

Skolungdomars sociala medievanor och betydelse för sömnen

**Anna Möller, skolsköterska, Kils kommun,
Jennifer Karlsson, skolsköterska, Nora kommun
och Iréne Ericsson, Leg.ssk; Fil.dr.,Handledare**

Artikeln är en förkortad version av en magisteruppsats som skrevs under vårterminen 2021 i Skolsköterskeprogrammet på Högskolan i Skövde. Studien finns publicerad i databasen DiVa.

Användningen av sociala medier är idag ett utbrett fenomen som har blivit en naturlig del i, framför allt skolungdomars liv. Skolungdomar tillbringar mycket tid framför digitala medier för att de anser att de genom att vara online blir en del av ett socialt sammanhang. Aktuell statistik angående ungdomar och sömn visar på en försämrad sömn hos skolungdomar. Syftet med litteraturöversikten var därför att undersöka om skolungdomars sociala medievanor kunde vara av betydelse för sömnen. För att få svar på frågan genomfördes en systematisk integrativ litteraturöversikt vilket innebär att resultat från kvalitativa och kvantitativa studier har integrerats och presenteras kvalitativt. Ett tydligt samband kunde tolkas finnas mellan frekvent användning av sociala medier och sämre sömn hos skolungdomar. Fler studier skulle behövas för att förstå hur användningen av sociala medier och sömnen interagerar med varandra, men vi kan ändå utifrån vårt resultat dra slutsatsen att användningen av sociala medier påverkar sömnen. Eftersom sömnen är av betydelse för skolungdomars hälsa och för att de ska kunna nå uppsatta mål för utbildningen menar vi att skolsköterskan till-

sammans med vårdnadshavare har en viktig roll i ett förebyggande arbete som kan bidra till en bättre sömn hos skolungdomar.

Introduktion

Ungdomsåren definieras av Hwang och Nilsson (2011) som en period när individen inte längre är barn, men ännu inte uppnått vuxen ålder. Ungdomsåren är mellan 10–20 års åldern, därför benämns den fokuserade gruppen i studien som skolungdomar eftersom åldern på de individer som undersöks är mellan 10 och 18 år samt går i skolan. Ungdomsåren är en tid fylld av förändring, såväl fysiska- och psykiska förändringar som emotionella (Hwang & Nilsson, 2011). Samtidigt som de växer och utvecklas påverkas skolungdomarna av yttre faktorer som bland annat samhälle, föräldrar, skola, relationer och händelser i världen, och inte minst information i media (Folkhälsomyndigheten, 2018). Skolungdomar är en prioriterad grupp inom folkhälsopolitiken eftersom barn- och ungdomsåren har en stor inverkan på den fysiska och psykiska hälsan i det fortsatta livet (Folkhälsomyndigheten, 2018). Påverkansfaktorerna på barn- och ungdomars hälsa är flera men bland dessa faktorer nämns skolmiljön. Goda relationer, trygghet och en känsla av tillhörighet är viktigt för att skolungdomar ska känna samhörighet i skolan och därmed kunna utvecklas som individ (SOU 2010:80). Sociala medier är ett vanligt förekommande kommunikationsverktyg i dagens samhälle. Det ses idag som en självklarhet att ungdomar äger en mobiltelefon, surfplatta och dator. Studier har visat att skärmtid har ett samband med ungdomars hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2018). Generationen som växer upp idag är den första generationen genom historien som är ständigt uppkopplade på internet och tillgängliga dygnet runt. Utbudet på sociala medier är av social karaktär och är relaterat till mänskliga behov såsom kontakt, bekräftelse, gemenskap, tillit och normer (Forsman, 2014). Kommunikationstekniken är integrerad i skolungdomars sociala liv

