



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Kandidatuppsats

**Mobilanvändning och allmänt mående bland
gymnasieelever**

**Mobile phone use and general well-being among high
school students**

Albin Pahlman & Omar Jonas Osman

Kandidatuppsats VT 23

Handledare: Åse Innes-ker

Examinator: Magnus Lindén

Abstract

This study aims to investigate the relationship between high mobile phone use and general well being among high school students. With support from two well-founded theories: the self-regulation theory and the social learning theory, the study has presented interesting correlations and connections around mobile phone use and general ill-health. The study is divided into two studies, one quantitative and one qualitative. Quantitative data was collected via questionnaires, while the qualitative method, the semi-structured interviews, enabled a deeper understanding of the subject. The data gathering resulted in a collection of 107 questionnaire responses and interviews with 6 participants from high school students in southern Skåne. The quantitative results showed that increased mobile usage was related to variables tiredness and mental well-being. The interviews showed that opinions about mobile usage were divided and individual. In conclusion there is a relation between the variables but the relation is unclear and needs further research.

Keywords: Mobile phone use, well being, high school students

Sammanfattning

Denna studie syftar till att undersöka sambandet mellan hög mobiltelefonanvändning och allmänt mående bland gymnasieelever. Med stöd från två välgrundade teorier: självregleringsteorin och sociala inlärningsteorin, har studien presenterat intressanta korrelationer och samband kring mobilanvändning och allmänt mående. Studien är uppdelad i två olika studier, en kvantitativ och en kvalitativ. Kvantitativ data samlades in via enkäter, samtidigt som den kvalitativa metoden, de semistrukturerade intervjuerna, möjliggjorde djupare förståelse kring ämnet. Datainsamlingen resulterade i 107 enkätsvar och 6 intervjuer från gymnasieelever i södra Skåne. De kvalitativa resultaten visade högre skärmtid relaterade till högre trötthet och lägre välmående. Intervjuerna visade att uppfattningar om mobilen var blandade och individuella. Sammanfattningsvis finns det ett samband mellan variablerna men vad det är för typ av samband är oklart och det behöver mer forskning.

Nyckelord: Mobilanvändning, gymnasieelever, allmänna hälsa

Tack!

Vi vill vända ett stort tack till vår handledare, samt alla deltagare och respondenter som valt att bidra i denna studie. Vi tackar även gymnasieskolorna som möjliggjort insamling av data och lånat oss lokaler och annat material.

Mobilanvändning och allmänt mående bland gymnasieelever

Mobilanvändningens roll i samhället

Mobilanvändning har ökat markant under det senaste decenniet och mobilen spelar en allt större roll i människans liv. Den stora oron som är riktad mot mobilen och dess utveckling är hur den påverkar dagens ungdom, något som länge har varit en kontroversiell diskussion. Liu et al. (2016) menar att två timmars mobilanvändning tycks vara en lämplig begränsning att lägga, oavsett ålder. En begränsning som för många kan tyckas vara en omöjlighet. Ungdomstiden är för vissa en känslig period av livet, man genomgår förändringar, utvecklar och experimenterar med olika identiteter. Ungdomar påverkas av den sociala miljön, tar efter av andras beteenden och vanor, oftast sker det i det sociala samspelet i skolan men även i andra sociala sammanhang. Mobilanvändning är ett beteende som enkelt tas upp av klasskamrater och vänner, det observeras och imiteras, nya trender utformas därefter.

Mycket av det som utfördes analogt tidigare görs numera digitalt, det verbala samtalet tar nya former och kommunikationskanalerna är i dagens samhälle oändliga. Den snabba framväxten av digitala enheter har inneburit stora fördelar för samhället, men det öppnar även upp för potentiella risker för vårt allmänna mående, och särskilt utsatta blir barn och unga. I det moderna samhället, där det udda blir norm och nya blir omodernt, är det viktigt med forskning och förståelse. Det är viktigt, om inte avgörande, att forskningen är ikapp med samhällets raska utveckling. Det blir alltmer intressant att undersöka sambandet mellan mobilanvändning och allmänt mående.

Samhällets åtgärder

Barnen är framtiden, så varför sätta barnen för risk? Dagens ungdomar är de första som exponerats för mobiltelefonens verk sedan tidig barndom. Trots att skärmberoende inte tycks vara ett medicinskt beroende, har det lett till oro kring hur mobiltelefonen påverkar ungdomarnas allmänna mående (Meng et al. 2015). Psykisk ohälsa bör tas på allvar, det är ett samhällsproblem som kostar Sverige 70 miljarder kronor per år (Gustavsson et al., 2011). Det är därför av högst relevans att forska kring de potentiella riskerna med mobiltelefonerna. Samhället i stort påverkas, men mest sårbara är ungdomarna. En åtgärd har tillslut tagits. Första augusti 2022 gick riksdagen ut med en lagförändring gällande en begränsning av mobilanvändningen i skolan. Numera har lärare möjlighet att beslagta mobiltelefoner om de används i fel syfte under lektionstid (Riksdagen, 2022). Skolans direkta åtgärder har även observerats i denna studie. Gymnasieskolorna som besöktes hade så kallade "mobil-lådor"

där eleverna själva lämnat mobilen. Frågan är om detta tillräckligt för att bromsa den potentiella följderna av mobiltelefonerna?

Tidigare forskning

Mobiltelefonen kan användas under dygnets alla timmar, ibland som fördel och ibland som nackdel. Vid ogynnsamma mobilvanor kan besvär följa. Effekten som mobilanvändningen har på individen kan vara beroende av kontexten. Enligt en studie från England hade tjejer som använde sociala medier mycket högre risk för depressiva symptom (Twenge & Farley, 2021). Andra studier pekar däremot inte på typen av medier som används, utan att det är aktiviteterna som mobiltelefonen ersätter som är problemet. En studie av Li et al., (2019) visar på detta. Resultatet tyder på att ungdomar med högre skärmtid och mindre än den rekommenderade nivån av sömn är den gruppen som har högst risk för depressiva symptom, vilket var oberoende av mobilaktiviteten. I en studie som utfördes på 14000 ungdomar i USA, var det enbart en fjärdedel som fick de rekommenderade åtta timmars sömn. Resultatet visade på att de som hade en överdriven mobilanvändning var den grupp som fick minst sömn (Baiden et al., 2019). En studie av Hale och Guan (2015) menar att en begränsning av mobilanvändning före läggdags bör följas för att förebygga negativa effekter på sömn och mående. Ungdomar med högre konsumtion får inte bara mindre sömn utan även ökad risk att inte möta de dagliga rekommendationerna för motion (Weatherson et al., 2020). Enligt studien verkar mobilanvändandet minska tiden ungdomar spenderar på andra aktiviteter som kan vara viktigare för deras mående.

Sammanfattningsvis finns det studier som visar att mobilanvändningen verkar påverka människor i allmänhet, och ungdomar i synnerhet. Rädslan för mobilen och dess påverkan på framtida generationer är tydlig. Samtidigt är det svårt att dra entydiga slutsatser av tidigare forskning. Av denna anledning vill vi i denna uppsats bidra till kunskapsläget genom att undersöka förhållandet mellan mobilanvändning och allmänna mående bland gymnasieungdomar.

