

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Sancho-Domingo C et al. (2024) Tillgänglig dygnet runt – gymnasieungdomars användning av mobilen på natten. *Sömn och Hälsa*, 11, s. 32–37. <http://doi.org/10.59526/soh.11.22192>

Tillgänglig dygnet runt – gymnasieungdomars användning av mobilen på natten

Clara Sancho-Domingo, doktorand, Miguel Hernández University, Spanien; Annika Norell, docent i psykologi, leg. psykolog, Örebro universitet och Pernilla Garmy, professor i omvårdnad, specialistsjuksköterska, Högskolan Kristianstad

Mer än hälften av gymnasieungdomarna som deltog i studien använde mobilen på natten ibland, och 37 procent rapporterade att de ägnade sig åt mobilen varje natt. Användning av mobilen på natten var kopplat till att känna sig mer ledsen, ha högre grad av social jetlag och sova kortare under skolveckan.

Artikeln är baserad på en publicerad studie: Sancho-Domingo C, Norell A., Garmy P. (2024) Nighttime texting on social media, sleep parameters, and adolescent sadness: A Mediation Analysis. *Behavioral Sleep Medicine*. In press.
<https://doi.org/10.1080/15402002.2024.2314281>

Introduktion

Social media har blivit en central del av ungdomars liv och över 80 procent av ungdomar mellan 15–17 år använder sociala medier dagligen (Kreski et al., 2021). Men det har också väckt frågan om hur det påverkar ungdomars välbefinnande och sömn negativt (Shannon et al., 2022). Forskning har kopplat användning av social media med minskad sömnlängd och ökad dagtrötthet (Levenson et al., 2017; Lissak, 2018).

Diskrepansen mellan dygnsrytmen under skol- och arbetsveckan och lediga dagar, dvs. skillnaden mellan den sociala och den biologiska tiden, kan beskrivas som social jetlag (Wittman et al., 2006). Fenomenet social jetlag observeras oftast genom skillnader mellan sömnmönster mellan skolveckan och helgens sovvanor. Det sker när vardagens rutiner, exempelvis skolschemat med skolstart klockan 8 på morgonen, inte är synkad med ungdomars biologiska dygnsrytm.

Användning av smarta telefoner och annan elektronisk media under natten är kopplad till problem som hyperaktivitet (Chen et al., 2022) och emotionella problem (Mathew et al., 2019). Men trots detta, fortsätter både ungdomar och vuxna att prioritera skärmar på natten, framför sin sömn. Vad beror det på? När man ställt frågan till ungdomar framkommer flera olika orsaker. Det kan handla om rädsla av att gå miste om vänskapsrelationer, längtan efter social kontakt och även att ungdomarna känner ett ansvar för att upprätthålla sociala normer och förväntningar (Armstrong-Carter et al., 2023; Scott et al., 2019). Några av dessa outtalade normer är att vara tillgänglig dygnet runt och att interagera med SMS och social media på natten (Hena & Garmy, 2020; Pecor et al., 2016; Scott et al., 2019).

Syfte

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om social jetlag och kort sömnlängd var kopplad till nattligt mobilanvändande och ledsenhet hos ungdomar.

I denna studie undersökte vi inte enbart om det finns samband mellan nattlig användning av mobilen och ledsenhet, utan också om det finns någon annan omständighet som kan påverka detta samband. Det kallas att använda en mediatorvariabel, dvs. något som gör att det finns ett statistiskt samband mellan två andra variabler. Den påverkan som denna tredje omständighet har, kallas mediation (Psykologguiden, 2024). I det här fallet ville vi undersöka om sömnlängd och social jetlag kunde vara medierande faktorer som påverkar ledsenhet. Hypotesen är att om det finns ett statistiskt samband mellan nattligt mobilanvändande och ledsenhet så kan det bero på att fler nattliga mobilanvändare också har kortare sömnlängd och har mer social jetlag än de som inte

använder mobilen på natten. Dessa vanor är då en mediator eller mediatorvariabel och utgör förklaringen till sambandet mellan nattligt mobilanvändande och ledsenhet.

