

Index över Skärmtid 2021 Metodologi

Innehållsförteckning

Introduktion

Målsättning

Urval av kriterier

- Datakluster 1: Skärmtid under fritiden

Val av Land

Påverkande faktorer, definitioner och källor

Utredningsområde 1: Skärmtid under fritiden

TV

Streaming

TV-Spel

Sociala medier

Smarttelefon

Total procentuell avvikelse från medelvärdet

Uträkning

Introduktion

Hos Mister Spex är ögonhälsa kärnan i allt vi gör, vi har alltid dina ögons hälsa i åtanke. Covid-19 pandemin har fått många människor runt om i världen att arbeta, studera och koppla i hemmen. Skärmtiden har oundvikligen ökat i takt med att fler och fler möten, kurser och sociala evenemang äger rum online. Många studier, vår egen [Trend report](#) inkluderad, i samarbete med The German Institute of Trend and Future Research från 2018, har undersökt möjliga negativa effekter av förlängd skärmtid på våra ögonhälsa. Även om de långsiktiga effekterna av skärmtid ännu inte helt kan bestämmas, är det nu känt att skärmtid har en direkt inverkan på våra ögons hälsa och kan leda till ögontrötthet, torra och irriterade ögon samt näthinneskador.

Målsättning

Det övergripande målet med denna analys är att öka medvetenheten om skärmtid i vardagen. Vanorna gällande skärmanvändning för människor över hela världen har jämförts efter ett antal olika faktorer.

Urval av kriterier

Faktorerna för respektive kluster har valts utifrån tillstånd som är kända för att ha en inverkan på ögons hälsa. Studien har undersökt hur vanor skiljer sig från land till land gällande skärmtid.

Dataklustrena och faktorerna är uppdelade nedan. En mer detaljerad förklaring och en djupgående bild av källor per faktor ges nedan i avsnittet “Påverkande faktor, definitioner och källor”.

● Datakluster 1: Skärmtid under fritiden

- **TV** mäts i den genomsnittliga antalet minuter per dag som “traditionell TV” tittas på
- **Streaming** mäts av det genomsnittliga antalet minuter per dag som tittas på streamingtjänster
- **TV-spel** mäts med det genomsnittliga antalet minuter per dag som används för att spela TV-spel
- **Sociala medier** är det genomsnittliga antalet minuter per dag som spenderas på sociala medier
- **Smarttelefonanvändning** är det genomsnittliga antalet minuter per dag som spenderas på smarttelefoner
- **Total procentuell avvikelse från medelvärdet** är avvikelsen i procent av den samlade mediekonsumtionen, smarttelefonens skärmtid exkluderad. Denna faktor har inte inkluderats i den slutliga rankningen för att undvika fördubbling av siffrorna

Val av Land

Skärmtidsindex beräknar skillnaderna i mängden tid som spenderas på en skärm i 25 OECD-länder. Alla medlemsländer i Organisationen för Ekonomiskt samarbete och Utveckling (OECD) har analyserats med avseende på deras skärmtidsbeteende. Länderna har studerats för ett urval av påverkande faktorer inom utredningsområdena “Skärmtid under fritiden” och “Hälsa och Välbefinnande”.

OECD medlemsländerna Chile, Estland, Grekland, Island, Japan, Lettland, Litauen, Luxemburg, Slovakien, Slovenien, Tjeckien och Ungern har inte kunnat ingå i analysen på grund av brist på data för att säkerställa kompatibilitet.

Uppgifterna erhöles 2020-10-15.

Påverkande faktorer, definitioner och källor

Utredningsområde 1: Skärmtid under fritiden

TV

Det genomsnittliga antalet minuter som spenderas per dag för att titta på "Traditionell TV" med en tablå; ibland kallad "Linjär TV" togs från "[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)" publicerad av Global Web Index, sida 21-39 och "[Audience Trends Television 2020, Media Intelligence Service July 2020](#)" publicerad av The European Broadcasting Union.

