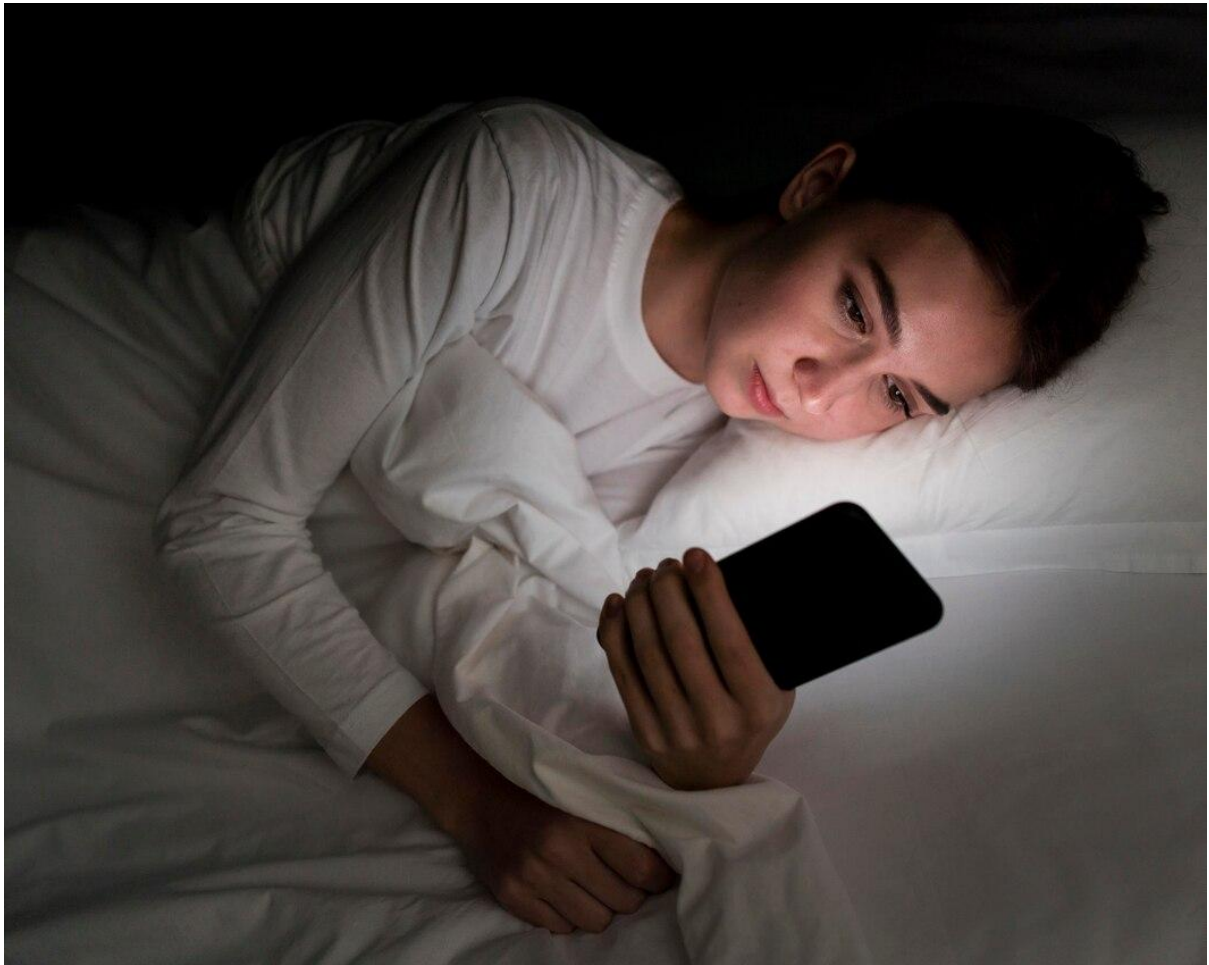


Navn på elevgruppas medlemmer:	Maren Kroka Ingrid Birgitte Sviland Amalie Maridal Drangsholt
Navn på veileder:	Martha Honnemyr Karlsen
Tittel på oppgaven:	Har unges skjermbruk bidratt til en stimulipandemi?
Navn på skole:	KVS-Lyngdal
Klasse:	Sosiologi og sosialantropologi vg2
År:	2025



EILERT SUNDT- PRISEN

Har unges skjermbruk bidratt til en stimulipandemi?



[Freepik](#)

Sosiologi og sosialantropologi

Våren 2025

KVS-Lyngdal

Skrevet av: Maren Kroka, Ingrid Birgitte Sviland & Amalie Maridal Drangsholt

Veiledet av Martha Honnemyr Karlsen

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	4
2.0 Problemstilling.....	4
3.0 Bakgrunn for valg av hypotese.....	5
Hypotese.....	5
4.0 Valg av empiri.....	5
5.0 Empiri.....	6
Maslows behovspyramide.....	6
Operant betinging.....	6
Det biologiske perspektivet.....	7
6.0 Metode.....	7
7.0 Feilkilder.....	8
8.0 Analyse.....	9
Hypotese I.....	9
Hypotese II.....	12
Hypotese III.....	14
9.0 Drøfting av problemstilling.....	16
10.0 Konklusjon og avsluttende kommentar.....	18
11.0 Litteraturliste.....	20
12.0 Vedlegg 1.....	22
13.0 Vedlegg 2.....	27

1.0 Innledning

«Den har blitt en kroppsdel, en protese, vår forlengede arm»

(Nydal, A., 2022, s. 7)

Nesten 75% av videregående elever i Agder bruker minst tre timer daglig på en skjerm utenom skoletid (Ung data 2022 Agder, 2022). Mesteparten av denne tiden blir brukt på mobilen. Den er med oss hvor enn vi går. Det er blitt det første vi ser om morgenen og det siste vi ser om kvelden. En konstant stimulus som følger oss hele dagen. Stimulus er en ytre sansepåvirkning som fører til en respons og utløser en reaksjon (Stimulus, 2011).

Vi ønsker å fordype oss i hvordan stimuli påvirker ungdom. Tematikken kommer fra en nysgjerrighet om å forstå hvordan konstant stimuli knytta til skjermbruk påvirker ungdom. Vi har selv merket negative konsekvenser av konstant stimuli og en lengsel etter fortiden hvor elektronikk og skjermer ikke hadde en like sentral rolle i samfunnet. I en artikkel fra SSB kommer det fram at befolkningen i Norge i gjennomsnitt svarer litt under 7 på hvor fornøyde de er med livet på en skala fra 0 – 10 (Støren, K., 2024). Livskvalitet er ifølge folkehelseforeningen en «tilfredshet med livet over lengre tid» (Bruvik, M., 2019). Hvor fornøyd man er med livet tenker vi kan knyttes tett opp til livskvalitet, dermed ønsker vi å undersøke hvordan konstant stimuli påvirker unges livskvalitet. Sentrale emner i denne oppgaven vil bygge på pensumet fra *psykologi 1*, samt *sosiologi og sosialantropologi*.

2.0 Problemstilling

Hver dag, opp imot hele tiden blir vi eksponert for skjerm. Alt fra storskjermen i klasserommet og pc-en vi bruker til nærmest alle skoleoppgaver, til mobilen vi har med oss i baklommen resten av dagen. Skjermen er blitt en essensiell del av menneskers liv og er nærmest umulig å unngå. Internett og skjermbruk har bidratt med mye til samfunnet. Tilgangen til informasjon er blitt bedre når vi bare kan google oss til all informasjon i verden. Til tross for de positive konsekvensene tror vi at det kan komme en håndfull negative konsekvenser i tillegg. Det ønsker vi å undersøke. Vi lurar i hovedsak på hvordan livskvalitet blir påvirket av konstant stimuli. Dermed har vi kommet frem til følgende problemstilling:

Hvordan påvirker konstant stimuli unges livskvalitet i Agder?