Teoretisk referensram

Nedan beskrivs studiens teoretiska referensram i form av självregleringsteori och social inlärningsteori. Dessa teorier valdes då de ger möjlighet att förstå, det vill säga analysera och tolka, empirin. Den sociala inlärningsteorin ger en teoretisk förståelse kring beteendemönster, hur beteenden lärs in och imiteras av andra, vilket kan hjälpa förklara varför specifikt ungdomar är så benägna att använda sina mobiler. Självregleringsteorin kan förklara hur en persons kontroll och reglering av visst beteende påverkar skärmtid, sömn och

mental hälsa. Med stöd från de två olika teorierna kommer vi kunna få en bred förståelse kring mobilanvändning och dess effekt på ungdomars. Vi får även en inblick i hur självreglering kan vara en avgörande faktor kring ungdomars allmänna mående.

Sociala inlärningsteori

Den sociala inlärningsteorin presenterades av Albert Bandura och förklarar hur människan anpassar sitt beteende utifrån sociala normer och imitationer av andra (Bandura, 1977). Teorins grundläggande principer är att människan imiterar beteenden från dess direkta miljö. Bandura (1977) presenterar följande steg som en del av processen i hur individen tar till sig av andras beteenden, den sociala inlärningsprocessen. Människan måste först *uppmärksamma* ett beteende, *behålla* informationen kring beteendet för att sedan kunna *reproducera* beteendet och ha *motivation* att utföra det.

Den sociala inlärningsteorin kan även kopplas till nutidens användning av sociala medier och andra digitala kommunikationsplattformar (Valkenburg & Peter, 2013). Sociala medier kan vara en alternativ värld som skapar nya normer, det skapar nya möjligheter för sociala interaktioner och informationsutbyte. Tidigare forskning visar att sociala medier har en avgörande effekt på människors mentala hälsa, beroende på vilka beteenden som förmedlas och hur de sociala plattformarna används (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Människans belöningsystem är kopplat till dess mentala hälsa vilket är något som bör tas i akt. Vid användning av sociala medier får man positiv förstärkning för sitt beteende, i form av social bekräftelse såsom gillningar och kommentarer. Detta kan påverka människans egna vilja att fortsätta engagera sig i de beteenden som då ökar mobilanvändningen (Mills, 2014). Ett beroende av mobilen kan utvecklas vilket i sin tur kan leda till försämrat mående (Mills, 2014). Den sociala inlärningsteorin presenterar hur människan tar efter beteenden och normer som exempelvis kan associeras med ohälsosam mobilanvändning (Lenhart, 2015).

Självregleringsteorin

Självregleringsteorin handlar om individens kontroll av egna känslor och tankar, förmågan att styra beteenden utifrån olika sociala situationer (Vohs & Baumeister, 2016). Det innefattar ett flertal komponenter som tillsammans kontrollerar impulser, emotioner och beteenden utifrån sociala normer. Självregleringsteorin blir därför av intresse för att mäta hur gymnasieelevers självkontroll står i samband med deras mobilanvändning, även vilken roll självreglering står till för gymnasieelevernas strävan för förändring.

Självregleringsteorin handlar även om individens egna driv för att nå mål. Det presenteras i fyra steg, varje steg är unik och spelar en viktig roll hos individen. Första steget är *uppmärksamhet* vilket betonar individens medvetenhet kring en given situation eller

beteende. Det är viktigt att förstå situationen och det beteende man önskar starkare kontroll över, det handlar om grundläggande förståelse kring situationen. Det andra steget är *självövervakning*, där individen ökar medvetenheten kring ens egna tankar och känslor kring situationen. Individen skapar förståelse för situationens känslomässiga effekt på individen. Det tredje steget är *självbedömning* som handlar om individens förmåga att sätta prestation mot förändring i relation till individens mål. Vilka beteenden drar individen mot målet, vad försvårar eller underlättar utvecklingen. Det fjärde steget är *självkontroll*, som handlar om att korrigera impulser och beteenden på ett sätt som får individen att komma närmare sina mål (Baumeister, R. F., & Vohs, K. D., 2004).

Självreglering påverkas även av externa faktorer, såsom sociala medier och miljöer. Det kan i sin tur påverka individens självkontroll (Oh & LaRose, 2016). Självregleringsteorin kan stå som grund i förklaringen kring varför vissa individer har svårare att kontrollera sina mobilvanor än andra (Vohs & Baumeister, 2016). Självreglering är något som kan stärkas och utvecklas, det är särskilt viktigt för vårt allmänna mående menar Baumeister och Vohs (2004).

Syfte och forskningsfråga

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur mobilanvändning samverkar med sömn och mående bland ungdomar. Mer konkret syftar studien till att besvara två forskningsfrågor: Finns det en signifikant korrelation mellan gymnasieelevers mobilanvändning och trötthet? Är högre användning av mobiltelefon associerad med ökad risk för stress och lägre välmående bland gymnasieelever?

Studiens två hypoteser formuleras på följande vis: Vår första hypotes är att det finns en positiv korrelation mellan genomsnittlig tid på mobilen och trötthet, då tidigare forskning tyder på att det finns ett samband mellan variablerna. Vår andra hypotes är att längre skärmtid är relaterat till högre stress och negativa känslor och lägre välmående. Tidigare studier visar även här att det finns ett samband.

I enkäten besvarade gymnasieelever frågor om genomsnittlig mobilanvändning, självskattade sin mentala hälsa och trötthet. Intervjuerna hade liknande frågor men var av en öppen karaktär, vilket gav möjlighet till följdfrågor och fördjupning. I intervjuerna är målet att öka förståelsen om elevernas syn på mobilen och dess påverkan. Teorierna undersöktes genom att eleverna fick skatta sin självreglering och den sociala påverkan i enkäten och intervjun där de får prata djupare om ämnet. Eftersom studien har två olika forskningsmetoder så har den blivit uppdelad i två delar med sina separata metoder och

resultat/analys. I diskussionen sammanförs resultaten från båda delstudierna till en sammanhängande helhet.

Metod introduktion

Studien är uppdelad i två huvudsakliga metoder, en kvantitativ och en kvalitativ metod. Den första delen som presenteras som “Studie ett” handlar om kvantitativ data insamlad via enkätutskick. Den kvantitativa data möjliggjorde en större insamling av data, totalt 107 enkätsvar. Metodvalet gjorde det möjligt att identifiera möjliga korrelationer.

Den kvalitativa studien som i denna studie presenteras som “studie två” handlar om den kvalitativa metoden. Efter att den kvantitativa datan insamlades kunde vi inhämta kvalitativa data genom våra intervjuer. Intervjuerna hade en viktig funktion och möjliggjorde ett annat perspektiv, den kvalitativa metoden presenterade de underliggande orsakerna och attityderna.

Genom att kombinera metoderna kunde vi få ett mer balanserat och djupare perspektiv kring fenomenet. Den kvantitativa studien erbjöd en bred och större perspektiv, samtidigt som den kvalitativa erbjöd en djupare förståelse. Metoderna kompletterar varandra och gör studien mer reliabel.

Studie Ett

Datainsamlingen var en kvantitativ enkät med frågor om mobilanvändning, mående, stress, trötthet, självkontroll och social påverkan. Enkäten utfördes under deltagarnas mentorstid vilket resulterade i kort tidstillgänglighet. Därför skapades enkäten medvetet så kort som möjligt. Datan blev analyserad med en korrelationsmatris för att se vilka signifikanta korrelationer som fanns.

Deltagare

Det var 107 deltagare från två gymnasieskolor i södra Skåne som deltog i studien. Åldern bland respondenterna var mellan 15–18 år.

