

Skärmtidseffekter på ungdomars psykiska hälsa

Avhandling av Sebastian Hökby, PhD, Medicine doktorsexamen, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), Solna. Karolinska Institutet, Stockholm, 2025. E-post: Sebastian.Hokby@ki.se

Introduktion: Depression och ångest är ledande orsaker till ohälsa bland unga i Europa, och självmord är den vanligaste dödsorsaken bland svenska ungdomar. Användning av digitala medier kopplas ofta till psykisk ohälsa, men de kausala sambanden är fortfarande oklara. Denna avhandling undersökte hur ungdomars skärmtid på fritiden kan öka depressiva symtom, utifrån ett 'Displacement-ramverk'.

Syfte: Att genom tre longitudinella studier explorativt testa och sedermera replikera psykologiska mekanismer som förklarade den depressiva hälsoeffekten av skärmtid.

Metod: Psykometriska data samlades in i skolklassrum åren 2012–2013 och 2016–2019 från två kluster-randomiserade kontrollerade studier som båda hade utvärderat psykoedukativa elevprogram. Interventionseffekter hölls konstanta. Det slutliga urvalet omfattade 6473 ungdomar i åldern 12–18 år, studerandes vid 55 skolor i Stockholms län, samt 21 skolor i sex andra europeiska länder. Analyserna omfattade 5147 svenska deltagare (80 %; Medianålder = 14) och 1326 internationella deltagare (20 %; Medianålder = 16). Etik tillstånd erhöles av Regionala etikprövningsnämnden i Stockholm (Dnr.: 2012/413-31/3; Dnr.: 2016/2175-31/5).

Analys: Det primära utfallsmåttet var depressiva symtom, som mättes med de väletablerade skalorna DASS-42 och BDI-II. Hierarkisk linjär regression (OLS), gamma-regression (GEE), strukturell regression, och strukturell ekvationsmodellering (SEM) användes för att longitudinellt analysera effekterna av skärmtid, coping-stilars modererande roll, och sömnens medierande funktion.

Resultat: Skärmtid påverkade sömn och problemlösningsfokuserad coping negativt, med små men signifikanta depressiva hälsoeffekter. Problemfokuserad coping minskade med ökad skärmtid, medan socioemotionell coping förblev opåverkad. Flickor uppvisade högre nivåer av depression och större känslighet för skärmrelaterade sömnrubbingar. Sömn medierade 38–57 % av de depressiva effekterna hos flickor över tolv månader, men inte alls bland pojkarna.

Diskussion: Längre skärmtid predicerade försämrade coping och sömnproblematik, vilket bidrog till ökade depressiva symtom över tid. Även om kausalitet inte kunde fastställas, replikerades två centrala hälsomekanismer temporalt. Resultaten belyser hur skärmtid kan minska ungdomars psykologiska resiliens i stora befolkningar, med relevans för folkhälsopolicys.

Länk till avhandlingen: https://openarchive.ki.se/articles/thesis/Screen_time_effects_on_adolescent_mental_health/28750280?file=54668984