



SPISS

Naturfaglige artikler av
elever i videregående
opplæring

Jenter eller gutter, hvem har mest skjermtid?

En studie fokusert på skjermtid

Forfatter: Anis Jelti, Nydalen videregående skole

Skjermbruk blant ungdom har økt kraftig de siste årene, og tidligere forskning viser at høy skjermtid kan påvirke søvn, fysisk aktivitet og helse. Denne studien undersøkte om det er kjønnsforskjeller i gjennomsnittlig daglig skjermtid blant 44 tredjeklasseelever ved Nydalen videregående skole (22 jenter og 22 gutter) over en periode på fire uker. Data ble samlet inn ved hjelp av mobilens innebygde skjermtidsfunksjon, og gjennomsnittlig daglig skjermtid ble beregnet for hver deltaker. En t-test ble brukt for å vurdere om forskjellene mellom kjønnene var statistisk signifikante, og effektstørrelse (Cohen's d) ble beregnet for å vurdere praktisk betydning. Resultatene viste at jentene hadde høyere gjennomsnittlig skjermtid enn guttene, men forskjellen var ikke statistisk signifikant ($p = 0,231$). Effektstørrelsen indikerte en liten til moderat praktisk forskjell, men studien kunne ikke konkludere med en sikker kjønnsforskjell.

Innledning

Skjermtid er et stort problem i dagens samfunn, og det har økt drastisk de siste årene. Høy skjermtid blant ungdom er ansett som et helseproblem, ettersom det er assosiert med redusert søvn, lavere nivå av fysisk aktivitet og økt sitting (Bull et al., 2020). Søvmangel kan påvirke kognitiv funksjon, læring og psykisk helse negativt, mens lav fysisk aktivitet er knyttet til økt risiko for livsstilssykdommer. Videre har forskning vist at omfattende bruk av sosiale medier kan påvirke unges selvbilde, trivsel og psykiske helse. Dette understreker relevansen av å undersøke skjermbruk blant ungdom og eventuelle kjønnsforskjeller i skjermtid (Bull et al., 2020). På bakgrunn av dette kan det forventes at jenter og gutter på VG3 har forskjellig gjennomsnittlig skjermtid på mobiltelefon. Dermed oppstår problemstillingen:

Tidligere studier og rapporter dokumenterer en økning i skjermbruk blant ungdom og peker på kjønnsforskjeller. Statistisk sentralbyrå rapporterer at jenter i større grad bruker sosiale medier, mens gutter oftere abonnerer på spill, noe som kan føre til ulik skjermbruk (Statistisk Sentralbyrå, 2024). NOU 2024:20 fremhever at skjermbruk blant ungdom har økt, og at det finnes kjønnsforskjeller særlig knyttet seg til type aktivitet, som kommunikasjon, underholdning og spill (Regjeringen, 2024). Medietilsynet viser tilsvarende at jenter generelt er mer aktive på sosiale medier, mens gutter i større grad benytter spilltjenester (Medietilsynet, 2024). Videre står det: "Samlet har 70 prosent av guttene og 23 prosent av jentene i alderen 9–18 år egen spillkonsoll." (Medietilsynet, 2024). Disse funnene indikerer at kjønn kan være en forklaringsvariabel for variasjon i skjermbruk, og gir et grunnlag for hypotesen i denne studien.

I hvilken grad kan kjønn forklare variasjon i gjennomsnittlig daglig skjermtid blant tredjeklasseelever på Nydalen videregående skole?

Derfor formuleres følgende hypoteser. H_0 : Det er ingen forskjell i gjennomsnittlig skjermtid mellom jenter og gutter på VG3 ved Nydalen videregående skole. Imot den alternative hypotesen: H_1 : Jenter har høyere gjennomsnittlig skjermtid på mobiltelefon enn gutter, blant annet på grunn av høyere bruk av sosiale medier. Dette begrunnes med tidligere forskning og rapporter som viser at jenter i større grad bruker sosiale medier og kommunikasjonstjenester, som ofte innebærer hyppig og kontinuerlig bruk gjennom dagen. Videre bruker gutter mer tid på videospill, noe som kan som oftest gjøres med en datamaskin, spillkonsoll eller lignende. Det antas derfor at kjønnsforskjeller i type digital aktivitet kan bidra til forskjeller i samlet skjermtid.

