns hela Sverige representerat. Respondenterna utgörs av 67% tjejer, 30% killar och 3% 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 åtta av enkätfrågorna gavs respondenterna möjlighet att med egna ord kommentera sina svar.



Digitaliseringen innebär stora möjligheter för samhället och oss som individer. Unga är medvetna om sin teknikanvändning och sitt uppkopplade liv och det är frågor som engagerar. Samsung vill lyfta frågan om hälsosamt teknikanvändande och vår förhoppning är att Mitt uppkopplade liv kan vara ett bidrag och vägledning hur vi tillsammans skapar ett hållbart, hälsosamt och uppkopplat samhälle.

- 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 lösningsinriktat 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.

BILAGA: UNDERSÖKNINGSFRÅGOR

[Inledande text]

Ungdomar.se vill veta hur det uppkopplade livet påverkar unga. 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.

Enkäten tar 3-5 minuter att fylla i.

Tusen tack för att du deltar och gör din röst hörd!

[Enkätfrågor]

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?

Gaming

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Hänger på sociala medier

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Youtubar

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Streamar film och serier

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Letar och tar del av information

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Shoppar

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Gör skolarbeten

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

Läser bloggar

- Inte alls
- Mindre än 1 timme/ dag
- 1-2 tim/dag
- 2-3 tim/dag
- Mer än 3 tim/dag

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?

[Frivillig fritextfråga, endast möjlighet att skriva ett svar med egna ord]

7. När vi frågar unga vad det bästa med att vara uppkopplad är anger de följande saker. Vilka av dessa alternativ håller du med om och har själv upplevt? Du kan ange flera 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, ange vad: [fritext]

8. Vad är det sämsta med att vara uppkopplad?

[Frivillig fritextfråga, endast möjlighet att skriva ett svar med egna ord]

9. När vi frågar unga vad som är dåligt med att vara uppkopplad anger de följande saker. Vilka av dessa alternativ håller du med om och har själv upplevt? Du kan ange flera 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, ange vad: [fritext]

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 tänker du om den mängd tid du spenderar framför skärmen?

- Jag vill 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

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

14. Tycker du att du spenderar mer eller mindre tid framför skärmen 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:

- Ja, mina föräldrar
- Ja, mina kompisar
- Ja, min pojkvän/flickvän
- Ja, min lärare
- Nej, ingen tycker det
- Vet inte
- Ja någon annan. Vem: [fritext]

16. Tycker du att någon annan spenderar för mycket tid framför skärmen?

- Mina kompisar
- Mina föräldrar
- Mina syskon
- Andra vuxna
- Alla
- Ingen
- Vet inte

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

Sociala medier

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Gaming

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Youtube

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Streama film/serier

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Leta och ta del av information

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Shoppa

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Göra skolarbeten

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

Läsa bloggar

- Jag lägger för mycket tid på det här
- Jag vill lägga mer tid på det här
- Jag lägger lagom med tid på det här
- Jag vet inte
- Ingen åsikt

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

- Ja, 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):

19. Hur påverkar ditt uppkopplade liv dig?

Min sömn blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Mitt skolresultat blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Min psykiska hälsa blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Mina relationer med kompisar blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Min relation med familjen blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Min självkänsla blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Min övergripande kunskap blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

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

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

Min träning och fysiska rörelse blir:

- Bättre
- Sämre
- Opåverkad
- Vet inte

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

20. Vem tycker du bär ansvaret för att förändra och förbättra det uppkopplade livet och hur vi använder oss av tekniken? Du kan ange fler 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. Önskar du att samhället (föräldrar, skola, företag, media och politiker) gjorde mer för att förbättra det uppkopplade samhället?

- Ja
- Nej
- Vet inte

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

22. Hur kan man förbättra det uppkopplade livet? Du kan ange fler alternativ.

- Skärmtid (begränsa till ett visst antal timmar)
- Mer information i skolan
- Skapa platser för oss unga där vi kan prata om de här frågorna
- Ta bort sociala medier
- Att föräldrar blir mer aktiva och intresserade
- Att näthatet minskar
- Det uppkopplade livet behöver inte förbättras
- Vet inte

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

Redaktörer: Lucella Bergström och Alice Bulukin
Fotograf: Karl Bjurman