3.0 Bakgrunn for valg av hypoteser

Ved å fordype oss i temaet forskningsprosjektet har vi gjort oss noen tanker om hvordan konstant stimuli påvirker unges livskvalitet. For mange nye inntrykk på samme tid kan føre til en følelse av å bli overstimulert. «Å bli overstimulert er å oppleve å bli bombardert med inntrykk» (Ruud, E. B., 2015, s. 23). Dette kan gjøre det utfordrende å tenke klart og håndtere situasjoner på best mulig måte. Når det blir for mange inntrykk og man blir overstimulert kan det være vanskelig å tenke fornuftig og innse at det man egentlig trenger er en pause fra mobiltelefonen ovenfor å få kontroll på alt som skjer på mobilen. Overstimuleringen tror vi kan ha alvorlige konsekvenser som trenger å komme i søkelyset.

Når vi startet å lese oss opp på empiri til oppgaven ble vi overrasket over påvirkningen av mobilens stimuli og dens negative påvirkninger. Til en viss grad kunne vi i forkant tenke oss til konsekvensen av stimulusen, likevel ble vi sjokkerte av funnene vi gjorde under lesingen.

På betraktning av dette, har vi utviklet 3 hypoteser:

- I. *Dagens ungdom har en avhengighet av eksterne inntrykk for å oppleve glede eller tilfredshet, noe som kan gjøre hverdagslige opplevelser mindre tilfredsstillende.***
- II. *Overstimulering påvirker ungdoms konsentrasjonsevner negativt***
- III. *Dagens ungdom føler seg urolige uten mobil tilgjengelig***

4.0 Valg av empiri

Livskvalitet og stimuli kan i stor grad knyttes til psykologi. Derfor skal vi se på tre ulike teorier og perspektiver innenfor psykologien. Vi vil se nærmere på Maslows teori om behovspyramiden og Skinners teori om operant betinging. I tillegg ser vi også på det biologiske perspektivet. Teoriene bruker vi til å forstå svarene vi får på forskningen vår. For å ha noe å sammenlikne resultatene våre med, skal vi se på tidligere resultater fra ungdomsundersøkelsen i Agder, i tillegg til tall fra SSB angående livskvalitet i Norge.

5.0 Empiri

Maslows **behovspyramide** beskriver menneskers behov gjennom 5 trinn, bygd opp som et hierarki. De tre nederste trinnene, fysiologiske behov, trygghetsbehov og sosiale behov, er mangelbehovene. Mangelbehov er noe som kan og skal fylles opp for at vi kan oppleve velvære (Rosland, K., 2021). Og i dagens samfunn krever det ikke mye å få mangelbehovene fylt opp i forhold til det det gjorde før i tiden. I dagens Norge har vi mer tid og plass til de to øverste trinnene i pyramiden, vekstbehovene. Vekstbehov, behov for å utforske og føle oss nyttige. De to vekstbehovene i pyramiden er anerkjennelse og selvrealisering. Anerkjennelse handler om ønskene vi har for å oppnå status eller få velfortjent ros. Dette skjer gjennom å prestere best eller ha de beste materielle godene. Selvrealisering går ut på å få mulighet til å realisere de medfødte evnene sine og realisere drømmer (Rosland, K., 2021).

Skinners teori om **operant betinging** plasseres innenfor det behavioristiske perspektivet. Dette går ut på at vi som individ har en tillært stimulus som vi gjør for en ønsket respons (Svendsen, T. F., 2022, s. 256). Stimulusen kan for eksempel være å scrolle på sosiale medier for å få dopamin, lykkehormon som gir belønning i hjernen, som respons («Balansert bruk av skjerm», 2025). Økt tilgang gir økt forbruk. Når vi har tilgang på ny info og underholdning hele tiden, kan det resultere i en avhengighet. Ifølge Thomas Myklebust kan avhengighet defineres som «et vedvarende og intenst behov for å opprettholde spesifikke handlingsmønstre, ofte til tross for de innlysende negative konsekvensene» (Myklebust, T., 2024, s. 27).

Popcornhjerne er et relativt nytt begrep som kan hjelpe oss med å forstå hvorfor vi alltid er på jakt etter nye stimuli og konsekvensen av den konstante mobilbruken. Begrepet går ut på at det som skjer i popcorngryta kan ligne på tankene våre og fokuset vårt. «Det popper og spretter i alle retninger helt til kjelen er full og energien ebber ut» (Myklebust, T., 2024, s. 31). Dette kan være svært utmattende for hjernen, men skaper i tillegg en avhengighet av å alltid få nytt påfyll i gryta. Vi blir avhengige av å alltid få nytt påfyll av nye stimuli for å i det hele tatt klare å holde oss våkne (Myklebust, T., 2024, s. 31).

Når vi alltid har tilgang på all informasjon i verden, ønsker vi ofte å få en oversikt over alt som skjer. Naturlig nok er dette umulig, fordi mengden informasjon er så stor. Dette fenomenet blir kalt for informasjonsfedme (Myklebust, T., 2024, s. 22). Vi skummer oss gjennom avisartikler, eposter og innlegg og spoler oss gjennom serier og filmer i et desperat forsøk på å få oversikt og kontroll, men det virker som et håpløst prosjekt.

Gjennom **det biologiske perspektivet** i psykologien kan vi se på hvordan vi lærer oss til å fortsette å scrolle på mobilen og danne oss vaner og uvaner og hvordan dette skjer rent fysisk i hjernen. I hjernen er det tusenvis av synapser. Synapser er forbindelser mellom hjerneceller som blir sterkere og svakere basert på hvor mye forbindelsen blir brukt. Når forbindelsen blir brukt oftere, blir synapsen sterkere. Det man gjør ofte skjer mer og mer automatisk. Om man ofte tar opp mobilen i ukomfortable situasjoner vil denne synapsen bli sterkere og til slutt vil man ta opp mobilen i slike situasjoner uten å tenke over det (Svendsen, T. F., 2022, s. 110).

Hjernen er i konstant forandring som følge av hvordan vi bruker den. Dette fenomenet kalles nevroplastisitet og ble revolusjonerende innen hjerneforskning. «Nevroplastisitet gjør at kunnskap fester seg, at vi lager oss vaner og uvaner» (Myklebust, T., 2024, s. 43).

«Når vi utsettes for samme stimuli i lang tid, vil vi etter hvert reagere mindre. Sanseceller som påvirkes av vedvarende stimuli, blir trette, og de blir etter hvert mindre følsomme.

Dermed sender de færre impulser til hjernen. Dette kalles adaptasjon» (Bøhle, K., 2023).

Hjernen gjør dette for å ikke bli overveldet av informasjon (Hauge, A., 2025). Adaptasjon kan være en av grunnene til at vi ikke legger merke til hvor mye tid vi bruker på mobilen og hvor mange inntrykk vi får fra blant annet sosiale medier.

6.0 Metode

Til vår undersøkelse har vi valgt å bruke en kvantitativ arbeidsmetode. Likevel kunne dybdeintervju avdekket ungdommens tanker, hvorfor de tenker slik de gjør. Dette blir ikke vist i vår undersøkelse.

