

## Skjermtid indeks 2021 metodikk

### Innholdsfortegnelse

Introduksjon

Mål

Valg av kriterier

- Dataklynge 1: Fritids skjermtid

Valg av land

Påvirkende faktorer, definisjoner og kilder

Undersøkelsesfelt 1: Fritidskjermtid

TV

Strømming

Videospill

Sosial media

Smarttelefon

Total % Avvik fra median

Kalkulasjon

## Introduksjon

Hos Mister Spex er øyehelse i hjertet av alt vi foretar oss, så vi tenker alltid på hvordan vi best kan beskytte din øyehelse. Covid-19-pandemien har ført til at mange i verden jobber, lærer og slapper av hjemme. [Skjermtid](#) har økt siden flere møter, klasserom og sosiale begivenheter tar plass på nettet. Flere undersøkelser inkludert vår egen trend [rapport](#), i samarbeid med det tyske instituttet for trend- og fremtidsforskning fra 2018, har undersøkt potensielle negative effekter av økt tid foran skjermen på øyehelsen. Selv om langtidseffekten av skjermtid ikke enda fullt kan måles, så er det nå vist [at skjermtid har en direkte påvirkning på vår øyehelse](#) og kan føre til øyetryk, tørre og irriterte øyne, og retinal skade.

## Mål

Det helhetlige målet med denne dataanalysen er å øke bevissthet rundt skjermtid i hverdagen. Vanene til personer over hele verden vedrørende skjermtid ble sammenlignet basert på flere forskjellige faktorer.

## Valg av kriterier

Faktorer for hver klynge ble valgt basert på vilkår som er kjent og ha en virkning på øyehelse. Studiet undersøkte hvordan vaner varierer fra land til land i henhold til skjermtid.

Dataklyngene og faktorene er oppgitt nedenfor. En mer detaljert forklaring og dyptgående oversikt over kilder per faktor er gitt under på seksjonen "Innflytelsesfaktor, definisjoner og kilder".

- **Dataklynge 1: Fritids skjermtid**
  - **TV** er målt i gjennomsnittlige minutter per dag av titting på 'tradisjonelt fjernsyn'.
  - **Strømming** er målt i gjennomsnittlige minutter per dag ved titting på strømmetjenester.
  - **Videospill** er målt i gjennomsnittlige minutter per dag som brukes til å spille videospill.
  - **Sosiale medier** er gjennomsnittlige minutter per dag brukt på sosiale medier.
  - **Smarttelefon** gjennomsnittlige minutter per dag brukt på smarttelefonen.
  - **Total % Avvik fra median** er prosentdelen med avvik fra median av akkumulert medieforbruk, ekskludert skjermtid på smarttelefon. Denne faktoren har ikke blitt inkludert i den endelige rangeringen for å hindre dobling av tall.

## Valg av land

Skjermtid indeksen kalkulerer forskjellen i hvor mye nedetid som blir brukt på å se på en skjerm i 25 OECD land. Alle medlemslandene til [Organisation of Economic Cooperation and Development](#) (OECD) ble analysert for sine skjermvaner. Landene ble analysert på et utvalg av påvirkningsfaktorer i feltet "Fritidsskjermtid" og "Helse og velvære".

OECD landene Chile, Estland, Hellas, Island, Japan, Latvia, Litauen, Luxembourg, Slovakia, Slovenia, Tsjekkia, og Ungarn kunne ikke inkluderes i analysen grunnet datamangel for å sikre kompatibilitet.

Data ble innhentet 15.10.2020.

## Påvirkende faktorer, definisjoner og kilder

### Undersøkelsesfelt 1: Fritidskjermtid

#### TV

Gjennomsnittlig antall minutter brukt per dag på å se på ‘tradisjonell’ TV med et fast sendeskjema; noen ganger omtalt som “lineær TV” ble tatt fra “[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)” publisert av Global Web Index, p21-39 og “[Audience Trends Television 2020, Media Intelligence Service July 2020](#)” publisert av den europeiske kringkastingsunionen.

For Israel og Norge ble ytterligere kilder brukt for å gjøre en rettferdig sammenligning. Informasjonskildene som er brukt i denne undersøkelsen er:

Land	Kilde
Israel	<a href="#">Annual Report: The Israeli in 2014 the Agenda, Usage and Trends.</a>
Norge	<a href="#">TV viewing the average day 1991-2019, Medianorway, Facts and Figures on Norwegian Media.</a>

#### Strømming

Gjennomsnittlig antall minutter brukt hver dag på å se på strømmetjenester, noen ganger omtalt som “Nett-TV,” ble tatt fra “[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)” publisert av Global Web Index, p21-27.