Metod

Gymnasieelever i årskurs 1 på fyra skolor i en mellanstor svensk kommun i södra Sverige tillfrågades att delta genom att besvara en webenkät under skoltid. Av de tillfrågade besvarade 1 464 elever frågorna som är inkluderade i föreliggande studie. Åldern varierade mellan 15–17 år och 56 procent av deltagarna identifierade sig som flickor, 43 procent som pojkar och 1 procent som annat kön. Av skolorna var tre kommunala och en fristående. Både teoretiska högskoleförberedande gymnasieprogram och praktiska yrkesförberedande program är representerade. Undersökningen genomfördes mellan 2017–2019 och är godkänd av Regionala etikprövningsnämnden i Lund (EPN 2017/600).

Resultat

De flesta ungdomarna rapporterade att de gick och lade sig sent och steg upp tidigt, vilket resulterade i att de enbart sov 7 timmar per natt i genomsnitt under skolveckorna, trots att de flesta tonåringar behöver omkring 8–10 timmars sömn för att må bra och prestera i skolan. Dock tog de till viss del igen sömnen på helgerna då de i genomsnitt sov 9 timmar per natt.

Resultatet visade att 60 procent av ungdomarna ägnade sig åt mobilen på natten, och 37 procent rapporterade att de ägnade sig åt mobilen varje natt. Högre frekvens av nattligt mobilanvändande var signifikant associerad med senare läggtider, senare uppstigning på helgen, ökad social jetlag och kortare sömnlängd under skolveckan. Multikategoriska parallella mediatorsanalyser visade att kortare sömnlängd under skolveckan hade en koppling med sambandet mellan nattligt mobilanvändande och ledsenhet.

Slutsats

Nästan 40 procent av ungdomarna ägnade sig åt mobilen varje natt, och detta beteende var kopplat till att känna sig mer ledsen. Men här fanns också ett samband mellan kortare sömnlängd och ledsenhet, och det är

rimligt att tänka sig att nattligt mobilanvändande leder till kortare sömn, som i sin tur orsakar ledsenhet. Detta understryker betydelsen av att skapa förutsättningar för tillräcklig sömn under skolveckan för tonåringar. Om det ska ske med ändrade skolscheman så att gymnasieelever börjar klockan 9 i stället för klockan 8, eller om det är andra åtgärder som krävs, återstår att se. Kanske kommer ungdomarna själva att ändra de normer som finns om ständig tillgänglighet, och att det i framtiden ses som självklart att man stänger av mobilen på natten.

Kontakt:

Clara Sancho Domingo, c.sancho@umh.es

Annika Norell, annika.norell@oru.se

Pernilla Garmy, pernilla.garmy@hkr.se

ORCID

Clara Sancho Domingo: <https://orcid.org/0000-0002-5130-865X>

Annika Norell: <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

Pernilla Garmy: <https://orcid.org/0000-0003-1643-0171>

Referenser

- Armstrong-Carter, E., Garrett, S. L., Nick, E. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Momentary links between adolescents' social media use and social experiences and motivations: Individual differences by peer susceptibility. *Developmental Psychology*, 59(4), 707–719. <https://doi.org/10.1037/dev0001503>
- Hena, M., & Garmy, P. (2020). Social Jetlag and Its Association With Screen Time and Nighttime Texting Among Adolescents in Sweden: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00122>
- Kreski, N., Platt, J., Rutherford, C., Olfson, M., Odgers, C., Schulenberg, J., & Keyes, K. (2021). Social media use and depressive symptoms among United States adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 68(3), 572–579. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.006>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study. *Sleep*, 40(9), zsx113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Pecor, K., Kang, L., Henderson, M., Yin, S., Radhakrishnan, V., & Ming, X. (2016). Sleep health, messaging, headaches, and academic performance in high school students. *Brain & Development*, 38(6), 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.braindev.2015.12.004>
- Psykologguiden (2024). *Mediator*. Hämtad 5 feb -24. <https://www.psykologguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=mediator>

Sancho-Domingo C., Norell A., Garmy P. (2024) Nighttime texting on social media, sleep parameters, and adolescent sadness: A Mediation Analysis. *Behavioral Sleep Medicine*.
<https://doi.org/10.1080/15402002.2024.2314281>

Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: The adolescent perspective. *Sleep Health*, 5(6), 539–545.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.006>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Datum för inskick: 2024-02-04

Datum för acceptande: 2024-02-29

Datum för publicering: 2024-03-15