«Kvantitative metoder er forskningsmetoder som brukes ved innsamling og analyse av kvantitative data. Dette er data som foreligger i form av tall eller andre mengdetermer, i motsetning til kvalitative data, som vanligvis uttrykkes i form av tekst» (Grønmo, S., 2024).

I en kvantitativ spørreundersøkelse er det viktig å få flest mulig svar. Det overordnede mønsteret i empirien vi henter inn kan, ved mange nok informanter, gi en tydelig indikasjon på en generell påvirkning av ungdommers skjermbruk og mobilens påvirkning på deres livskvalitet (Bertha, O., Dehle, E & Galaasen, 2021). For å lage spørreundersøkelsen vår brukte vi Microsoft forms. Dette gjorde vi slik at informantene enkelt kunne sende inn svar via mobilen.

Vi valgte å bruke sosiale medier for å spre spørreundersøkelsen vår. Ifølge SSB er 9 av 10 nordmenn aktive brukere av sosiale medier, noe som gjør sannsynligheten stor for at vi vil få mange svar på undersøkelsen vår («Ni av ti nordmenn bruker sosiale medier», 2023). For å dele spørreundersøkelsen brukte vi appene Facebook og Snapchat. På Facebook la vi ut et innlegg i en privat gruppe for elever ved KVS- Lyngdal. På Snapchat brukte vi *stories* for å dele spørreundersøkelsen. Da kunne alle våre Snapchat-venner svare på den, men vi prøvde å gjøre klart at undersøkelsen var rettet mot ungdom som gikk på videregående skole i Agder.

I prosessen ble det også vurdert om vi skulle spre spørreundersøkelsen vår ved å henge opp plakater rundt om på skolen, men dette så vi på som unødvendig.

For å gjøre undersøkelsen vår mer tilrettelagt ungdommen ønsket vi at den skulle ta kort tid å gjennomføre. Vi fokuserte derfor på å formulere spørsmålene presist og utelate spørsmål som kom til å bli irrelevante for forskningen vår. Likevel ser vi i etterkant at noen av spørsmålene kunne blitt formulert litt annerledes og mer presist. Tanken bak tilretteleggingen var å få flest mulig informanter til forskningen vår.

7.0 Feilkilder

Vi tror de fleste dataene vi samlet inn er korrekte, men vi tar høyde for at det kan forekomme noe unøyaktighet i svarene. I spørsmål 11, skulle vi presisert påstanden ved å skrive at vi mente påvirkningen som noe negativt. *Tror du at mobilen din har en påvirkning på din livskvalitet?* Denne feilkilden må vi ta med i betraktning, når vi ser på resultatene. Det kan også hende at noen deltagere deltar flere ganger og enten svarer det samme, eller noe annet. Vi kunne valgt at det kun var mulig å svare en gang, men dette ville ført til at informantene måtte logget seg inn. Noe som igjen kan føre til at færre gidder å ta seg tid til å svare. Man kan heller ikke utelukke at noen deltagere misforstår spørsmål, og kanskje ikke snakker sant. En annen feilkilde kan være at hver enkelt definerer livskvalitet på forskjellige måter, siden vi ikke definerte det for informantene som svarte på undersøkelsen. Tatt i betraktning at vi kun delte spørreundersøkelsen i en privat Facebook gruppe og til våre selvutvalgte Snap venner, kan det hende at vi får et lite representativt utvalg informanter. Hadde vi delt undersøkelsen mer offentlig, kunne det resultert i et bredere resultat.

8.0 Analyse

Representasjon i undersøkelsen

I undersøkelsen siktet vi på en god representasjon av informanter. Vi fikk 177 svar. Likevel hadde vi noen som svarte nei på om de gikk på skole i Agder. Disse informantene er irrelevante for vår forskning, og vi har derfor i statistikken valgt å luke vekk 13 av våre deltagere.

Hypotese I

Vi valgte å undersøke hvorvidt informantene mener de er avhengige av eksterne inntrykk. Med det mener vi hvor kort tid det tar før en blir koblet av og dratt vekk fra hverdagslige opplevelser. Ut ifra det vi har selv har opplevd merker vi hvor fort det er at skoleoppgaven blir utsatt og klesvasken man lovte å henge opp med en gang blir satt på vent fordi enn blir så opphengt av mobilen. Vi tror mange ungdom i dag sliter med å kontrollere seg, der dette vil ha en negativ effekt på livskvaliteten deres. Gjennom vår kvantitative undersøkelse har vi derfor prøvd å spissere våre spørsmål som kan avklare vår første hypotese:

«Dagens ungdom har en avhengighet av eksterne inntrykk for å oppleve glede eller tilfredshet, noe som kan gjøre hverdagslige opplevelser mindre tilfredsstillende.»

16. Hvor ofte bruker du mobilen selv når du vet du egentlig burde gjøre noe annet?

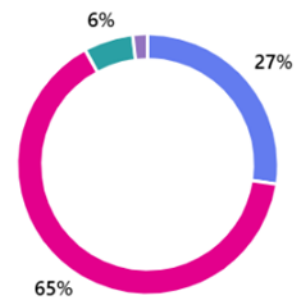


Svarene på dette spørsmålet var ikke overraskende. Ser vi på statistikken viser det seg at 69% av informantene svarer **ofte** på påstanden, mens 6% svarer **alltid**. Dette utgjør en helhet på 75%. Videre ser vi at 23% svarer **av og til** på påstanden, mens kun 2% svarer **sjeldent**. Påstanden om at man **aldri** bruker mobilen selv når du vet du egentlig skal gjøre noe annet var på 0%.

Dette funnet kan forklares med begrepet informasjonsfedme som går ut på at vi har et behov for å få oversikt over alt som skjer rundt oss. Vi vil derfor ende opp på mobilen, og prioritere dette over andre ting vi burde gjøre.

13. Hvor ofte tar du opp mobilen når du har et "pusterom" i hverdagen?

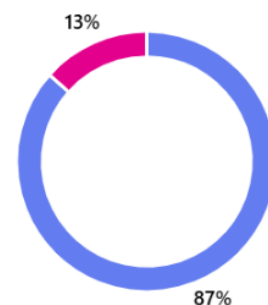
● Alltid	45
● Ofte	106
● Av og til	10
● Skjeldent	3
● Aldri	0



I likhet med det forrige spørsmålet er det et tydelig at mobilen har fått en essensiell plass i vår hverdag. Ser vi på statistikken er det kun 2% som mener de **sjeldent** tar opp mobilen når de har et "pusterom i hverdagen, mens kun 6% svarer **av og til** på påstanden. Vi legger merke til at 0% av informantene svarte **aldri** på påstanden. Videre ser vi at hele 65% svarer **ofte** og 27% svarer **alltid** på påstanden. Dette utgjør en helhet på 92%.

6. Synes du selv du er for mye på skjerm?

● Ja	142
● Nei	22



Når vi spurte i undersøkelsen om de deltakende selv mente de var for mye skjerm var det 87% som sa seg enig.

En mulig forklaring på disse funnene er Skinners teori om operant betinging. Når en kontinuerlig får utøst dopamin i hjernen av å for eksempel scrolle på Tik Tok, venner enn seg til belønningen, dopaminen som blir utløst. Dette fører til at enn igjen sitter å scrolle på tik tok for å føle på lykken lykkehormonet gir kroppen.