Instrument

Vid utformning av enkätfrågorna diskuterade vi om det skulle vara nödvändigt att använda en befintlig eller om det skulle vara tillräckligt om vi konstruerade vår egen. Efter noggrann övervägning tog vi beslutet att ta fram egna enkätfrågor. Enkätfrågorna filterades, validerades och granskades noggrant innan lanseringen. Detta gjordes i samråd med vår handledare. Enkätfrågorna genomgick även en etisk prövning som godkändes av handledaren. Innan utskick av enkätfrågorna, och efter all filtrering och kontroll fick vi godkänt av vår handledare. Enkäten bestod av 15 frågor. Tre frågor om trötthet/sovrutiner, tre frågor om vardaglig stress/frekvensen av negativa känslor, två frågor om självskattad kontroll

över mobilanvändandet och två frågor om hur mobilen påverkar det sociala umgänget samt vilken påverkan det sociala umgänget har på mobilanvändandet. Dessa tio frågor fick deltagarna skatta sig själva på en likertskala från 1 (mycket sällan/dålig) till 5 (mycket ofta/bra). Sedan följde två frågor om kontroll och negativa konsekvenser, där svarsalternativen var ja eller nej. Respondenterna fick även besvara en fråga om antal timmar de spenderade på sin telefon om dagen. De fick då kolla antalet timmar på sin mobiltelefon. Två frågor följde sedan om mobilanvändning; när på dagen de använder sin mobiltelefon och vad de gör med mobilen. Vi ställde inga demografiska frågor, eftersom vi ville försäkra oss om att enkäten var helt anonym. Enkäten besvaras elektroniskt på programmet "Google Forms".

Procedur

Datinsamlingen ägde rum under deltagarnas mentorstid. De blev instruerade om vad studien handlar om samt om de etiska aspekterna. Innan enkäten skickades till deltagarna gick gymnasieeleverna gemensamt med forskarna igenom frågorna. Enkäten utfördes på plats för att minska missförståndet och uppmana deltagarna att svara ärligt.

Etiska aspekter

Enkäten granskades utifrån etiska aspekter och respondenternas integritet och personuppgifter förblev konfidentiella. Enkäten innehöll information som utlovade anonymitet, och personuppgifter eller uppgifter som kunde kopplas till den enskilde individen samlades därmed inte in. Endast forskningsgruppen hade tillgång till den insamlade datan via ett skyddat program. I enkäten presenterades ämnet och en förklaring kring hur bidraget skulle hjälpa till att förstå mobilanvändningens påverkan på elever bättre. Respondenterna erbjöds även möjlighet att ta del av studien, och påmindes då om att anonymiteten kan brytas vid detta tillfälle. Detta till följd av att uppsatsen skickas till respondenten per mail efter önskan. Respondenterna uppmanades då att skicka ett mail till forskningsgruppen med önskan om att ta del av resultatet i form av en uppsats.

Resultat

Bearbetning av resultat och analys genomfördes i Jamovi. De deskriptiva resultaten visade ett medelvärde på 6 timmars mobilanvändning om dagen bland eleverna med en standard deviation (SD) på 2.52. Frekvensen av aktivitet på mobilen var: Sociala medier (92), streaming (7), studier (4), mobilspel (2), annat (1) och kommunikation (1). Frekvensen av när deltagarna mest använde sin telefon var: Kvällen (44), eftermiddagen (33), natten (17), förmiddagen (11) och morgonen (2).

Frekvensen för de två frågorna med två svarsalternativ var: “Har du någonsin aktivt försökt minska mobilanvändning?” ja (73) och nej (34). “Har du någonsin varit med om att någon i din närhet har upplevt negativa konsekvenser av sin mobilanvändning?” ja (65) och nej (42). I Tabell 1 illustreras svarsfrekvensen av frågorna med likertskalor.

Tabell 1

Descriptives

	Mobil innan sov ^a	Ofta trött ^b	Mobilpåv- sömn ^c	Stress av mobil ^d	Negativa känslor ^e	Mental Hälsa ^f	Kontroll mobil ^g	Mobilpåv- socialt umgänge ^h	Socialpåv- -mobil ⁱ	Avbryt- social ^k	Mobil- minsk ^l
Mean	3.98	3.49	3.50	2.79	3.03	3.21	3.05	2.87	3.08	2.64	3.36
Standard deviation	1.41	1.40	1.34	1.55	1.52	1.21	1.45	1.21	1.50	1.56	1.45

Deskriptiv data från frågor med likertskalor 1–5

^a 1=mycket sällan, 5=mycket ofta. ^b 1=mycket sällan, 5=mycket ofta. ^c 1=mycket sällan, 5=mycket ofta. ^d 1=mycket sällan, 5=mycket ofta. ^e 1=mycket sällan, 5=mycket ofta. ^f 1=dålig, 5=bra. ^g 1=mycket dålig, 5=mycket bra. ^h 1=försämrar, 5=förbättrar. ⁱ 1=liten, 5=stor. ^k 1=aldrig, 5=ofta. ^l 1=aldrig, 5=alltid.

Analys

För att testa hypoteserna att genomsnittlig mobilanvändning var relaterad till sömn och nivåer av stress och mående korrelerades samtliga variabler som mättes med likertskalor. Korrelationsmatrisen finns i tabell 2. Mobiltid (Tim) korrelerar positivt med trötthet och sämre sömn. Mobiltiden korrelerade positivt med negativa känslor, stress och negativt med mående.

Variabeln som mätte självskattad kontroll visade på en hög och signifikant korrelation med ett antal variabler av intresse för studien. Hög självskattad kontroll relaterade till mindre skärmtid, stress, trötthet, negativa känslor, mobil innan läggdags, social påverkan, avbryter aktivitet mer sällan och vill använda mobil mindre. Variabeln som mätte social påverkan på mobilanvändande korrelerade svagt med antal timmar mobilanvändande. Självskattad trötthet korrelerade signifikant men svagt med den skattade frekvensen av negativa känslor där högre trötthet indikerade högre frekvens av negativa känslor.

Tabell 2

Korrelationsmatris för dagligt genomsnitt av mobiltid i timmar och likertskalor

		Tim	Mobil innan läggning	Trötthet	Mobilpå-sömn	Stress av mobil	Negativa känslor	Mental hälsa	Kontroll mobil	Mobilpå-socialt	Socialpå-mobil	Avbryter-aktivitet	Mobil-mindre
Tim	Pearson s r	–											
	p-värde	–											
Mobil innan läggning	Pearson s r	0.413	–										
	p-värde	<.001	–										
Trötthet	Pearson s r	0.335	0.573	–									
	p-värde	<.001	<.001	–									
Mobilpå-sömn	Pearson s r	0.279	0.457	0.449	–								
	p-värde	0.004	<.001	<.001	–								
Stress av mobil	Pearson s r	0.230	0.477	0.514	0.536	–							
	p-värde	0.017	<.001	<.001	<.001	–							
Negativa känslor	Pearson s r	0.242	0.413	0.678	0.442	0.621	–						
	p-värde	0.012	<.001	<.001	<.001	<.001	–						
Mentalhälsa	Pearson s r	-0.219	-0.157	-0.413	-0.205	-0.358	-0.545	–					
	p-värde	0.023	0.106	<.001	0.034	<.001	<.001	–					
Kontroll mobil	Pearson s r	-0.534	-0.524	-0.571	-0.487	-0.623	-0.516	0.472	–				
	p-värde	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	–				
Mobilpå-socialt	Pearson s r	-0.091	0.119	-0.090	-0.122	-0.241	-0.146	0.167	0.245	–			
	p-värde	0.351	0.220	0.356	0.201	0.013	0.133	0.086	0.011	–			
Socialpå-mobil	Pearson s r	0.193	0.495	0.417	0.453	0.602	0.467	-0.186	-0.618	-0.139	–		
	p-värde	0.046	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.055	<.001	0.153	–		
Avbryter-aktivitet	Pearson s r	0.295	0.456	0.541	0.388	0.562	0.543	-0.294	-0.545	-0.090	0.587	–	
	p-värde	0.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.002	<.001	0.358	<.001	–	
Mobil mindre	Pearson s r	0.267	0.408	0.415	0.450	0.631	0.385	-0.222	-0.578	-0.209	0.546	0.455	–

	p-värde	0.005	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.022	<.001	0.031	<.001	<.001	-
--	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---