Metode

For å finne ut om det er en signifikant forskjell i gjennomsnittlig skjermtid mellom jenter og gutter på VG3 ved Nydalen videregående skole, ble det gjennomført en kvantitativ undersøkelse med systematisk datainnsamling og statistisk analyse. Videre ga deltakerne samtykke før datainnsamlingen, og alle data ble anonymisert. Ingen personopplysninger som navn eller telefonnummer ble registrert. Deltakelse var frivillig, og deltakerne kunne trekke seg når som helst uten konsekvenser.

I denne studien ble skjermtid definert som gjennomsnittlig daglig brukstid registrert av mobilens innebygde skjermtidsfunksjon. Skjermtiden inkluderte all aktiv og passiv bruk av mobiltelefonen, uavhengig av type aktivitet.

Utvalget av forsøksdeltakere er 44 elever på VG3 på Nydalen VGS, der det er 22 gutter og 22 jenter. Det er lagt vekt på likt antall deltakere av hvert kjønn. Fordi like store grupper reduserer risikoen for skjevhet og gjør det lettere å sammenligne gjennomsnittet mellom kjønnene. Datainnsamlingen foregikk over en periode på fire uker, fra og med uke 2 til og med uke 5. Hver mandag ble deltakerne bedt om å sende inn et skjermbilde (skjermdump) av sin skjermtid fra mobilens innebygde skjermtidsfunksjon - f.eks. "Skjermtid" på iPhone eller tilvarende på Android, Huawei eller lignende - den tidligere uken. Skjermtiden inkluderer all bruk av mobiltelefon, uavhengig av hvilken type aktivitet. Det var også viktig å spørre deltakerne om de hadde en ekstern kilde koblet til mobiltelefonen deres, som en MacBook eller lignende. Dette er for å sikre at skjermtiden ikke kunne bli påvirket av å bruke en annen teknologisk enhet. Hvis en deltaker hadde tilkoblet en ekstern kilde til deres telefon, kunne ikke dataen deres bli brukt, og dermed ble resultatene deres ikke inkludert i forsøket.

For hver deltaker blir det notert den gjennomsnittlige daglige skjermtiden for hver uke, og til slutt ble det funnet et samlet gjennomsnitt for alle fire ukene. På denne måten reduseres tilfeldigheter som kan forekomme hver uke (f.eks. fri på skolen, sykdom eller tilsvarende). Selv om hovedanalysen ble basert på samlet gjennomsnitt for hele perioden, ble gjennomsnitt per uke også vist i figur 1 for å illustrere variasjon og utvikling i skjermtid gjennom de fire ukene. Dette gjør det lettere å se om forskjellen mellom kjønnene var stabil over tid eller om enkelte uker skilte seg ut.