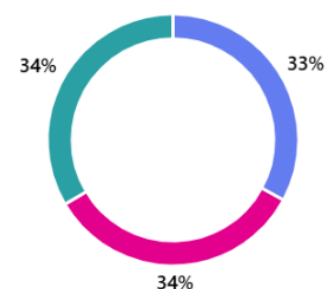
Andre faktorer er mobilens tilgjengelighet 24/7. Som tidligere nevnt vil økt tilgang gi økt forbruk. Det er derfor mobilens underholdning er så avhengighetsskapende ettersom vi har tilgang på ny info hele tiden.

Popcornhjerne kan være en annen mulig forklaring på hvorfor ungdommen stadig er på jakt etter mer påfyll og nye stimuli. Hjernen vår er blitt avhengig av påfyll hele tiden, og om energien begynner å ebbe ut, og ikke har ofte inntrykk å prosessere, tar det ikke lang tid før mobilen kommer til utsetning. Uten noen begrensinger på morsomme Tik Toker og Instagram Reels, klarer den alltid å fylle våre pusterom og passe på at det alltid er gang i popcornryta.

En annen måte å forklare avhengigheten på kan gjøres gjennom det biologiske perspektivet i psykologien. For likevel om individer ønsker å kvitte seg med sine dårlige skjermvaner er det en grunn til at det å slutte er så vanskelig.

8. Har du forsøkt å redusere din skjermbruk drastisk uten at du har klart det?

● Har prøvd og fått det til	54
● Har prøvd og ikke fått det til	55
● Har ikke prøvd	55



Når vi spurte informantene om de noen gang hadde forsøkt å redusere skjermbruken drastisk var det 67% som sa seg enig. Likevel var det kun halvparten som hadde lyktes.

Synapsene som tidligere er blitt dannet når vi har tatt opp mobilen er blitt utrolig sterke. Det vil være vanskelig å gi slipp på forbindelsen når den over lang tid har gått på automatikk. Å

ta opp mobilen er ikke bare blitt en vane grunna sterke synapser i hjernen, det er også blitt en avhengighet hos mange når kun halvparten av de som har prøvd å redusere skjermtiden sin har lykket.

Vi tror at for å gi slipp på en uvane, må man innse hva problemet er. Dette kan være en utfordring for dagens ungdom, grunna adaptasjon. Vi klarer ikke å innse hvor mye inntrykk vi får fra mobilene våre fordi vi rent fysiologisk har begynt å sende færre impulser til hjernen.

Vi vil også nevne Maslows behovspyramide for å få en forklaring til resultatene våre om ungdommens trang for eksterne inntrykk fra en mobiltelefon. Vi lever i et samfunn hvor de aller fleste får mangelbehovene sine dekket uten å ofre en tanke til hvordan dette skal skje. Dermed bruker vi tiden vår på vekstbehovene som jager etter oss hele livet. «Du er ung og har alle muligheter i hele verden» er et ordtak som vi tror ungdommer hører stadig. Og utsagnet stemmer, vi har alle muligheter og friheten til å gjøre hva enn vi vil. Det kan virke fantastisk, men vi tror at friheten med å ikke trenge å bekymre seg for mangelbehovene, kommer med en bakside; forvirring og ubeslutsomhet. Dette kan føre til at en digital verden virker frigjørende når den får oss til å slippe tanker om fremtiden og alle de viktige valgene som må tas.

Den første hypotesen vår, *“Dagens ungdom har en avhengighet av eksterne inntrykk for å oppleve glede eller tilfredshet, noe som kan gjøre hverdagslige opplevelser mindre tilfredsstillende.”*, kan vi konkludere med er delvis korrekt. Dette på grunnlag av at alle i ulik grad tar opp mobilen selv om de vet at de egentlig burde gjøre noe annet. Det er heller ingen som har svart at de aldri tar opp mobilen når de har et pusterom i hverdagen.

Hypotese II

Vår andre hypotese, **«Overstimulering påvirker ungdoms konsentrasjonsevner negativt.»**, gikk ut på hvor god ungdommens evne var til å konsentrere seg og om mobilen eller andre overstimulerende faktorer kan ha hatt en negativ påvirkning til dette. Diagrammer samt empiri skal være med på å bedømme hypotesen. Vi stilte dermed spørsmålet: “Hvor ofte føler du deg overstimulert grunnet bruk av skjerm?”.

10. Hvor ofte føler du deg overstimulert grunnet bruk av skjerm?



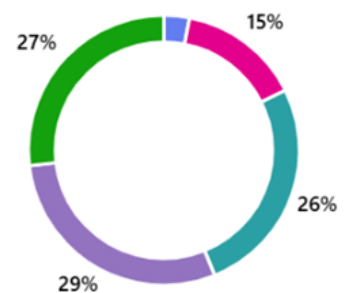
Til dette spørsmålet har vi måttet presisert betydningen til begrepet overstimulering; *Overstimulering oppstår når nervesystemet ditt får inn mer input enn det kan håndtere, noe som kan føre til at du føler deg mentalt utslitt, stresset eller ute av stand til å fokusere* (Ruud, E. B., 2015, s. 23). Ut ifra resultatene viste det seg at 7% av informantene mente de **aldri** føler seg overstimulert av skjermbruken sin. Likevel var det 23% som svarte **sjeldent** på påstanden, 28% som svarte **noen ganger i måneden**, 37% svarte **flere ganger i måneden** og 5% svarte **hver dag**. Dette utgjør en helhet på 93% av informantene våre.

Resultatene viser dermed at 9 av 10 av våre informanter blir i ulik grad overstimulert av skjermbruken sin. Denne overstimuleringen kan forklares gjennom fenomenet, informasjonsfedme. Ett uttrykk som forklarer hvordan vi som individ ikke klarer å ta imot all informasjon vi får fra mobilen. Trangen om å få en oversikt over alt som skjer på internett, resulterer i en fedme som naturlig nok vil virke overstimulerende. Sett vekk i fra at det er viktig å oppdatere oss med informasjon fra omverden, er ikke alt vi pepres med fra mobilen nyttig.

Når vi alltid har tilgang på all informasjonen i verden, kan det føre til en overstimulering. Å bli oppdatert fra omverdenen kan distrahere oss i ulik grad, derfor forsøker vi videre å undersøke om informantene våre klarer å holde fokuset sitt vekk fra mobiltelefonen.

14. Hvor lenge kan du jobbe fokusert uten å bli distraherert av mobilen?

● Under 5 minutter	5
● 5- 15 minutter	24
● 15- 30 minutter	43
● 30- 60 minutter	48
● 1+ time	44



Ifølge statistikken viser det seg at 27% av informantene ble distraherert etter **1+time**, 29% ble etter **30-60 minutter** og 26% av informantene svarte **15-30 minutter**. Videre ser vi at 15% av informantene svarer **5-15 minutter** og 3% svarer at de på **under 5 minutter** blir distraherert av mobilen.

Grunner til at våre informanter kan føle seg distraherert kan blant annet forklares ved nevroplastisitet. Et fenomen som forklarer hvordan hjernen konstant forandrer seg på bakgrunn av hvordan vi benytter den. Ettersom hjernen vår har en evne til å tilpasse seg vil vi på grunn av dette skape uvaner, som å stadig sjekke mobilen.

«**Overstimulering påvirker ungdoms konsentrasjonsevner negativt**». Denne hypotesen viste seg å være vanskelig å si seg enig eller uenig i. Svarene ble mer spredd enn det vi hadde forventet. Vi så for oss at de fleste informantene skulle ha en dårlig konsentrasjonsevne, men det viste seg at 56% av informantene våre klarer å jobbe 30 minutter eller mer uten å bli distraherert. I tillegg er det 30% som sier at de sjeldent eller aldri føler seg overstimulert grunnet bruk av skjerm.