Studie Två

Vi följde upp enkätstudien med en kvalitativ intervjustudie som kompletterande metod för att nå djupare förståelse och en mer nyanserad bild kring mobilanvändandet. Det gjorde det möjligt att få ta del av personliga attityder och mönster i beteenden som är relevanta för studien. Intervjuerna gjorde det möjligt att ställa breda frågor och följa upp med följdfrågor, deltagarna utlovades anonymitet och intervjuerna genomfördes i en öppen och fri miljö. Målet med intervjuerna var att eleverna själva skulle förklara hur de ställer sig mot mobilanvändning och allmänt välmående samt om trötthet spelar en roll i denna relation. Vi ville förstå hur dagens gymnasieelever anser att mobilerna kan vara skadliga eller om de kanske anser att de inte är det.

Deltagare

Vi rekryterade 6 gymnasieelever från två gymnasieskolor i södra Skåne. Fyra av deltagarna läste på högskoleförberedande program, medan 2 läste på yrkesförberedande program. Deltagarna var elever som blev slumpmässigt utvalda från samma skolor som studie ett.

Tillvägagångssätt

Vi besökte gymnasieskolorna efter ett skriftligt utskick per mail, där vi förfrågade om gymnasieskolan ville bidra till en studie gällande mobilanvändning och allmän hälsa. Detta skickades till rektorerna på gymnasieskolorna. Efter godkännande planerade vi in ett besöksdatum för besöket, och skickade ut information till mentorerna i respektive klass. Vi önskade att boka grupprum för att kunna hålla intervjuerna ostört och i en behaglig miljö för våra frivilliga deltagare. Vi erbjöd deltagarna möjlighet att sitta själva eller med vänner, två av gymnasieeleverna önskade att ha med sig en eller två vänner med i grupprummet under intervjun.

Vi började med att hålla en kortare föreläsning kring ämnet och syftet med studien. Vi avslutade med en öppen fråga som erbjöd deltagande, och fick totalt 6 deltagare som önskade att medverka i studien. Innan deltagarna gavs möjlighet att medverka utlovade vi anonymitet och sekretess, detta gjordes även mer formellt i grupprummen innan intervjuerna startade. När deltagarna var på plats i grupprummen förklarades återigen anonymitet och deltagarnas rätt att avstå, ångra och avbryta intervjun utan förklaring.

Vi började med övergripande frågor om generella mobilvanor och mobiltelefonens roll i vardagen för deltagarna. Detta för att skapa en grund att utgå från, det öppnar även upp för deltagarna att själva reflektera över deras mobilvanor. Vi ställde sedan frågor om mobiltelefonens relation till sömnkvalitet och sömnvanor, detta för att undersöka sambandet mellan mobiltelefonens effekt på sömnen. Även här ger det möjlighet för deltagarna att skapa en egen förståelse för mobiltelefonens effekt på dem själva.

Intervjuerna hade totalt fyra kärnteman för att hålla oss inom specifika områden av intresse, våra teman var sömn, coping, hälsa och socialt. Efter att teman var utsatta så skapade vi intervjufrågor som var baserade på teman. Sedan reviderades en del av frågorna och togs bort vid samtal med handledare. Därefter gick de under en etisk prövning, vilket de klarade. De slutgiltiga frågorna finns i appendix. De intervjufrågor som vi inte kunde kategorisera, valde vi att inte ha med i mallen. Detta för att hålla intervjuerna korta och minimera oväsentlig data. Intervjuerna höll på mellan 4-9 minuter, den kortaste intervjun var fyra minuter och den längsta var nio minuter. Även detta för att maximera kvaliteten i intervjuerna, risken att intervjuerna blir långdragna och att deltagarna tröttnar är större i denna målgrupp.

Vi valde sen att använda oss av en tematisk analysmetod. Tillsammans transkriberade vi intervjuerna. Transkriberingen kodades och delar av intervjuerna kategoriseras i relevanta teman. Den ena av oss utvann teman från koderna medan den andra fick ta del av resonemanget bakom sedda teman, vilket sedan validerades. Sedan blev handledaren kontaktad och då reviderades teman lite för att passa studien bättre. De aktuella teman som identifierades var:

- *Mobilanvändningens roll i vardagen*
- *Mobilanvändning och sömn*
- *Mobilanvändning och sociala relationer*
- *Försök att minska mobilanvändningen*
- *Mobilanvändning och negativa känslor*

Etiska aspekter

Innan intervjuerna genomfördes presenterades de olika skyddsåtgärder som tagits för att säkerställa deltagarnas anonymitet och integritet. Etiska överväganden gjordes innan intervjuerna och inga personuppgifter eller uppgifter som går att koppla till individen samlades in. Deltagarna informerades om upplägget och utlovades full anonymitet, inspelningarna har i efterhand raderats från alla enheter. Informationen som samlades in hanterades med stor försiktighet, även här för att säkerställa deltagarnas anonymitet.

Deltagarna intervjuades i avskilda grupprum i en bekant miljö för deltagaren, deltagarna fick även valet att ha med vänner i grupprummet under intervjun, för att säkerställa trygghet hos deltagaren.

Resultat

Mobilanvändningens roll i vardagen

Mobiltelefoner spelar en betydande roll i ungdomarnas liv, oavsett användningsgrad används mobilen oftast som verktyg i vardagen. Resultatet visade att mobiltelefonen bland annat används för sociala medier, kommunikation med familj och vänner, underhållning, ekonomi och studier. Den vanligaste aktiviteten var sociala medier och underhållning. En elev förklarade hur mobiltelefonen används som hjälpmedel för att undkomma negativa känslor, hen förklarade att mobiltelefonen fungerar som en distraktion från de tankar hen inte vill tänka på. Vid frågan om hen använder sin mobiltelefon för att undvika negativa känslor kom svaret: *“ibland för att glömma bort saker som jag inte vill tänka på”*. En annan elev förklarar likt den första att hen också använder mobiltelefonen för att undvika negativa känslor, eleven sa följande: *“För att undvika stress, och ångest... och sånt... så brukar jag använda min mobil för att glömma bort det.”*. Samtidigt förklarade en annan gymnasieelev mobiltelefonen som en *“...grej av metall, plast och glas...”*. hen förklarade vidare mobilanvändandet som ett sätt att uppnå dopamin *“Det finns ju grejer med mobilen som är väldigt bra, och vissa som är väldigt dåliga.. till exempel.. Tiktok.. de ökar din dopamin som gör att du sitter och scrollar hela tiden”*. Mobiltelefonens roll i vardagen var väldigt individuell och varierande.