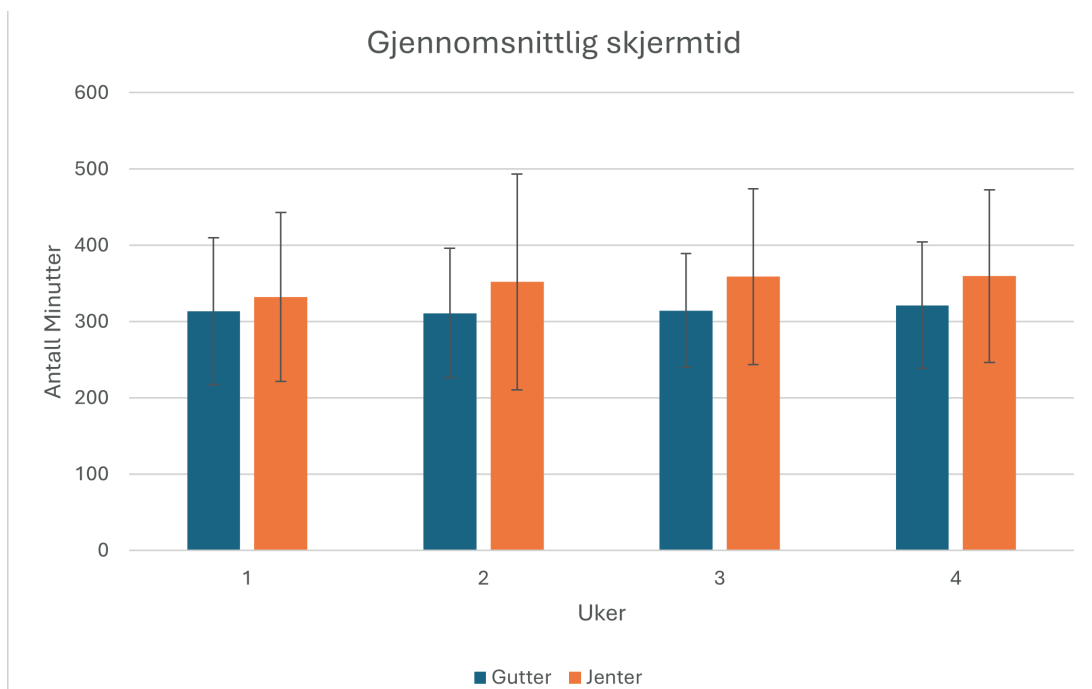
Når datainnsamlingsperioden er over, blir det beregnet en gjennomsnittsskermtid for både guttene og jentene. For å undersøke om det er en signifikant forskjell mellom gruppene ble det brukt en t-test. Det ble brukt en uavhengig to-sidig t-test, som ikke forutsetter lik varians mellom gruppene. Dette ble valgt fordi jentene og guttene er to uavhengige grupper, og fordi variansen i skjermtid var forskjellig mellom gruppene. I analysen blir p-verdien brukt for å vurdere om det er en signifikant forskjell mellom gjennomsnittene, eller om det kan skyldes tilfeldigheter. Signifikansnivået ble satt til 0,05. Videre ble effektstørrelsen (Cohen's d) beregnet.

Resultater

Gjennomsnittlig daglig skjermtid for guttene og jentene i tredjeklasse på Nydalen VGS var:

Tabell 1: Viser gjennomsnittlig daglig skjermtid for gutter og jenter, samt standardavviket og 95 % konfidensintervall.

Gruppe	Gjennomsnitt (min/dag)	Standardavvik (min)	95 % konfidensintervall (min)
Gutter	315	76,4	283 – 347
Jenter	351	113,4	303 – 398



Figur 1: Viser gjennomsnittlig skjermtid for gutter (blå) og jenter (rød) over en periode av 4 uker, der x-aksen er uker og y-aksen er antall minutter.

Figur 1 viser gjennomsnittlig daglig skjermtid (i minutter) for gutter og jenter på VG3 ved Nydalen videregående skole over en periode på fire uker. Diagrammet viser at jentene har høyere gjennomsnittlig skjermtid enn guttene i alle de fire ukene. For guttene ligger skjermtiden relativt stabilt rundt 310–320 minutter per dag, mens jentenes skjermtid ligger høyere, omtrent mellom 330 og 360 minutter per dag. Figuren viser dermed en tydelig tendens til at jentene bruker mer tid på mobiltelefon enn guttene, selv om forskjellen varierer noe fra uke til uke.

Selv om gjennomsnittlig skjermtid var høyere blant jenter enn gutter, viser t-testen at forskjellen ikke er statistisk signifikant ($p = 0,2307$). Dette indikerer at forskjellen kan skyldes tilfeldigheter i utvalget. Effektstørrelsen (Cohen's d) ble beregnet til $d = 0,37$, noe som indikerer en liten til moderat forskjell i skjermtid mellom jenter og gutter.