Hypotese III

Vår tredje hypotese er: «**Dagens ungdom føler seg urolige uten mobil tilgjengelig**». For å belyse hypotesen kvantitativt, spurte vi informantene: “Hvor ofte føler du deg engstelig/ukomfortabel når du ikke har tilgang på mobilen over en lengre periode?” Dette er relevant, fordi det viser uroligheten rundt avstand fra mobilen over en lengre periode.

17. Hvor ofte føler du deg engstelig/ukomfortabel når du ikke har tilgang på mobilen over en lengre periode?



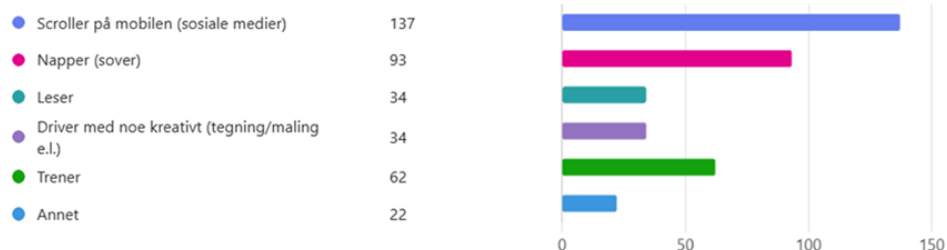
Resultatene viser at mange føler seg engstelige og/eller ukomfortable uten tilgang på mobil over lang tid. 8% sier de **alltid** kjenner på dette, mens 19% føler at det **ofte** er slik. De fleste (35%) svarte alternativet **av og til**. Nesten fire av ti føler seg **sjeldent** (27%) eller **aldri** (11%) ukomfortabel eller engstelig når mobilen ikke er tilgjengelig over en lengre periode.

Hele 61,6% føler seg alltid, ofte eller av og til engstelig eller ukomfortabel når de ikke har tilgang på mobilen. Denne engsteligheten uten mobil kan forklares med avhengighet. Når en ikke lenger kan ty til mobiltelefonen, blir det stille og en må da ta stilling til alt annet. Her velger en å heller søke belønning gjennom den tillærte stimulusen å ta opp mobilen, som kan knyttes til den operante betingingen.

Å ta opp telefonen når en har et pusterom, kan også skyldes synapser. Når bevegelsen av å ta opp mobilen fra lomma blir gjort gjentatte ganger i løpet av en dag, blir synapsen sterkere. Dette ligner på det Myklebust omtaler som popcornhjerne, en avhengighet av stadig nye stimuli.

Det neste spørsmålet vi stilte var: «Hva gjør du når du skal "slappe av"?». Valget unge tar når de vil slappe av er relevant for denne problemstillingen. Ved å se på aktivitetene de utfører når de kan velge selv, kan vi på statistikken se at hele 83,5% velger å ta opp mobilen som en av aktivitetene.

15. Hva gjør du når du skal "slappe av"?

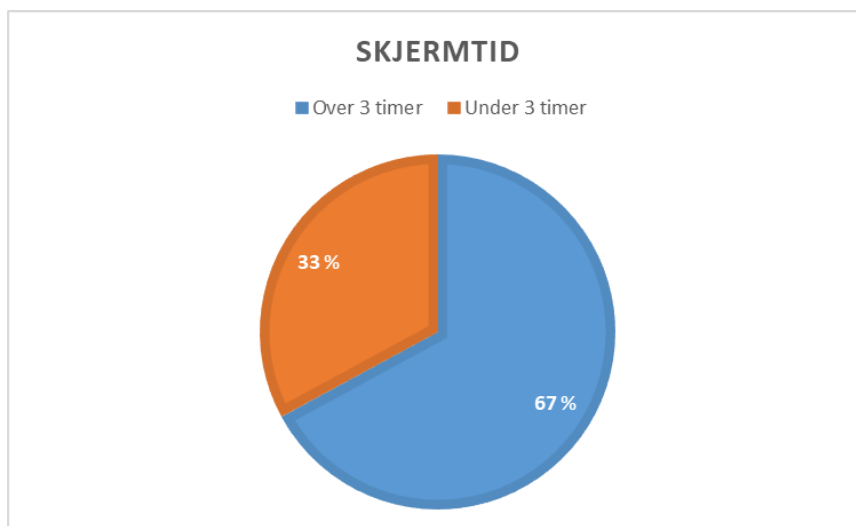


Ut ifra resultatene fra spørsmål 15 og spørsmål 17, kan vi med overbevisning si at hypotesen vår: «**Dagens ungdom føler seg urolige uten mobil tilgjengelig**», stemmer meget bra. Dette fordi 83,5% av informantene våre tyr til mobiltitting når de kan gjøre akkurat hva de vil. I tillegg er det kun 8% av informantene våre som sier at de aldri føler seg ukomfortable og engstelige uten mobiltelefonen tilgjengelig.

9.0 Drøfting av problemstilling

I analysedelen kom vi fram til at hypotese 1 og hypotese 3 stemte. Hypotese 2 var vi derimot mer usikre på. Til tross for dette har vi samlet inn noen gode data, som kan veilede oss til en drøfting av problemstillingen vår:

«**Hvordan påvirker konstant stimuli unges livskvalitet i Agder?**»

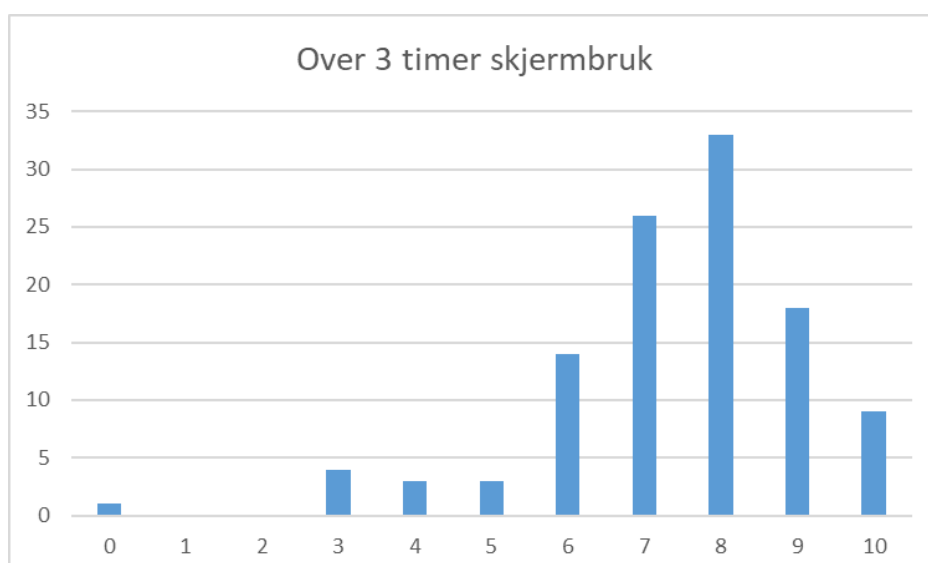


Av våre informanter brukte 67% minst tre timer på skjerm daglig, utenom skoletid. Dette resultatet kan være nyttig når vi videre skal se på sammenhengen mellom skjermtid og livskvalitet. Prosentandelen vår viser seg å være lavere enn tidligere forskning på ungdom i Agder hvor den ligger på rett under 75% (Ung data 2022, 2022).