och används som ett verktyg för att bland annat umgås med sina vänner (Alexandersson, 2019). Att använda sociala medier kan medföra såväl risker som möjligheter. Giovanelli et al. (2020) menar att det kan vara en riskfylld plats då skolungdomar är informations-sökande, risktagande och har ett behov av att klara sig själva. Andra risker kan vara ett överdrivet användande i samband med psykosociala sårbarheter (Giovanelli et al., 2020). Sociala medier kan också fungera som en möjlighet att finna och skapa gemenskap som inte är begränsad till en geografisk plats (Statens medieråd, 2019). Sociala medier anses möjliggöra att den egna identiteten skapas och förstärker på så sätt de positiva egenskaperna hos personen själv vilket ger status i en vänkrets på internet (Forsman, 2014). Erikson och Erikson (2004) menar att en identitet inte skapas av personen själv, den skapas genom att bli sedd, bekräftad och uppskattad av andra.

Sömn och dess konsekvenser för skolungdomars hälsa

Parallellt med utvecklingstakten av datatekniken har det iakttagits att sömnproblem hos barn och unga ökat. Sömnen brukar benämnas som en grundpelare i människans tillvaro och något som är viktigt för att människan ska ha en god hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2020; Kamdar et al., 2012). Den är en viktig och kraftfull återhämtningsmekanism som berör alla funktioner i kroppen (Kamdar et al., 2012). Sömnbrist försämrar koncentrationsförmågan, förmågan att lösa problem, inlärningsförmågan samt ökar känsligheten för stress, försämrar immunförsvaret och kan också leda till både emotionella och fysiska symtom (Garmy & Mazzariello, 2014; Bartel et al., 2015; Sarchiapone et al., 2014; Rey-López et al., 2014). Rey-López et al. (2014). Short et al. (2013) menar vidare att det med tiden kan resultera i en ökad risk för kardiovaskulära sjukdomar, fetma och störd metabolism. Bland skolungdomar är sömnbrist starkt förknippad med beteendestörningar, kognitiva störningar, humör-

svängningar, hyperaktivitet och depression (Perez-Llore et al., 2013). Skolprestationerna påverkas starkt av otillräcklig sömn (Wilmer et al., 2017). Risken för att misslyckas i skolan har visat sig vara fördubblad hos de skolungdomar som sov för lite (Wilmer et al., 2017). Skolungdomars utveckling sker i en komplex förening med många andra processer, däribland sömnen som därför spelar en viktig roll för en normal fysisk och psykisk utveckling (Brand & Kirov, 2011; Sarchiapone et al., 2014). Att identifiera och komma till rätta med orsaker till sömnbrist i tidig ålder är av betydelse eftersom sömnbrist påverkar immunförsvaret och därmed mottaglighet för infektioner hos skolungdomar (Hillman, 2012).

Skolsköterskans hälsofrämjande arbete och sömn

En bra skolhälsovård är ett förebyggande arbete där stor vikt läggs på att upptäcka ohälsa och också sådant som utgör en risk för ohälsa. En förståelse för hur skolungdomar påverkas av sina sociala medievanor kan bidra till en ökad kunskap inom området, vilket kan hjälpa skolsköterskan i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med elevers hälsa. Det är viktigt att som skolsköterska ha en inblick i skolungdomars livsvärld och skapa en förståelse för om medievanor och skärmtid påverkar deras hälsa med fokus på hur det påverkar sömnen, då sociala medier och dess utformning är ett fenomen som är levande över tid. Därför var syftet att undersöka sociala medievanors betydelse för sömn hos skolungdomar.

Metod

För att besvara studiens syfte valdes en integrativ systematisk litteraturöversikt som den beskrivs av Whittemore och Knafl (2005) samt Sandelowski et al. (2006). En integrativ systematisk litteraturöversikt är en studie där både kvalitativa och kvantitativa studier inkluderas. En inkludering av både kvalitativa och kvantitativa studier ger en större och mer heltäckande förståelse för ett ämne.