För Israel och Norge har ytterligare källor använts för att göra en rättvis jämförelse. Informationskällorna som har använts i denna forskning är:

Land	Källa
Israel	Annual Report: The Israeli in 2014 the Agenda, Usage and Trends.
Norge	TV viewing the average day 1991-2019, Medianorway, Facts and Figures on Norwegian Media.

Streaming

Det genomsnittliga antalet minuter som spenderats per dag på att titta på streamingtjänster, ibland kallat "Online TV," är taget från "[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)" publicerad av Global Web Index, sida 21-27.

För Finland och Norge har ytterligare källor använts för att göra en rättvis jämförelse. Källorna som har använts i denna forskning är:

Land	Källa
Finland	TV-VUOSITILAISSUUS 2020, Finnpanel.

Norge	Norsk Media barometer, 04495: Tid brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag (minutter) 1991 - 2019, Statistisk Sentralbyrå
-------	---

TV-Spel

Det gjennomsnittlige antallet minutter som spenderes per dag framfor TV-spel på konsoler togs fra [“Digital 2020, Global Digital Overview, Essential Insights Into How People Around The World Use The Internet, Mobile devices, Social media, and E Commerce, p64,”](#) publicerad av We Are Social.

För Finland och Norge har ytterligare källor använts för att göra en rättvis jämförelse. Källorna som har använts i denna forskning är:

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

Sociala medier

Det gjennomsnittlige antallet minutter som spenderats per dag på sociala medier är taget 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,”](#) publicerad av We Are Social.

För Finland och Norge har ytterligare källor använts för att göra en rättvis jämförelse. Källorna som har använts i denna forskning är:

Land	Källa
Finland	Suomalaisen mediapäivä, 2018. Kantar.
Norge	Medievaneundersøkelsen 2019, Deloitte Norge. Gullaksen, J. Finnevolden, E. P17

Smarttelefon

Det gjennomsnittlige antallet minutter spenderat framfor en smarttelefon är taget fra [“Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019,”](#) publicerad av Global Web Index, sida 21-27 och fra [“How The World Consumes Media - in Charts and Maps”](#) (See How the World Looks at Smartphones), publicerad av The Atlantic.

För Israel, Finland och Norge har ytterligare källor använts för att göra en rättvis jämförelse. Källorna som har använts i denna forskning är:

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

Total procentuell avvikelse från medelvärdet

Avvikelsen i procent av den samlade mediekonsumtionen, smarttelefonens skärmtid exkluderad. Detta har beräknats manuellt enligt följande:

- Samlad tid spenderad på linjär TV, streaming, TV-spel, och sociala medier:
Total media konsumtion = Dagliga minuter tv + dagliga minuter streaming + dagliga minuter TV-spel + dagliga minuter sociala medier¹
- Procentuell avvikelse från medianen har beräknats enligt följande:

$$\text{Avvikelse från Median}_{[\text{land}]} = \frac{(\text{Total media konsumtion}[\text{land}] - \text{Median total media konsumtion})}{\text{Median total media konsumtion}}$$

Uträkning

För att kunna jämföra resultaten från alla undersökta länder standardiserades resultaten på en skala från 0 till 100. Landet med högst totalpoäng i respektive påverkande faktorer tilldelades poängen 100. Landet med lägst totalpoäng i respektive påverkande faktorer tilldelades poängen 0. Poängen för alla andra länder rankades mellan 0 och 100 i förhållande till respektive resultat. Det slutliga resultatet för ett utredningsområde är summan av poängen för alla påverkande faktorer inom respektive utredningsområde.

Exempel: Resultatet av utvärderingen för det första utredningsområdet är en summa av de standardiserade resultaten av följande faktorer: "TV", "Streaming", "TV-spel", "Sociala medier" och "Smarttelefon".

¹ Smarttelefonens skärmtid har exkluderats från beräkningen av den totala procentuella avvikelsen av följande anledning:
- För att undvika att fördubbla siffrorna från TV, streaming, TV-spel och sociala medier.

Det slutliga resultatet är summan av poängen för båda områdena som även dessa standardiserades på en skala från 0 till 100 för att beräkna den slutliga rankningen.

Följande formel har använts vid standardiseringen:

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