For Finland og Norge ble ytterligere kilder brukt for å gjøre en rettferdig sammenligning. Kildene brukt i denne undersøkelsen er:

Land	Kilde
Finland	<a href="#">TV-VUOSITILAISUUS 2020, Finnpanel.</a>
Norge	<a href="#">Norsk Media barometer, 04495: Tid brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag (minutter) 1991 - 2019, Statistisk Sentralbyrå</a>

### Videospill

Gjennomsnittlig antall minutter brukt per dag på å spille videospill på konsoll ble hentet fra “[Digital 2020, Global Digital Overview, Essential Insights Into How People Around The World Use The Internet, Mobile devices, Social media, and Ecommerce, p64,](#)” publisert av We Are Social.

For Finland og Norge ble ytterligere kilder brukt for å gjøre en rettferdig sammenligning. Kildene brukt i denne undersøkelsen er:

Land	Kilde
Finland	<a href="#">Gaming Nation? Piloting the International Study of Games Cultures in Finland, 2007, Kallio, K. Kaipainen, K. Mäyrä, F.</a>
Norge	<a href="#">Norsk Media barometer, 04495: Tid brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag (minutter) 1991 - 2019, Statistisk Sentralbyrå.</a>

### Sosial media

Gjennomsnittlig antall minutter brukt per dag på sosiale medier ble hentet fra “[Digital 2020, Global Digital Overview, Essential Insights Into How People Around The World Use The Internet, Mobile devices, Social media, and Ecommerce, p76-99,](#)” publisert av We Are Social.

For Finland og Norge ble ytterligere kilder brukt for å gjøre en rettferdig sammenligning. Kildene brukt i denne undersøkelsen er:

Land	Kilde
Finland	<a href="#">Suomalaisen mediapäivä, 2018. Kantar.</a>
Norge	<a href="#">Medievaneundersøkelsen 2019, Deloitte Norge. Gullaksen, J. Finnevolden, E. P17</a>

### Smarttelefon

Gjennomsnittlig antall minutter brukt på en smarttelefon skjerm ble hentet fra “[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019,](#)” publisert av Global Web Index, p21-27 og fra “[How The World Consumes Media - in Charts and Maps](#)” (Se hvordan verden ser på smarttelefoner), publisert av Atlantic.

For Israel, Finland og Norge ble ytterligere kilder brukt for å gjøre en rettferdig sammenligning. Kildene brukt i denne undersøkelsen er:

Land	Kilde
------	-------

Israel	<a href="#">Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. Zhitomirsky-Geffet, M. Blau. M.</a>
Finland	<a href="#">Tutkimus paljastaa hurjan muutoksen suomalaisten somen käytössä: neljä tuntia ja 43 minuuttia päivässä - "Se on ihan järkyttävä määrä", 2018. Kauppalehti.</a>
Norge	<a href="#">OPPSUMMERINGEN 2015, NRK Analyse. Tolonen, K. p16</a>

### Total % Avvik fra median

Er prosentvis avvik fra medianen av oppsamlet medieforbruk, ekskludert smarttelefon skjermtid. Dette har blitt manuelt kalkulert som følgende:

- Akkumulert tid brukt på lineær TV, strømming, videospill, og sosial media: Totalt medieforbruk = daglige minutter TV + daglige minutter strømming + daglige minutter videospill + daglige minutter sosial media<sup>1</sup>
- Prosentvis avvik fra median ble kalkulert som følgende:

$$\text{Avvik fra median}_{[\text{land}]} = \frac{(\text{Total media consumption}[\text{country}] - \text{Median total media consumption})}{\text{Median total media consumption}}$$

### Kalkulasjon

For å kunne sammenligne resultatene av alle undersøkte land, ble resultatene standardisert på en skal av 0 til 100. Landet med det høyest sammenlagte resultatet av de respektive påvirkningsfaktorene fikk en rangering på 100. Landet med det laveste resultatet av de respektive påvirkningsfaktorene fikk en rangering på 0. Rangeringen av alle de andre landene er på mellom 0 og 100 relatert til resultatene. Det endelige resultatet på et undersøkelsesfelt var summen av poeng på alle påvirkningsfaktorene i det respektive undersøkelsesfeltet.

For eksempel var evaluering av resultatene i det første undersøkelsesfeltet en sum av de standardiserte resultatene fra følgende faktorer: "TV," "Strømming," "Videospill," "Sosiale medier," og "Smarttelefon."

Det endelige resultatet var summen av rangeringen av begge felt som også ble standardisert på en skala fra 0 til 100 for å kalkulere den endelige rangeringen.

Følgende normaliseringsformel ble brukt for standardisering:

$$x_{new} = \frac{x - x_{min}}{x_{max} - x_{min}}$$