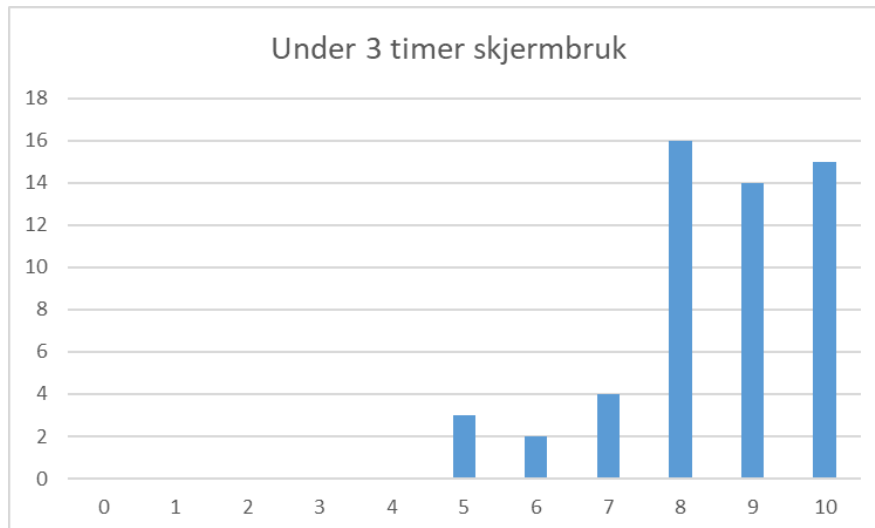
I spørreundersøkelsen ba vi informantene rangere livet sitt på en skala fra 0 (verst mulig) til 10 (best mulig). I gjennomsnitt lå livskvaliteten til informantene våre på 7,8. Dette er høyere enn gjennomsnittet ellers i Norge som ligger på litt under 7 (Støren, K., 2024). Ettersom problemstillingen vår er nært knyttet til skjermbruk, vil vi se nærmere på koblingen mellom skjermtid og livskvalitet. Under har vi laget to søylediagram som presenterer livskvaliteten basert på om informantene har over eller under 3 timer skjermtid per dag.

Livskvalitet hos informantene med over 3 timer skjermbruk per dag:



Hos informantene våre med over tre timer skjermbruk per dag så vi at gjennomsnittet på livskvaliteten lå på 7,4, noe som er høyere enn resultatene fra SSB. Dette synes vi er et interessant funn fordi vi så for oss at ungdom med over tre timer skjermbruk ville ha en livskvalitet som var lavere enn gjennomsnittet hos befolkningen over 18 år i Norge. Dette kan forklares med at vi har avgrenset hvem informantene våre er når vi bare delte undersøkelsen i private grupper og kanaler.

Livskvalitet hos informantene med under 3 timer skjermbruk per dag:



Tallene for de med under 3 timer i skjermbruk er drastisk høyere. For disse ligger den gjennomsnittlige livskvaliteten på 8,5. Dette resultatet kan indikere på at skjermtid har en innvirkning på livskvalitet.

Problemstillingen vår er blitt bevist ettersom vi ser at informantene som bruker mindre tid på skjerm er mer fornøyd med livet. Likevel er informantene med mer skjermtid mer fornøyd med livet enn det vi hadde forventet. Konklusjonene vi fikk fra analysen av våre hypoteser, at dagens ungdom har en underliggende avhengighet av mobilen og ofte tyr til mobilen i ukomfortable og kjedelige situasjoner, kan også være med å bekrefte vår problemstilling.

10.0 Konklusjon og avsluttende kommentar

I utgangspunktet tenkte vi at høy skjermtid har en negativ effekt på unges livskvalitet. Derfor spurte vi informantene våre om hvor mye skjermtid de hadde per dag og hvor fornøyd de var med livet. Det viste seg at 67% av informantene hadde en skjermtid på over tre timer daglig, mens resten hadde under tre timer skjermtid per dag. Når vi delte disse to resultatene opp og så på livskvaliteten til de to gruppene, viste det seg at de som hadde lavere skjermtid også hadde bedre livskvalitet. Dette støttet tanken vår om at mindre skjermtid gir bedre livskvalitet. Hypotesene våre skulle også være med å støtte opp under problemstillingen vår.

Under analysen konkluderte vi med at vår første og tredje hypotese stemte, mens den andre hypotesen ble vanskelig å avgjøre om stemte eller ei. Til tross for dette mener vi at vi har tilegnet oss nok kunnskap til å konkludere med at mye skjermtid har en negativ innvirkning på ungdommers livskvalitet.

For å skaffe oss informanter delte vi spørreundersøkelsen vår på to sosiale medium, Snapchat og Facebook. Det faktum at vi bare delte undersøkelsen i private utvalgte grupper og kanaler, kan ha hatt mye å si for resultatene vi fikk inn. Vi samlet inn empiri som viste at den gjennomsnittlige livskvaliteten til alle informantene var 7,8, noe som er langt over gjennomsnittet ellers i Norge. Grunnen til dette kan for det første være at vi kun har nådd en gruppe i samfunnet, hvor resten har blitt utelatt. For det andre har vi sammenliknet våre egne data, som hovedsakelig angår videregående elever, med data fra SSB som tar for seg hele den voksne befolkningen over 18 år. Disse to faktorene kan begge være med på å svekke relabiliteten til vår egen forskning.

I en mulig senere oppgave rundt samme tema vil det være interessant å gå mer i dybden. Dette ville vi gjort gjennom kvalitative metoder som kunne hjulpet oss å forstå hvorfor informantene svarte slik de gjorde på undersøkelsen vår. I dybdeintervjuer ville det blitt lettere å få det helt klart hva vi mente med begrepene og spørsmålene våre. Da kunne vi vært sikre på at vi unngikk misforståelser og vi ville fått et innblikk i hva tanken bak svarene til informantene var. Om vi hadde snakket personlig med informantene våre ville det også vært lettere for oss å se om tematikken var noe som faktisk engasjerte ungdommene.

I oppgaven har vi fokusert mye på stimuli fra skjermer. Dette blir ensidig, ettersom det utelukker all annen stimulus vi får i løpet av en dag. Om vi skulle fått et mer helhetlig bilde av hvordan stimuli påvirker ungdoms livskvalitet, måtte vi inkludert flere faktorer som støy og menneskelige interaksjoner uten skjerm. I tillegg tror vi at det ikke bare er stimuli som påvirker livskvaliteten til et menneske, men at egen helse, kosthold, søvn, selvfølelse og relasjoner m.m. kan være med å påvirke ens tilfredshet med livet.

Vårt prosjekt har vært lærerikt og underveis har vi fått mange nye tankevekkere. Skjermbruk er noe som angår alle ungdommer i Agder og gjennom denne oppgaven har vi funnet ut at skjermtid og livskvalitet har en sterk forbindelse. I etterkant har vi personlig merket at vi er blitt mer bevisste på egen skjermbruk og hva vi velger å bruke tiden vår på.

11.0 Litteraturliste

Balansert bruk av skjerm. (14. februar 2025). Forskningssenter for digitale psykiske helsetjenester - *SFI*. Hentet 11.03. 2025

[Balansert bruk av skjerm - helse bergen.no](#)

Bertha, O., Dehle, E & Galaasen. (2021) *Sosio, Sosiologi og sosialantropologi vg2, vg3*. Cappelen Damm.