Gymnasieeleverna visade förståelse för de risker som medföljer med ohälsosamma mobilvanor, vissa agerade på det medan andra inte kände ett behov av att ändra på det. En gymnasieelev förklarade att hen upplever stress och ångest kring sitt mobilanvändande men att hen inte känner ett behov av att minska sitt mobilanvändande *“...just nu har jag inte velat förändra det...”*. En gymnasieelev beskrev känslorna kring mobiltelefonen som ett behov *“...det är som ett behov...”*, och förklarade att hen vill öka mobilanvändandet *“Jag vill öka det”*. Mobiltelefonen spelar en avgörande roll i gymnasieelevernas vardag, vissa upplever större kontroll medan andra förklarade det som ett besvärligt behov i vardagen.

Mobilanvändning och sömn

Mobiltelefonen har även en märkbar effekt på gymnasieelevernas sömnkvalitet. Majoriteten av deltagarna hade förståelse för mobiltelefonens negativa effekt på sömnen, de förklarade hur mobilen oftast användes under kvällen och hur det resulterade i att de vaknade trötta och utmattade dagen därpå. En av deltagarna förklarade hur hen missat lektioner

nästkommande dag till följd av ohälsosamma mobilvanor sent på kvällen *“Jag använder den tills jag somnar. Eh, det har faktiskt påverkat mig jättemycket. För ibland brukar jag missa mina lektioner, första lektionerna då, på grund av att jag sovit sent.”*. Vid frågan om hur det senare påverkar gymnasieelevens mående att missa förmiddagens lektioner svarar hen *“Jättedålig. Jag får ångest,”*. Det syntes även en relation mellan dåliga sömnvanor och stress relaterade till studier. Flera deltagare upplevde ökad stress kopplat till försämrade sömnvanor. En deltagare förklarade hur hen använder telefonen under nattetid trots att hen behöver vakna tidigt till skolan morgonen därpå: *“Jag som ska vakna sex, jag kanske lägger mig runt tre tiden”*.

Hälften av deltagarna använder mobiltelefonen sent mot kvällen och förklarade det som en besvärlig rutin. En gymnasieelev förklarade att det påverkar hens mentala välbefinnande i skolan *“ jag är på sur humör och ganska arg ofta.”*. En annan gymnasieelev förklarade att hen försöker minska användandet men utan framgång *“...jag försöker sova men om jag har min lur så... ah jag sover sen...”* och att detta även ska ha lett till försämrad sömnkvalitet. Samtidigt var det deltagare som förklarade att de använt mobilen för att koppla av och att det i sin tur hade en positiv effekt på deras sömnrutiner. Gymnasieeleverna med mindre än 6 timmars mobilanvändning per dag förklarade att de inte känner någon större effekt på sömnen av mobiltelefonen, en elev med en skärmtid under sex timmar om dagen beskrev att: *“...det påverkar inte mig alls.”*

Deltagarnas uppfattning var varierande och individuell. Mobiltelefonen hade en tydlig effekt på sömnen och studieprestationen bland gymnasieeleverna, för de gymnasieelever som inte använder mobiltelefonen innan läggdags förklarar effekten på sömnkvaliteten som delvis eller helt effektlös. Även här upplevs kontrollen vara varierad, en gemensam attityd gentemot mobilanvändningen under kvällstid fanns. Utmaningen blir snarare att hitta en balans och hantera behovet av mobiltelefonen och behovet av att uppnå goda sömnrutiner. Det har även presenterats hur försämrad sömn leder till irritabilitet och trötthet under skoltid.

Mobilanvändning och sociala relationer

Majoriteten av gymnasieeleverna hade en negativ syn på mobilanvändning under sociala sammanhang, en gymnasieelev förklarar hur mobiltelefonen får hen att inte socialisera sig med vännerna *“...ifall att jag är ute med mina vänner, så blir det att istället för att jag sitter och snackar med dem och är social, så blir det istället att jag blir social med mobilen istället.”*. En annan gymnasieelev förklarade att hen varit medveten om hur mobilvanorna påverkade hens sociala interaktioner och förklarade att hen har lätt för att lägga undan mobiltelefonen om det behövs. *“Jag försöker vara medveten om när jag använder*

telefonen för mycket i sociala situationer, ibland lägger jag undan den för att vara närvarande och visa att jag verkligen lyssnar på andra.”. Deltagaren visar förståelse för mobiltelefonens effekt i sociala sammanhang men deltagarnas strategier skiljer sig. Mobiltelefonen presenteras som en möjlighet för snabb kommunikation med vänner och familj, men en deltagare var skeptisk till den digitala kommunikationen och förklarade att man går miste om äkthet och djupa konversationer. Gymnasieeleven förklarar skillnaden mellan skrift och tal som stor, i skrift får man inte samma känsla av autenticitet *“De saker man snackar om i lur är inte lika... det är inte samma... det kommer inte från hjärtat”*.

Det framkom även att mobilanvändningen påverkade interaktionen inom familjen. Familjemedlemmars mobilvanor påverkade den sociala interaktionen och normen inom familjen. En elev förklarade att problematisk mobilanvändning var tydligt ifall man inte kunnat lägga undan mobiltelefonen vid matbordet. En annan gymnasieelev förklarar sitt syskons mobilanvändning som ett beroende *“besatt av sin mobil”*. Gymnasieeleven förklarar att syskonet även tar med sig mobiltelefonen till matbordet, och att det i sin tur påverkar den sociala interaktionen.

En annan viktig observation som uppmärksammades var hur deltagarna använde mobiltelefonen mer eller mindre beroende på hur vännerna använde mobiltelefonen. Deltagarna fick möjlighet att prata om deras mobilvanor kopplat till hur vännerna använder mobiltelefonen. Majoriteten av deltagarna svarade nej vid frågan om de upplever att de använder mobiltelefonen oftare under vissa tider på dygnet för att vännerna gör det. Deltagarnas mobilvanor var inte influerade av deras sociala miljöer, deltagarnas mobilanvändning var utifrån egna behov och preferenser och inte av vännernas mobilvanor. En deltagare förklarade att hen inte alls påverkades av vännernas mobilanvändning, hen var även en av få med mindre än 6 timmars mobilanvändning per dag, Deltagarna som däremot tyckte sig påverkas av vänners mobilanvändning förklarar att de oftast är online i väntan på kontakt från vänner, och om vännerna inte hör av sig så hör hen av sig till dem *“...om intedom skriver så skriver jag..”*. Vid frågan om hen skulle använda mobiltelefonen mindre om vännerna inte var uppkopplade svarar hen: *“Nej.. jag tror faktiskt inte det. För man är inne på andra appar ju...”*

Ungdomarnas syn på mobiltelefonens effekt på sociala sammanhang var även den väldigt individuell och varierande, mobiltelefonen kunde för vissa försämra deltagarnas sociala styrkor i sociala sammanhang, medan andra stärktes av mobiltelefonens närvaro. Mobiltelefonen kunde vara ett distraktionsmoment som påverkade den sociala interaktionen

inom och utom familjen negativt, medan andra deltagare menade att mobiltelefonen inte hade någon som helst effekt på den sociala interaktionen. Ungdomarnas uppfattning var alla unika.