Metoden har en betydande roll inom evidensbaserad omvårdnad och genom att använda en integrerad analys kan de olika forskningsmetoderna komplettera varandra för att på så sätt öka förståelsen för ett ämne eller fenomen. En integrering av resultaten möjliggörs under analysen genom att kvantitativt material omtolkas till att bli kvalitativt (Whittemore & Knafl, 2005; Sandelowski et al., 2006). Sökningar genomfördes i databaserna Cinahl och PubMed. Sökningarna var systematiska och inkluderade studier med både kvalitativ och kvantitativ design, publicerade med årsintervallet 2015–2021 och var skrivna på engelska eller svenska. De inkluderade studierna hade skolungdomarnas perspektiv d.v.s. utgångspunkten var vad ungdomar uttryckte då de tillfrågades. Deltagarna var mellan 10–18 år och var skolungdomar som använde sig av teknisk apparatur för att vara aktiva på sociala medier. Till en början identifierades 518 artiklar som efter kvalitetsgranskning utmynnade i 13 vetenskapliga artiklar som inkluderades i studien (Tabell 1).

Tabell 1. Redovisningar av sökningar.

Sökning Pubmed 20210312	Sökord	Antal träffar	Urval 1 Lästa abstract (dublett)	Urval 2 Lästa artiklar (bortfall)	Urval 3 Inkluderade artiklar för granskning
Fritext	Sleep* AND adolescent AND social media	185	10	5 (5)	5
Mesh-termer	((("Screen Time"[Mesh]) OR "Social Media"[Mesh]) AND "Sleep"[Mesh]) AND "Adolescent"[Mesh]	94	10(2)	4(2)	2
	((((sleep[MeSH Terms]) AND (social media[MeSH Terms]) AND (adolescent[MeSH Terms])) AND (internet[MeSH Terms]))	30	3(2)	1	1
	(((((communications media[MeSH Major Topic]) AND (sleep[MeSH Terms]))) AND (adolescent[MeSH Terms]) AND ((english[Filter] OR swedish[Filter]) AND (adolescent[Filter])))	114	10 (6)	4 (1)	3
Sökning Cinahl 20210312					
(2015-2021, engelska)	Adolescent* AND sleep* AND social media	95	15(5)	10(8)	2
Totalt		518	48 (15)	24 (16)	13

De kvantitativa forskningsresultaten transformerades under analysen till kvalitativ form för att det skulle vara möjligt att integrera resultaten från kvantitativa studier med det kvalitativa materialet. Under analysen krävdes ett kreativt tänkande i kombination med ett kritiskt tänkande. Målet med analysen var att hitta likheter och skillnader i materialet för att kunna identifiera mönster och teman.

Resultat

Analysen resulterade i temat *Sociala mediars påverkan på sömn* med subteman *Förlorad nattsömn*, *Oro för utanförskap* samt *Distraktion*. Ytterligare ett tema var *Skolungdomars strategier för att främja sömnen* med subtemana *Reglerad tillgänglighet* samt *Att se fördelarna*.

Sociala mediers påverkan på sömnen

Förlorad nattsömn

Resultatet visade att hälften av skolungdomarna upplevde att användning av elektronisk underhållning som videospel, filmer, tv och användning av smarttelefoner i sängen var faktorer som höll dem vakna. Det försenade också insomningstiden och hindrade dem från att somna eller störde sömnen (Quante et al., 2019; Lemola et al., 2015). Samtal med vänner, mottagande av SMS samt sociala interaktioner via sociala medier visade sig ha en negativ inverkan på deras nattsömn då det medförde att deras sömn avbröts (Quante et al., 2019; Hedin et al., 2020). En ständig tillgänglighet till mobiltelefonen påverkade sömnen på ett negativt sätt då nattliga uppvaknanden och deltagande i sociala interaktioner förlängde insomningstiden (Quante et al., 2019; Lemola et al., 2015).