Bøhle, K. (26. mai 2023). Overføring av sanseinntrykk: adaptasjon – filtrering av sansing. *NDLA*. Hentet 11.03. 2025

[Overføring av sanseinntrykk - Biologi 1 - NDLA](#)

Brukvik, M. (11. september, 2019). Hva er livskvalitet? *Folkehelseforeningen*. Hentet 10.03.2025

[Hva er livskvalitet? | Folkehelseforeningen](#)

Grønmo, S. (15. mai, 2024). Kvantitativ metode. *Store norske leksikon*. Hentet 11.03.2025

[kvantitativ metode – Store norske leksikon](#)

Hauge, A. (25. februar 2025). Adaptasjon. *Store norske leksikon*. Hentet 11.03. 2025

<https://sml.snl.no/adaptasjon - fysiologi>

Myklebust, T. (2024). *Hvil deg sterk*. Gyldendal.

Ni av ti nordmenn bruker sosiale medier. (1. mars 2023). *Statistisk sentralbyrå*. Hentet 11.03. 2025

[Ni av ti nordmenn bruker sosiale medier – SSB](#)

Nydal, A. (2022). *Kakofonen*. Dreyers forlag Oslo

Rosland, K. (16. mars 2021). Behovspyramiden: beskrivelse av Maslows behovspyramide. *NDLA*. Hentet 11.03. 2025

[Maslows behovspyramide - Markedsføring og innovasjon \(SR-SSR vg1\) - NDLA](#)

Ruud, E. B. (2015). Spesialpedagogikk: overstimulert. (s. 23). *Utdanningsnytt*. Hentet 11.03. 2025

[Spesialpedagogikk 2 2015.pdf](#)

Stimulus. (2011). *Det norske akademis ordbok*. Hentet 10.03. 2025.

[stimulus - Det Norske Akademis ordbok.](#)

Støren, K. (29. oktober, 2024). Hvor fornøye er vi med livet i Norge? *Statistisk sentralbyrå*. Hentet 10.03. 2025

[Hvor fornøye er vi med livet i Norge? – SSB](#)

Svendsen, T. F. (2022). *Psykologi 1* (3. utg.). Aschehoug

Ungdata 2022 Agder: Medier. (s. 20). (2022). *Agdertall*. Hentet 11.03. 2025

[Agdertall.no/nøkkeltall_agder_2022_vidergående](#)

12.0 Vedlegg 1

Spørreskjema:

Vi sendte ut en kvantitativ undersøkelse for videregående skoleelever i Agder. Etter vi luket ut alle svar hvor informantene ikke går på skole i Agder endte vi opp med 164 svar på undersøkelsen. Dette er spørsmålene vi stilte:



Spørreskjema om unges livskvalitet og skjermtid

Undersøkelsen er HELT anonym.

* Obligatorisk

1. Jeg går på skole i Agder * 

☐ Ja

☐ Nei

2. Hvilket trinn går du på? * 

☐ Vg1

☐ Vg2

☐ Vg3

☐ Annet

3. Hvilket kjønn identifiserer du deg som? * 

☐ Gutt

☐ Jente

☐ Vil ikke oppgi

4. Hvor fornøyd er du med livet på en skala fra 1 til 10 * 

☐ 0 veldig misfornøyd

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10 veldig fornøyd

5. Hvor mye tid bruker du på skjerm per dag utenom skolen? * 

☐ 0-1 time

☐ 1- 2 timer

☐ 2-3 timer

☐ 3- 4 timer

☐ 4- 5 timer

☐ 5- 6 timer

☐ 6+ timer

6. Synes du selv du er for mye på skjerm? * 

- ☐ Ja
- ☐ Nei

7. Hvor enig er du i påstanden: Jeg er avhengig av mobilen. * 

- ☐ Helt uenig
- ☐ Litt uenig
- ☐ Verken enig eller uenig
- ☐ Litt enig
- ☐ Helt enig

8. Har du forsøkt å redusere din skjermbruk drastisk uten at du har klart det? * 

- ☐ Har prøvd og fått det til
- ☐ Har prøvd og ikke fått det til
- ☐ Har ikke prøvd

9. Kunne du ønske at sosiale medier ikke fantes? * 

- ☐ Ja
- ☐ Nei

10. Hvor ofte føler du deg overstimulert grunnet bruk av skjerm? * 

(Overstimulering oppstår når nervesystemet ditt får inn mer input enn det kan håndtere, noe som kan føre til at du føler deg mentalt utslitt, stresset eller ute av stand til å fokusere)

- ☐ Hver dag
- ☐ Flere ganger i uken
- ☐ Noen ganger i måneden
- ☐ Sjeldent
- ☐ Aldri

11. Tror du at mobilen din har en påvirkning på din livskvalitet? * 

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Usikker

12. Hvor ofte kjeder du deg? * 

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldent
- ☐ Av og til
- ☐ Ofte
- ☐ Hele tiden

13. Hvor ofte tar du opp mobilen når du har et "pusterom" i hverdagen? * 

For eksempel når du veter på bussen, har lunsjpause på skolen, før du skal legge deg, når du sitter på do.

- ☐ Alltid
- ☐ Ofte
- ☐ Av og til
- ☐ Skjeldent
- ☐ Aldri

14. Hvor lenge kan du jobbe fokusert uten å bli distrahert av mobilen? * 

For eksempel når du jobber med en skoleoppgave eller ser på film/ dokumentar.

- ☐ Under 5 minutter
- ☐ 5- 15 minutter
- ☐ 15- 30 minutter
- ☐ 30- 60 minutter
- ☐ 1+ time

15. Hva gjør du når du skal "slappe av"? * 

- ☐ Scroller på mobilen (sosiale medier)
- ☐ Napper (sover)
- ☐ Leser
- ☐ Driver med noe kreativt (tegning/maling e.l.)
- ☐ Trener
- ☐ Annet

16. Hvor ofte bruker du mobilen selv når du vet du egentlig burde gjøre noe annet? * 

Som å sove, jobbe, rydde eller studere?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofte
- ☐ Av og til
- ☐ Skjeldent
- ☐ Aldri

17. Hvor ofte føler du deg engstelig/ukomfortabel når du ikke har tilgang på mobilen over en lengre periode? * 

- ☐ Alltid
- ☐ Ofte
- ☐ Av og til
- ☐ Skjeldent
- ☐ Aldri

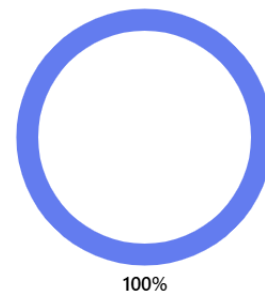
Send

13.0 Vedlegg 2

Spørsmålene fra undersøkelsen er her limt inn i sektordiagram eller søylediagram som viser prosentvis svarandel av hvert spørsmål:

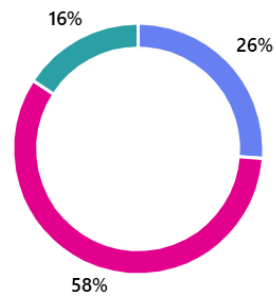
1. Jeg går på skole i Agder

● Ja	164
● Nei	0



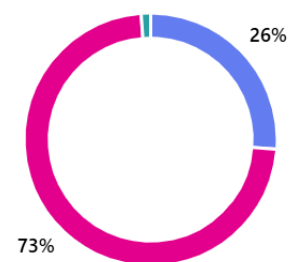
2. Hvilket trinn går du på?

