

## Mye skjermtid kan gjøre barn tilfredse



Foto: Yay Images.

I motsetning til hva mange frykter, er norske barns tid foran skjermen forbundet med god livskvalitet, skriver Universitetet i Oslo.

– Vi finner faktisk det motsatte, nemlig en positiv sammenheng mellom unges selvrapporterte livskvalitet og tiden de bruker på nett, sier Niamh Ní Bhroin, medie-forsker ved Universitetet i Oslo.

Ní Bhroin deltar sammen med Elisabeth Staksrud, professor i medievitenskap ved UiO, i det europeiske forskningsprosjektet «Youth Skills».

Norske barn og unge bruker mest tid på nett i Europa. Samtidig skårer de høyest på hvor tilfredse de selv er med livet. Dette kom fram i undersøkelsen EU Kids online fra 2018, og er utgangspunktet for den nye studien. I analysen, som er publisert i tidsskriftet New Media & Society, ser Ní Bhroin og kollegene nærmere på hvordan tid brukt på nett henger sammen med hvordan barn og unge selv opplever at de har det.

De ser både på hvorvidt tid brukt på nett påvirker livskvaliteten, og på hvilke faktorer som endrer forholdet mellom de to tingene. Her er hva barna bruker tid på på nett, men også sosiale forhold, som familie, skole og sosioøkonomisk status, tatt med. Forskerne har justert for faktorer som alder og kjønn, og ser på faktorer som atferd på nett, bruk av sosiale medier og spill, men også sosiale forhold, som familie, skole og sosioøkonomisk status. Så undersøker de hvordan disse faktorene kan påvirke barns livstilfredshet – sett sammen med tiden barna bruker på nett. Dette har forskere i liten grad gjort tidligere.

1001 barn og unge mellom 9 og 16 år ble intervjuet.

Resultatene tyder på at forhold i familien, for eksempel om man har strenge regler rundt skjermtid, eller om man bruker tid på å legge til rette for og snakke om hvordan barna bruker digitale medier, påvirker livskvalitet.

– Funnene våre tyder på at for barn og unge som har en støttende familie- og skolekontekst, er mye skjermtid positivt, heller enn negativt, for god livskvalitet, sier Ní Bhroin.

Så hvordan kan det ha seg at den omstridte skjermtiden ikke er så skadelig for barn og unge som mange frykter?

– Vi tror dette handler om at «skjermtid» ofte er brukt som et samlebegrep for det barn og unge gjør på nett. Siden bruk av digitale medier er såpass integrert i barn og unges hverdag rommer dette egentlig ganske mye, påpeker Ní Bhroin, og legger til at digitale verktøy blant annet brukes til å kommunisere med venner og familie.

– Fra tidligere forskning vet vi at graden av mediepåvirkning i ulike situasjoner henger sammen med flere andre ting, som personlighet, holdninger, sosiale forhold og kognitivt og følelsesmessig utviklingsnivå, sier Elisabeth Staksrud.

– Det betyr at man kan reagere ulikt på det samme innholdet.

Hun mener det er grunn til å tro at dette også gjelder for nettbruk. I Youth Skills-prosjektet er ett av målene å finne ut hva som gjør deg sårbar på nett, og hvilke ferdigheter som kan redusere slik sårbarhet.

– Får du negative erfaringer på nett, for eksempel i forbindelse med uønsket seksuell kommunikasjon, kan dette være med å redusere livskvaliteten din, forklarer hun.

– Men kanskje er det måter å håndtere dette på som kan redusere risiko for skade. Derfor trenger vi finne ut mer om slike mekanismer.

Hvem som er mest utsatt for slike opplevelser, og hvordan de kan bli mindre sårbare, er nå viktige forskningsspørsmål.

– Én av de tingene vi håper på, er å finne ut mer om hvordan barn og unge forstår og utvikler digital kompetanse, sier Staksrud.

– Det er ikke full enighet om hva digital kompetanse er, men det blir ofte forstått som tekniske ferdigheter. Vi forskere trenger å stille kritiske spørsmål rundt

dette. Vi undersøker derfor dette fenomenet i bred forstand, og kanskje vil vi se at det handler om helt andre ting i tillegg, som for eksempel sosial kompetanse og psykisk motstandsdyktighet.

### REFERANSE

Tijana Milosevic, Tijana Milosevic mfl.: Time spent online and children's self-reported life satisfaction in Norway: The socio-ecological perspective. New Media & Society, 2022. Doi.org/10.1177/14614448221082651

## Vegetarianarar et ikkje nok frukt og grønt



Foto: Yay Images.

Halvparten av dei som følgjer ein plantebasert diett, et mindre fullkorn, frukt og grønnsaker enn styresmaktene anbefaler.

Det viser ei ny undersøkning om matvanar blant 808 deltakarar som held seg til plantebaserte diettar, skriv Universitet i Agder og forskning.no.

– Berre halvparten av deltakarane i vår studie rapporterte at dei et frukt kvar dag. 75 prosent svarte at dei et grønnsaker kvar dag, og 25 prosent svarte at dei et produkt med fullkorn dagleg, seier Synne Groufh-Jacobsen.

Ho er doktorgradsstipendiat ved Universitetet i Agder (UiA), Institutt for ernæring og folkehelse, og har gjennomført studien i samarbeid med forskarar frå OsloMet.

– Studien konkluderer med at dei som har delteke i spørjeundersøkinga, et mindre frukt, grønnsaker og fullkornprodukt, og kan hende får i seg meir sukker enn det som er anbefalt i norske kosthaldsråd, seier forskaren. En liten del av utvalet ser ut til å få i seg meir sukker enn anbefalt. Halvparten rapporterer at dei et søtsaker og salthaldig snacks kvar veke. 10 prosent rapporterte dagleg konsum av drikke med sukker.