Oro för utanförskap

Skolungdomarna kände oro och ängslan för att missa viktiga sociala interaktioner på internet. De uttryckte oro över vilka konsekvenserna kunde bli av att inte vara aktiv på sociala medier. De flesta skolungdomar var inne på sociala medier på kvällen innan sänggåendet och anledningen till detta var en särskild oro för att bli utanför. Att inte vara aktiv på sociala medier vid sänggåendet innebar att skolungdomarna riskerade att missa online konversationer, vilket resulterade i att de kände sig uteslutna från de interaktioner som skedde ansikte mot ansikte nästkommande dag. Detta beskrevs kunna ge känslor av frustration, ensamhet och oro. Kommunikation med skolkamrater samt delaktighet i konversationer som pågår online var något som också påverkade både sömnen och skolarbetet negativt. Skolungdomarnas användning av sociala medier nattetid samt deras emotionella engagemang i kontakterna på sociala medier var förknippad med en sämre sömnkvalitet och ökad förekomst av ångest och depression (Lemola et al., 2014).

Distraction

Skolungdomarna beskrev att de upplevde distractioner relaterade till elektroniska apparater, även om dessa enheters natur och roll skilde sig mellan flickor och pojkar. Flickorna uttryckte ett beroende av sina telefoner för att kunna sova. Rädslan för att inte ha sina telefoner ledde till sömnlöshet och oro (Godell & White, 2019; Lemola et al., 2014). Den höga användningsfrekvensen av sociala medier och dess negativa betydelse på sömnen hade i sin tur en negativ inverkan på de akademiska prestationerna. Ett samband mellan teknik-användning, undermåliga skolresultat, sömnreduktion, försämrad akademisk prestation samt utbrändhet beskrevs. Detta i sin tur kunde leda till att skolungdomarna kunde utveckla en tillbakadragenhet och ett ointresse för skolan vilket kunde medföra en ytterligare ökad användning av sociala medier (Evers et al., 2019).

Skolungdomars strategier för att främja den goda sömnen

Reglerad tillgänglighet

Skolungdomarna uttryckte att de använde sig av strategier för att främja sömnen. En strategi var att reglera tillgängligheten på sociala medier. Att inte vara tillgänglig nattetid var en strategi som hjälpte dem att känna att de hade kontroll. En annan strategi var att stänga av ljudet på smarttelefonen vid sänggåendet (Godell & White, 2019; Hedin et al., 2020). Andra beskrev att de la undan telefonen och svarade inte på samtal eller SMS en timma före sänggående (Quante et al., 2019). Ytterligare en strategi var att lämna smarttelefonen utanför sovrummet och att i stället till exempel läsa böcker för att komma till ro (Hedin et al, 2020). Ju mer kunskap skolungdomarna fick om riskerna med sociala medievänor dess bättre blev de på att självständigt reglera användningen, vilket hade betydelse för sömnens kvalitet och duration (Lemola et al., 2015). Föräldrarnas gränssättning för användning av sociala medier genom att till

exempel stänga av internetanslutning på kvällen uppskattades av en del skolungdomar (Godell & White, 2019; Hedin et al., 2020).

Att se fördelarna

En del skolungdomar valde att se fördelarna i användningen av sociala medier och brukade tekniken i syfte att komma ner i varv, skapa en lugn atmosfär och somna tryggt. Det kunde handla om att de en kort stund innan de skulle somna lyssnade på avslappnande musik och ljudböcker, tog emot samtal, tittade på shower, serier och deltog på sociala medier (Quante et al., 2019; Hedin et al., 2020). Upplevelse hos ungdomarna av att de själva styrde över sitt användande av sociala medier gav dem känslan av att kunna nyttja fördelarna med användning av mobilen vid sänggående (Lemola et al., 2015). De menade att detta bidrog till ett inre lugn som främjade sömnen i stället för att vara destruktivt för sömnen (Hedin et al., 2020; Lemola et al., 2015; Quante et al., 2019).