● Vg1	43
● Vg2	95
● Vg3	26
● Annet	0



3. Hvilket kjønn identifiserer du deg som?

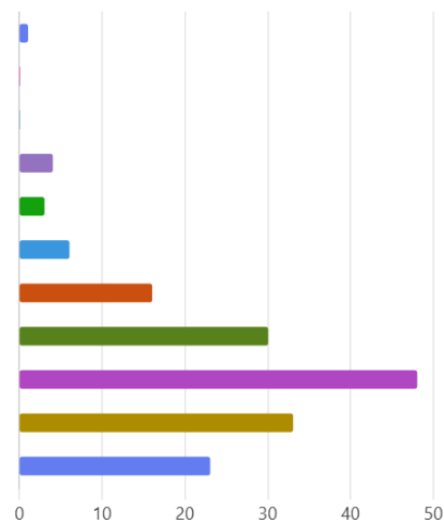
● Gutt	43
● Jente	119
● Vil ikke oppgi	2



4. Hvor fornøyd er du med livet på en skala fra 1 til10

[Flere det](#)

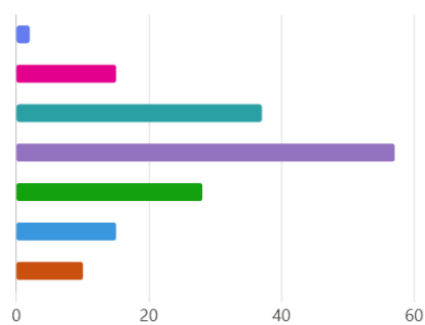
0 veldig misfornøyd	1
1	0
2	0
3	4
4	3
5	6
6	16
7	30
8	48
9	33
10 veldig fornøyd	23



5. Hvor mye tid bruker du på skjerm per dag utenom skolen?

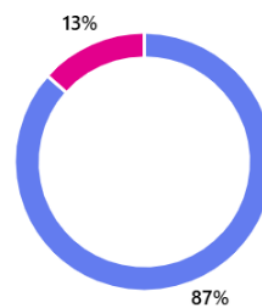
[Flere detaljer](#)

0-1 time	2
1- 2 timer	15
2-3 timer	37
3- 4 timer	57
4- 5 timer	28
5- 6 timer	15
6+ timer	10



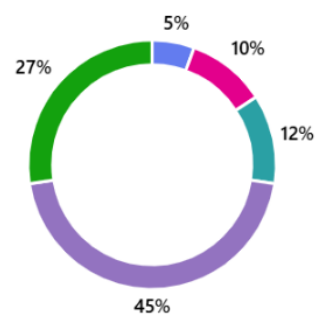
6. Synes du selv du er for mye på skjerm?

Ja	142
Nei	22



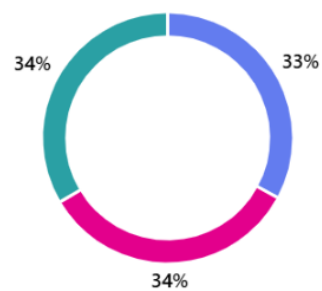
7. Hvor enig er du i påstanden: Jeg er avhengig av mobilen.

● Helt uenig	9
● Litt uenig	17
● Verken enig eller uenig	19
● Litt enig	74
● Helt enig	45



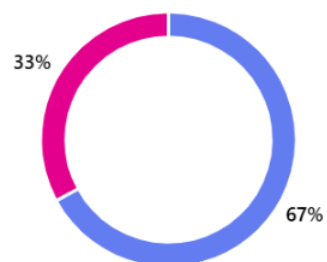
8. Har du forsøkt å redusere din skjermbruk drastisk uten at du har klart det?

● Har prøvd og fått det til	54
● Har prøvd og ikke fått det til	55
● Har ikke prøvd	35



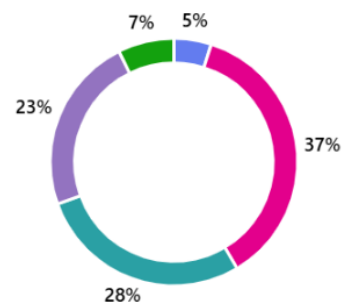
9. Kunne du ønske at sosiale medier ikke fantes?

● Ja	110
● Nei	54



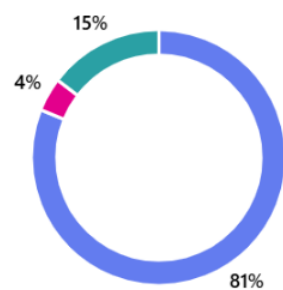
10. Hvor ofte føler du deg overstimulert grunnet bruk av skjerm?

Hver dag	8
Flere ganger i uken	60
Noen ganger i måneden	46
Sjeldent	38
Aldri	12



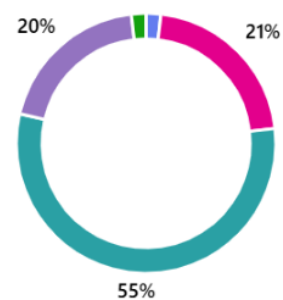
11. Tror du at mobilen din har en påvirkning på din livskvalitet?

Ja	133
Nei	7
Usikker	24



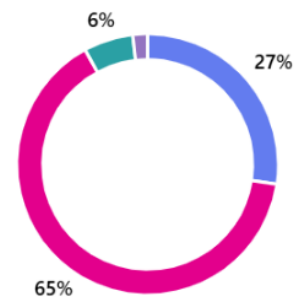
12. Hvor ofte kjeder du deg?

Aldri	3
Sjeldent	35
Av og til	91
Ofte	32
Hele tiden	3



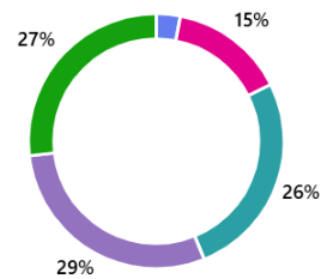
13. Hvor ofte tar du opp mobilen når du har et "pusterom" i hverdagen?

● Alltid	45
● Ofte	106
● Av og til	10
● Skjeldent	3
● Aldri	0



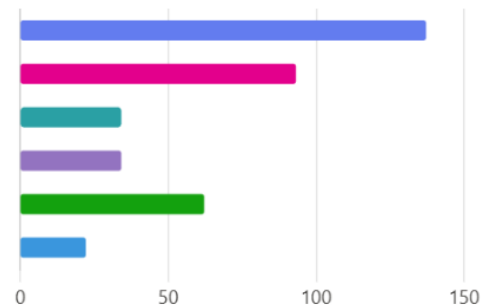
14. Hvor lenge kan du jobbe fokusert uten å bli distraheret av mobilen?

● Under 5 minutter	5
● 5- 15 minutter	24
● 15- 30 minutter	43
● 30- 60 minutter	48
● 1+ time	44



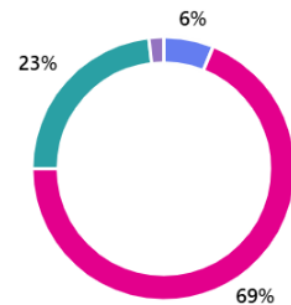
15. Hva gjør du når du skal "slappe av"?

● Scroller på mobilen (sosiale medier)	137
● Napper (sover)	93
● Leser	34
● Driver med noe kreativt (tegning/maling e.l.)	34
● Trener	62
● Annet	22



16. Hvor ofte bruker du mobilen selv når du vet du egentlig burde gjøre noe annet?

● Alltid	10
● Ofte	113
● Av og til	38
● Skjeldent	3
● Aldri	0



17. Hvor ofte føler du deg engstelig/ukomfortabel når du ikke har tilgang på mobilen over en lengre periode?

● Alltid	13
● Ofte	31
● Av og til	57
● Skjeldent	45
● Aldri	18