Diskusjon

Resultatene viser at jentene i forsøket hadde høyere gjennomsnittlig skjermtid enn guttene, noe som samsvarer med påstandene til SSB og Medietilsynet om at jenter bruker mer tid på sosiale medier. Allikevel viser t-testen at forskjellen ikke var statistisk signifikant, men heller kan skyldes tilfeldigheter. Selv om t-testen ikke viste en statistisk signifikant forskjell, indikerer Cohen's $d = 0,37$ en liten til moderat praktisk effekt. Dette indikerer at selv om forskjellen ikke var statistisk signifikant, kan den ha en viss praktisk betydning. Den praktiske effekten viser hvor stor og relevant en forskjell er i virkeligheten, altså om forskjellen er stor nok til å ha betydning i praksis, selv om den ikke er statistisk signifikant.

En mulig forklaring på dette er den relativ store variasjonen i skjermtid blant jentene. Standardavviket for jenter var 113,4 minutter, betydelig høyere enn guttenes 76,4 minutter, og konfidensintervallet var også bredere (303 – 398 minutter) sammenlignet med guttene (283 – 347 minutter). Dette betyr at enkelte jenter hadde svært høy skjermbruk, mens andre hadde mye lavere bruk, noe som kan redusere den statistiske styrken og gjøre det vanskeligere å finne en signifikant forskjell mellom kjønnene.

Den store variasjonen blant jentene kan ha flere årsaker. Noen jenter kan bruke mobiltelefonen mye til sosiale medier, chatting eller skolearbeid, mens andre bruker mobilen mer moderat. Dette samsvarer med funn fra Medietilsynet (2024), som viser at det finnes store forskjeller i hvor mye tid ungdom bruker på mobilen. I tillegg kan personlige vaner, interesser og sosial bruk påvirke hvor mye tid hver enkelt bruker på skjermen. For eksempel kan elever som er aktive i sosiale medier ha mye høyere skjermtid enn de som bruker mobilen mindre for sosiale medier. Dette bidrar til stor spredning i dataene, noe som kan forklare hvorfor gjennomsnittsforskjellen mellom jenter og gutter ikke ble statistisk signifikant i denne undersøkelsen.

Videre kan funnene forklares med at jenter og gutter kan ha ulike typer skjermbruk. Medietilsynet (2024) og NOU 2024:20 peker på at jenter ofte bruker mer tid på sosiale medier, mens gutter bruker mer tid på spill og spillplattformer (Regjeringen, 2024). Dersom gutter i større grad bruker spillkonsoller i stedet for mobil, kan deres skjermtid på mobil være lavere enn deres totale skjermtid. Dermed kan gutters skjermtid bli undervurdert, og det viser at undersøkelsen ikke gir et fullstendig bilde på skjermbruken deres.

Videre kan datainnsamlingen variere fra uke til uke på grunn av forhold som sykdom, studiedager, prøver eller fravær fra skolen. For eksempel kan deltakere som er hjemme bruke telefonen mer enn dem som er på skolen. Selv om data ble samlet inn over fire uker for å redusere tilfeldige variasjoner, kan slike forhold fortsatt påvirke resultatene. En lengere datainnsamlingsperiode hadde redusert denne variasjonen.

Å bruke mobilens innebygde skjermtidstiller reduserer risikoen for bevisst feilrapportering, men dette kan fortsatt ha en ulempe. Noen deltakere rapporterte at de brukte mobilen rett før de sov og dermed kunne ha sovna med mobiltelefonen skrudd på. Dette kan ha bidratt til at skjermtiden ble høyere enn faktisk aktiv bruk. Dette kan føre til at målingene overvurderer den reelle skjermtiden, og representerer dermed en mulig feilkilde i studien. For å redusere denne feilkilden kunne deltakerne blitt bedt om å slå av mobilen eller legge den bort før de sov, eller skille mellom aktiv og passiv bruk.