Konklusion

Resultatet i denna litteraturöversikt kan bidra till en ökad förståelse för sambandet mellan användning av sociala medier och dess betydelse för sömnen hos skolungdomar. Det ger också en förståelse för att skolsköterskan står inför en stor utmaning i det hälsofrämjande arbetet då en majoritet av dagens skolungdomar använder digitala medier i stor utsträckning. Skolsköterskan behöver därför arbeta effektivt med denna problematik både på individnivå och gruppnivå för att kunna bidra till att skolungdomarna ska känna välbefinnande men också klara att genomföra sina studier på ett tillfredsställande sätt. Genom att både som skolsköterska, lärare och förälder vara närvarande på de plattformar skolungdomarna befinner sig är det lättare att bemöta och förstå dem i deras livsvärld och deras dilemman. För att få förståelsen är det viktigt för både föräldrar och andra vuxna som finns runt skolungdomarna att ha kunskap om de sociala medierna. Att undervisa skolungdomar och föräldrar om

risker med användning av sociala medier kan bidra till ett ökat samarbete mellan skolan och familjen och därigenom samverka för ett ökat välbefinnande hos skolungdomarna. Obligatoriska moment i undervisningen bör vara information och diskussion om hur man är en bra kompis på sociala medier samt undervisning om sömnens betydelse för ungdomars hälsa och välbefinnande. Att främja sömnen hos skolungdomar ger dem bättre förutsättningar för att få bättre studieresultat och minskar risken för depression, vilket ger dem möjligheter till en individuell utveckling och också till att vara en del av samhällets utveckling samt kunna känna välbefinnande.

Innovation och kreativitet bör genomsyra skolsköterskans arbete med skolungdomar. Att möta skolungdomarna i deras värld och på deras plattform, som just nu är sociala medier, kan vara ett sätt att nå skolungdomarna men också deras familj med information. För en effektiv kommunikation med eleverna angående deras hälsa, bland annat användning av sociala medier och sömn, kan det vara en god idé att utveckla tekniska lösningar för att på ett mer effektivt sätt nå eleverna och deras föräldrar. Därför kan vidare forskning kring att skapa en nationell eller regional gemensam användare i befintliga applikationer som skolungdomar är aktiva på, för att vara tillgänglig och svara på frågor under arbetstid och på så vis kan undervisa om hälsa och psykisk ohälsa i relation till användning av sociala medier vara av intresse.

Även om litteraturöversiktens resultat bygger på ett fåtal studier är förhoppningen att arbetet kan bidra till en ökad medvetenhet om vikten av att uppmärksamma detta aktuella och angelägna område. Ett område som är av avgörande betydelse för våra skolungdomars framtida hälsa och välbefinnande.

Kontakt: Anna Möller, anna.moller2@kil.se
Irene Ericsson, ireneericsson56@gmail.com
Jennifer Karlsson, jennifer.karlsson@skola.nora.se

Referenser

Alexandersson, K. (2019) Barnen och internet 2019. Hämtad 22 april, 2021 från <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/barnen-och-internet-2019/vardagsanvandning-av-internet-11-19-ar/#enheter-tillgang-och-anvandning>

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Natur och kultur.

Bartel, K.A., Gradisar, M., & Williamsson, P. (2015) Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 21, 72–85. about:blank

Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and it's importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *Int J Gen Med*, 4, 425–442. doi: 10.2147/IJGM.S11557

Erikson, E.H. & Erikson, J.M. (2004). Den fullbordade livscykeln. Natur och kultur.

Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., & Pallesen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of adolescence*, 84, 156–164.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.011>

Forsman, M. (2014) Duckface/stoneface.

<https://statensmedierad.se/download/18.1957a5a6150001724192f51b/1443519607119/Duckface-Stoneface-ver1.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2018). Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2020). Statistik psykisk hälsa. Hämtad 10 april, 2021 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa>

Garmy, P., & Mazzariello, R. (2014). Sleep, Television, Texting and Computer Habits and Overweightness in Schoolchildren and Adolescents.