Försök att minska mobilanvändningen

Alla deltagare med mer än 6 timmars mobilanvändning per dag hade vid någon tidpunkt aktivt försökt att minska sitt mobilanvändande. Resultaten var däremot olika. Vissa hade lyckats uppnå positiva resultat medan andra inte hade några långvariga effekter av det. Gymnasieeleverna som uppnådde positiva resultat upplevde stor förändring, främst kring studierna. En av gymnasieeleverna förklarar det som en positiv förändring: "*jag känner mig jättebra, jag kan plugga mycket bättre*". De gymnasieelever som hade en större utmaning kring minskningen förklarar det som ett misslyckat försök "*Ja, jag har försökt faktiskt. Men det gick jättedåligt. Jag kunde inte... det gick inte*".

Trots visad förståelse för dess negativa konsekvenser upplevde de fortsatt svårigheter i att minska mobilanvändningen. De förklarade mobilanvändningen som en risk för negativa konsekvenser i framtiden "*Det kan förstöra någons framtid*". En annan gymnasieelev förklarar mobilanvändningen som slöseri på tid, gymnasieeleven förklarar att det är "*jättedåligt*" och att man "*enkelt slösar bort sin tid*".

En av gymnasieeleverna förklarar att hen försökt hitta andra sätt att underhålla sig i försök att minska sitt mobilanvändande "*umgås mer med familjen*" eller "*att man spelar... kanske tv-spel*". Resultaten och behoven var väldigt individuellt, det presenterades olika strategier och syn på mobilanvändandet.

Mobilanvändning och negativa känslor

Deltagarna förklarade hur mobiltelefonen distraherar dem från att studera effektivt eller studera överhuvudtaget. En av deltagarna förklarar att mobilanvändningen gör att hen undviker att göra hemuppgifter "*du gör inte det du ska göra, till exempel skoluppgifter*". Vid frågan om hur det sedan får hen att må svarar hen: "*...dåligt... dåligt, jag mår psykiskt dåligt av det*". En del deltagare med mer än 6 timmars mobilanvändning per dag förklarar att användandet ledde till negativa känslor såsom stress, nedstämdhet och ångest. Utöver känslomässiga reaktioner har mobilanvändandet även lett till att en av deltagarna fått kursvarningar av lärarna då hen missat att lämna in viktiga uppgifter till följd av mobilanvändandet "*jag har inte gjort den (skoluppgift)... för att jag varit på mobilen hela tiden sen fick jag varning från lärare jag måste göra den annars får jag F, sen la jag bort min mobil helt och då kunde jag göra den.*". Hen förklarade senare hur varningen ledde till negativa känslor.

Det har även presenterats negativa känslor kopplat till glorifiering och uppvisandet av status på sociala plattformar. En gymnasieelev förklarar att hen enkelt jämför sig med andra, vilket skapar negativa känslor såsom ångest och oro “*man ser mycket glorifiering och sånt...*”. Samtliga deltagare uppger att de använder mobiltelefonen för sociala medier, det gör de potentiellt extra utsatta för ohälsosamma jämförelser.

Diskussion

Studien har visat tänkvärda resultat som bidrar till förståelse kring ämnet och möjliggör grund för framtida forskning. Fenomenet som denna studien har undersökt är något som länge har visat på blandade resultat, vilket kan tyda på att det är svårsmitt eller beroende av någon tredje variabel. Trots denna komplexitet visar studien ett distinkt samband mellan trötthet, mående och mobilanvändande bland gymnasieelever från södra Skåne. Detta resultat stämmer överens tidigare studier som hittat ett samband mellan dessa tre variabler (Hale & Guan 2015; Li et al., 2019; Weatherson et al., 2020).

Resultatdiskussion

Resultatet från korrelationen visade på ett samband mellan variablerna. Däremot går det inte att fastställa riktning på sambandet. Det går inte att konstatera om det är mobilen som orsakar sämre mående och sömn, eller om det är vice versa. Det kan även vara så att de som redan har sämre mående använder sin mobil mer, som en form av copingmekanism. Mobiltelefonen kan användas som hjälpmedel för att kunna somna, framför allt vid insomningsproblem. Detta kan göras i form av sömn applikationer eller andra mobila verktyg. Det blir därmed svårt att dra några konkreta slutsatser om huruvida sömnbesvär orsakar mobilanvändning eller vice versa.

Intervjuerna bidrog med individuella upplevelser av fenomenet. Vissa deltagare förklarade hur mobilanvändningen orsakade en försämring av studieprestationer, detta ledde i sin tur till negativa känslor bland intervjupersonerna. Det är omöjligt att förneka skolgångens inverkan på denna studie. Gymnasieutbildningen är en stor, om inte största delen av gymnasieelevers liv och skolprestation blir därför en viktig aspekt att beakta. Det finns studier som påvisar kopplingar mellan akademisk självkänsla och negativa känslor (Högberg et al., 2021), något som i denna studie framkommer.

Intervjupersonerna i fråga förklarar hur mobiltelefonen orsakade frånvaro till följd av sömnbesvär. Sömn har en stor inverkan på det allmänna måendet, och det finns studier som pekar på att det finns en stark koppling mellan god sömnkvalitet och välbefinnande (Ohayon et al., 2017; Rayward, 2017). Det är därför viktigt att iaktta sömnens roll i studien. Mobiltelefonen tycktes ha en negativ effekt på gymnasieelevernas studieprestation.

Försämringen av deras studieprestation beskrevs vidare ha lett till negativa känslor hos deltagarna. I intervjuerna kan det däremot verka som att mobilen är den direkta orsaken bakom måendet och tröttheten, vilket kan uppfattas som ett orsakssamband. Samtidigt går det inte att med säkerhet påstå, detta eftersom intervjuer inte kan generaliseras eller visa på kausala relationer. Det fanns även deltagare som beskrev sig som oberoende av mobiltelefonen eller dess användning innan läggdags.

Teoretisk diskussion

Vad säger egentligen resultatet i förhållande till teorierna som legat som grund i denna studie? Den sociala inlärningsteorin enligt Bandura (1977) menar att vi tar efter beteenden från vår närmiljö, anpassar oss och ändrar egna beteenden och tankar. Två deltagare förklarar hur deras beteenden påverkades av deras sociala omgivning. En deltagare kopplar beteendet helt till omgivningen. Vid frågan om deltagaren upplever att de använder telefonen mer på grund av vänner eller personer i omgivningen svarade deltagaren: *“Ja...ibland när jag hänger med vänner i min ålder så håller de i mobilen...”*, vilket indikerar på att deltagaren påverkas av dess direkta miljö, beroende på miljö så anpassar deltagaren sitt beteende. Vidare fortsätter deltagaren och förklarar att när hen befinner sig i en annan miljö, med två andra vänner så använder hen aldrig mobilen *“...när jag är med dem båda (refererar sina vänner) då använder vi (refererar till vänkrets) inte mobilen aldrig, vi pratar mest och det är jättekul.”*. En annan deltagare svarade mer generellt och menar att alla påverkas av mobilanvändningsgraden i vår närmiljö, vi ställer deltagaren samma fråga, deltagaren svarar: *“jag skulle väl säga för att alla gör det”*. Det är viktigt att poängtera att det finns deltagare som svarat *“Nej”* vid frågan om de påverkas av deras sociala omgivning, totalt tre stycken. Det går inte att dra några generella slutsatser, men det är av intresse att presentera resultatet i helhet.