Videre er forskningsgruppen relativ liten, og den er bare begrenset til VG3 elever på Nydalen VGS noe som gjør at resultatene ikke nødvendigvis kan generaliseres til alle VG3 elever. Tidligere forskning viser at elevers bakgrunn kan påvirke skoleprestasjoner og ulike livsstils- og atferdsmønstre (SSB, 2021), noe som understreker at det kan finnes forskjeller mellom elever på tvers av skoler. Derfor kan ikke Nydalen VGS gi et fullstendig bilde av alle VG3 elevers skjermbruk. En større forskningsgruppe kunne gitt mer pålitelige resultater, og redusert usikkerheten i den gjennomsnittlige skjermtiden. Dette ville gjort det lettere å vurdere variasjon mellom kjønnene og gi et tydeligere bilde av problemstillingen. En lengere datainnsamlingsperiode hadde også redusert denne variasjonen.

Det kan også ha vært målefeil eller påvirkning fra deltakerne selv. Noen kunne ha bevisst eller ubevisst endret mobilbruken fordi de visste at de ble observert (Hawthorne-effekt). Dette kunne for eksempel innebære at enkelte brukte mobilen mindre for å få en lavere skjermtid, eller at andre brukte mobilen mer for å få en høyere skjermtid. Slike endringer kan redusere både reliabiliteten og validiteten til undersøkelsen, siden målingene da ikke fullt ut reflekterer deltakernes naturlige bruk av mobiltelefon.

Konklusjon

Denne undersøkelsen hadde som mål å undersøke om det var en signifikant forskjell i gjennomsnittlig daglig skjermtid på mobiltelefon mellom jenter og gutter på VG3 ved Nydalen videregående skole. Resultatene viste at jenter hadde høyere gjennomsnittlig skjermtid (351 minutter per dag) enn gutter (315 minutter per dag). Dette støtter delvis tidligere forskning som viser at jenter ofte bruker mer tid på sosiale medier.

Likevel viste t-testen en p-verdi på 0,2307, som er høyere enn signifikansnivået på 0,05. Derfor kan nullhypotesen ikke forkastes, og det kan ikke konkluderes med at det er en statistisk signifikant forskjell i skjermtid mellom jenter og gutter i dette forskningsprosjektet. Forskjellen som ble observert kan dermed skyldes tilfeldigheter. Selv om forskjellen i skjermtid mellom kjønnene ikke var statistisk signifikant, viste effektstørrelsen (Cohen's d) en liten til moderat forskjell i utvalget. Dette kan indikere at studien kan ha hatt for lav statistisk styrke til å finne en eventuell reell kjønnsforskjell. Dette kan være på grunn av et begrenset antall deltakere eller stor variasjon innen gruppene som kan ha påvirket resultatet. Undersøkelsen har flere begrensninger og påvirkninger, som blant annet en relativ liten og ikke representativ gruppe av subjekter, samt mulige feilkilder knyttet til måling av skjermtid og deltakernes atferd. Dette gjør at resultatene ikke kan generaliseres til alle VG3-elever eller ungdommer generelt.

Til tross for disse svakhetene gir studien et nyttig innblikk i skjermbruken til elever på Nydalen videregående skole og viser hvordan statistiske metoder kan brukes til å teste hypoteser i praksis. Videre forskning med større forskningsgruppe, lengre datainnsamling og mer detaljerte kategorier for skjermbruk (for eksempel sosiale medier, spill og skolearbeid) kunne gi mer presise, generaliserbare og pålitelige resultater.

Referanser

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ...Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Medietilsynet (2024, 12. august). *Barn og unges medievaner og tilgang til teknologi*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/barn-medievaner-2024/>
- Regjeringen (2024, 11. november). *NOU 2024:20 - Det digitale (i) livet*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/>
- Statistisk sentralbyrå (SSB). (u.å.). *Skjermbruk*. Hentet 10. februar 2026 fra: <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/faktside/internett-og-mobil>
- Statistisk sentralbyrå. (2021, 2. juni). *Karakterforskjeller etter sosial bakgrunn nær like markert som for 10 år siden*. Hentet 30 april fra: <https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/karakterforskjeller-etter-sosial-bakgrunn-naer-like-markert-som-for-10-ar-siden>