<https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:704296/FULLTEXT02.p>

Giovanelli, A., Ozer, M.E., & Dahl, E.R. (2020). Leveraging Technology to Improve Health in Adolescence: A Developmental Science Perspective. *Journal of Adolescent Health*, 67, 7-13. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.020

Godell, S., & White, J. (2019). Adolescent perceptions of sleep and influences on sleep behavior: A qualitative study. *Journal of adolescence*, 73, 18–25.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.010>

Hedin, G., Norell-Clarke, A., Hagell, P., Tønnesen, H., Westergren, A., & Garmy, P. (2020). Facilitators and barriers for a good night's sleep among adolescents. *Front. Neurosci.*, 14, 92.

doi: 10.3389/fnins.2020.00092

Hillman, O. (2012). Tonårssömn: *Ungdomars sömn och dygnsrytm*. Gothia.

Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi* (3., rev. utg. ed.). Natur och kultur.

Kamdar, B.B, Needham, D.M., & Collop, N.A. (2012) Sleep Deprivation in Critical Illness: Its Role in Physical and Psychological Recovery. *Journal of Intensive Care Medicine*, 27(2), 97–111. Doi: 10.1177/0885066610394322

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2014). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405–18. doi: 10.1007/s10964-014-0176-x.

Quante, M., Khandpur, N., Kontos, Z.E., Bakker, P.J., Owens, A.J., & Redline, S. (2019). "Let's talk about sleep": A qualitative examination of levers for promoting healthy sleep among sleep-deprived vulnerable adolescents. *Sleep medicine*, 60, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.10.044>

Rey-López, J.P., de Carvalho, H.B., de Moraes, A.C.F., Ruiz, J.R., Sjöström, M., Marcos, A., Polito, A., Gottrand, F., Manios, Y., Kafatos, A., Molnar, D., Widhalm, K., De Henauw, S., & Moreno, L.A. (2014). Sleep time and cardiovascular risk factors in adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Sleep Medicine*, 15(1), 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.07.021>

Riksföreningen för skolsköterskor & Svensk sjuksköterskeförening. (2016). Kompetensbeskrivning för skolsköterska inom elevhälsans medicinska insats, EMI.

<https://www.swenurse.se/download/18.9f73344170c003062321f2/1584104316191/Kompetensbeskrivning%20f%C3%B6r%20sjuksk%C3%B6terskor.pdf>

Sandelowski, M., Voils, I.C., & Barroso, J. (2006). Defining and designing mixed research synthesis studies. *Res Sch.*, 13(1), 29.

Sarchiapone, M., Mandelli, L., Carli, V., Iosue, M., Wasserman, C., Hadlaczky, G., . . . Wasserman, D. (2014). Hours of sleep in adolescents and its association with anxiety, emotional concerns, and suicidal ideation. *Sleep Medicine*, 15(2), 248–254. doi:10.1016/j.sleep.2013.11.780

Short, M. A., Gradisar, M., Lack, L. C., & Wright, H. R. (2013). The impact of sleep on adolescent depressed mood, alertness and academic performance. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1025–1033. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.08.007

SOU 2010:80. Skolan och ungdomars psykosociala hälsa. Regeringen.

<https://www.regeringen.se/49b719/contentassets/a0ccc4a748f44af795cb96169ff426dd/skolan-och-ungdomars-psykosociala-halsa-sou-201080>

Statens medieråd (2019). Social online. Hämtad 19 januari, 2021 från

<https://www.statensmedierad.se/larommedier/manniskanonline/socialonline.340.html>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005) The integrative review: updated methodology. *Journal of advanced nursing*, 52(5), 546–53. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

Wilmer, H. H., Sherman, L.E., & Chein, J.M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Front. Psychol.* 8, article 605. doi:10.3389/fpsyg.2017.00605.