Deltagare som skattade högt på social påverkan visade på försämrad trötthet, stress, skärmtid, självkontroll och ökad frekvens av negativa känslor. Detta kan bero på att deltagarna blir pressade av sin omgivning att använda sin mobil. Något som flera av deltagarna i intervjun pekade på men att det finns undantag. Det kan skapa en ond cirkel där deltagarna använder sin mobil mer för deras vänner gör det vilket sedan skapar stress på grund av den ökade skärmtiden när de egentligen bara vill umgås med sina vänner. Social inlärning är en viktig del av människans sociala liv men om det är fel rutiner som blir norm tex som hög mobilanvändning så kan det leda till försämrat mående (Mills, 2014).

Självregleringsteorin (Baumeister, Vohs & Tice, 2007) kopplat till studien bidrar till förståelse kring gymnasieelevers förmåga att hantera och begränsa sitt mobilanvändande.

Förmågan att minska sitt mobilanvändande har för vissa deltagare varit en större utmaning, medan andra deltagare inte känt något större behov av att minska det. En deltagare som menar sig ha försökt det bästa förklarar det som något svårt *“jag försöker det bästa... men det är svårt”*. Deltagaren hade en negativ syn på mobilanvändningen, men trots detta har deltagaren inte kunnat aktivt minska sitt användande. Vid frågan om hur deltagaren känner när hen inte får använda sin mobiltelefon under en längre tid, förklarar hen känslorna som en form av abstinens *“Det känns som... typ en abstinens... man måste... man vill alltid ha det”*. Detta indikerar på dålig självreglering hos deltagaren. En annan deltagare tycks inte känna något behov av att minska sitt mobilanvändande, och ser sina befintliga vanor som hälsosamma och gynnsamma, vi ställer samma fråga och får svaret *“Det gör jag redan. Det gjorde jag från början.”* Deltagaren menar då att hen redan begränsar sitt mobilanvändande och att hen gjort detta från början.

Flera deltagare som upplever sämre självreglering menar också att det påverkar deras sömn negativt, en deltagare förklarar hur mobiltelefonen distraherar deltagaren från att falla till ro innan läggdags. Detta stödjer tidigare forskning av Hale och Guan (2015) och Liu, Wu och Yao (2016) som menar att ohälsosamma mobilvanor kan påverka ungdomars sömn negativt. Deltagarna som kunnat kopplas till ohälsosamma mobilvanor och dålig självreglering förklarar effekten som störst på sömnen. En deltagare förklarar sömnen som det viktigaste för människan. Hen beskriver även hur mobiltelefonen leder till sömnproblem *“jag använder den när jag ska lägga mig, så brukar det ofta vara att jag stannar uppe några extra timmar”*, vidare förklarar deltagaren att det lett till *“sömnproblem”*.

De kvantitativa resultaten visar att självreglering korrelerade starkt med flera andra variabler. Dålig självskattad kontroll relaterade till försämrat mående, ökad stress, trötthet och ökad frekvens av negativa känslor. Majoriteten av respondenterna skattade sin kontroll över mobilanvändande som låg visade negativa påföljder. En möjlig anledning kan vara bindningen till mobiltelefonen, något som stämde överens med intervjuerna där flera deltagare ansåg sin mobil som orsaken bakom försämrad sömn eller mående. Deltagarna med sämre kontroll verkade vara mer benägna att använda sin mobil som en coping mekanism istället för att ta tag i sina problem, vilket kan resultera i ökad stress, svårare att somna, ökad trötthet och försämrat mående. Den deltagare som hade reglerat sin mobilanvändning från början kan vara en av de få som inte alls kände någon stress gentemot mobilanvändande vilket kan visa hur viktig självreglering är.

Självreglering verkar utgöra ett större hot mot deltagarnas välmående enligt resultaten från intervjuerna och enkäten. Deltagarna i intervjuerna var inte eniga om att social påverkan

hade någon effekt på deras mobilanvändning då flera inte tyckte det påverkade alls. Självkontroll verkade vara av större vikt för deltagarna då flera tog upp det som ett problem och att regleringstrategier var en lösning till dessa problem. Liknande mönster finns i den kvantitativa data då självkontroll variabeln visade starkare korrelationer jämfört med social påverkan. Men variablerna verkar interrelaterade till varandra. Alla variabler har någon relation till varandra där någon variabel påverkar någon som sedan kan påverka en annan.

Eventuella felkällor

Resultaten visar på att det finns ett samband mellan de olika variablerna men vilken typ av samband går inte att säga. Det går inte att påstå att det är ungdomarnas skärmtid som är orsaken bakom försämrad sömn eller mental hälsa. Urvalet i denna studien var väldigt fokuserad på urbana miljöer vilket resulterade i data som inte är lika representativa. Det hade varit bättre att få med deltagare från andra miljöer för att få mer variation bland deltagarna. Det hade även varit bra att tillägga demografiska frågor i enkäten för att kunna kontrollera olika variabler som socioekonomisk status eller kön. I denna studien undveks det för att försäkra om anonymitet. För att få bättre konstruktvaliditet hade det varit bra att använda redan validerade enkäter för att mäta de olika variablerna som trötthet och mående. Intervjuerna var blandade i hur de utfördes. Vissa av deltagarna ville ha sina vänner med under intervjun för de kände sig tryggare medan andra var själva. Det är möjligt att vännerna påverkade deltagarna att svara på ett annat sätt vilket hotar reliabiliteten i studien. Därför hade det varit bättre att hålla miljön likadan för alla.

Framtida forskning

Det finns alltid utrymme för vidare forskning, samhällen tar ständigt nya former och det vetenskapliga arbetet är därför väsentligt. Vi ser just nu hur den digitala utvecklingen, med hast, tar mer plats i vardagen än någonsin. Nya AI-tjänster som sätter hela skolväsendet på spetsen och risken för enorm arbetslöshet hotar världen. Studier likt denna som forskar kring människors mående i koppling till digitaliseringen är därför av särskild vikt.

Framtida forskning kring mobilanvändning och dess effekt på ungdomars allmänna mående kan granskas på flera olika vis. Fler variabler kan mätas, och demografiska uppgifter kan kartlägga utvecklingen bland könen. Frågan vad gäller om det finns någon könsskillnad vad gäller mobilanvändning eller självreglering kvarstår. Vårt urval hade även geografiska begränsningar, och det skulle vara högst relevant att göra större geografiska mätningar för att kunna generalisera resultaten. Det skulle även vara intressant att använda sig av andra metoder, såsom experimentella, för att se hur den sociala inlärningsteorin tar form på gymnasieelever. Socioekonomiska skillnader kan även här spela en avgörande roll, vad har

föräldrarna för roll i ungdomarnas mobilanvändning? Spelar mobiltyp roll, och vad gör de socioekonomiska olikheterna för skillnad på resultaten? Gymnasieelever vars vårdnadshavare kommer från ekonomiskt svagare situationer kan det vara svårare att förse barnen med tekniska prylar eller obegränsat med surf, förslagsvis.

En annan möjlig infallsvinkel skulle vara att undersöka hur mobiltelefonen istället kan användas för att stötta gymnasieelevers hälsa och välbefinnande. Finns det något moteffekt, kanske hade mobiltelefonen istället kunnat främja välbefinnande. Forskningen kan i sin tur leda till nytugivna verktyg som gynnar välmåendet bland gymnasieelever.

Avslutande reflektioner

Studien lyckades presentera intressanta resultat som säger något om mobiltelefonens effekt på ungdomens allmänna mående. Hypoteserna stämmer väl överens med utfallet och frågeställningarna har besvarats. Finns det en signifikant korrelation mellan gymnasieelevers mobilanvändning och trötthet? Är högre användning av mobiltelefon associerad med ökad risk för allmän ohälsa bland gymnasieelever? Svaret på dessa frågor är ja.

Det är viktigt att värna om vår framtid, och förstå ungdomarnas roll i världen. Det är därför av extra vikt att forska kring just barn och ungdomars allmänna mående. Digitaliseringen kan vara en skrämmande del av utvecklingen, ett stort steg i riktning mot det okända. Genom kunskap och forskning underlättar vi för tillkommande tider.

Referenser

- Andersson, Y. (2021). Ungar & medier 2021: En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning. SMR.
https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/162377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf
- Baiden, P., Tadeo, S. K., & Peters, K. E. (2019). The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system. *Psychiatry Research*, 281, 112586.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 [Rapport].
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb314d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>
- Gustavsson, A., Svensson, M., Jacobi, F., Allgulander, C., Alonso, J., Beghi, E., & Olesen, J. (2011). Cost of disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(10), 718-779.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21,

50–58. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.smr.2014.07.007>

Högberg, B., Lindgren, J. D., Johansson, K., Strandh, M., & Petersen, S. (2021).

Consequences of school grading systems on adolescent health: Evidence from a Swedish school reform. *Journal of Education Policy*, 36(1), 84–106.

Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview 2015. Pew Research Center.

Liu, M., Wu, L., & Yao, S. (2016). Dose-response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: A meta-analysis of observational studies. *British Journal of Sports Medicine*, 50(20), 1252-1258.

Li, X., Hale, L., Buxton, O. M., Chang, A.-M., Berger, L. M., & Lee, S. (2019). Sleep mediates the association between adolescent screen time and depressive symptoms. *Sleep Medicine*, 57, 51-60.

Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W., & Li, T. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: A meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction Biology*, 20(4), 799–808.

Mills, K. L. (2014). Effects of Internet use on the adolescent brain: Despite popular claims, experimental evidence remains scarce. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(8), 385–387.

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation’s sleep quality recommendations: First report. *Sleep Health*, 1.

Oh, H. J., & LaRose, R. (2016). Impulse buying in the mobile commerce

- environment: A multiple process approach. *Computers in Human Behavior*, 63, 362-372.
- Rayward, A. T., Duncan, M. J., Brown, W. J., Plotnikoff, R. C., & Burton, N. W. (2017). A cross-sectional cluster analysis of the combined association of physical activity and sleep with sociodemographic and health characteristics in mid-aged and older adults. *Maturitas*, 102, 56-61.
- Riksdagen. (2022). Skolans arbete med trygghet och studiero. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/skolans-arbe-
e-med-trygghet-och-studiero_H901UbU28](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/skolans-arbe-
e-med-trygghet-och-studiero_H901UbU28)
- SVT Nyheter. (2022, January 11). Skolläkare larmar: Mobiler får barnen att må allt sämre. [https://www.svt.se/nyheter/inrikes/skollakare-larmar-mobiler-far-barne-
-att-ha-allt-samre](https://www.svt.se/nyheter/inrikes/skollakare-larmar-mobiler-far-barne-
-att-ha-allt-samre)
- Tobias, Forsell (2020). Man är ju typ elev, fast på avstånd. <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1510143/FULLTEXT01.pdf>
- Twenge, J. M., & Farley, E. (2020). Not all screen time is created equal: Associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Publications.
- Weatherston, K., Gierc, M., Patte, K., Qian, W., & Leatherdale, S. T. (2019). Screen time and problem behaviours in adolescents: Results from the COMPASS study. *Preventive Medicine Reports*, 16, 100974.

Zhou, X., Dibley, M. J., Cheng, Y., Ouyang, X., & Yan, H. (2011). Validity of self-reported weight, height and resultant body mass index in Chinese adolescents and factors associated with errors in self-reports. *BMC Public Health*, 11, 190.

Appendix

Intervjumall från den kvalitativa metoden (Studie 2)

Sömn

Hur mycket tid spenderar du dagligen på din mobiltelefon?

(Motivering: Att veta hur mycket tid eleverna spenderar på sina mobiltelefoner hjälper oss att förstå om det finns någon korrelation mellan mobilanvändning och trötthet samt psykisk ohälsa.)

Vilken roll spelar mobiltelefonen i din dagliga rutin?

(Motivering: Genom att förstå hur mobiltelefonen är integrerad i elevernas dagliga liv kan vi få en inblick i hur den påverkar deras beteende och eventuellt deras psykiska hälsa.)

Har du märkt några förändringar i ditt humör, sömn eller trötthet som du tror kan vara kopplade till din mobilanvändning?

(Motivering: Genom att be eleverna reflektera över eventuella förändringar i deras välbefinnande kopplade till deras mobilanvändning kan vi få insikter om hur mobilanvändning påverkar deras psykiska hälsa.)

Hur ofta använder du din mobiltelefon innan du går och lägger dig, och hur tror du att det påverkar din sömnkvalitet?

(Motivering: Sömnkvalitet är en viktig faktor för psykisk hälsa, och att undersöka hur mobilanvändning påverkar sömnen kan hjälpa oss att identifiera potentiella samband mellan mobilanvändning och trötthet eller psykisk ohälsa.)

Coping / hälsa

Hur känner du dig när du inte kan använda din mobiltelefon en längre tid?

(Motivering: Denna fråga hjälper oss att förstå elevernas beroende av sina telefoner och dess inverkan på deras psykiska hälsa när de inte har tillgång till dem.)

Om intervjupersonen har stark koppling till sin telefon:

- Varför tror du att det är svårt för dig att vara utan din mobil under en längre tid?

Om intervjupersonen har svag eller medel koppling till sin telefon:

- Varför tror du att du kan ta distans från din telefon utan större problem?

Använder du din mobiltelefon som en strategi för att undvika negativa känslor eller stress?

(Motivering: Genom att undersöka hur eleverna använder sina telefoner för att hantera sina känslor kan vi se om mobilanvändning är kopplad till självreglering och eventuellt dåliga copingstrategier.)

Intervjumall från den kvalitativa metoden (Studie 2)

Har du någonsin försökt att minska din mobilanvändning, och i så fall, hur gick det?

(Motivering: Genom att fråga om elevernas erfarenheter av att försöka minska sin mobilanvändning kan vi få en inblick i hur svårt det kan vara att bryta beroendet och vilka strategier som kan fungera för att minska mobilanvändningen.)

Socialt

Hur påverkar användningen av mobiltelefoner dina sociala interaktioner och relationer? Tror du detta kan ha en inverkan på din psykiska hälsa?

(Kan vara positiv eller negativ)

Upplever du att du använder din mobiltelefon mer för att dina vänner eller personer i din omgivning gör det?

(Motivering: Denna fråga hjälper oss att förstå om socialt tryck eller grupp beteende påverkar elevernas mobilanvändning på kvällen och om detta i sin tur kan bidra till ökad trötthet.)

Har du upplevt negativa känslor (såsom ångest, nedstämdhet eller ilska), som du tror kan kopplas till ditt mobilanvändande? På vilket sätt? Varför?

Tror du att någon i din närhet (kompis eller familj) har haft negativa upplevelser kopplat till sitt mobilanvändande? Vad skiljer era situationer åt?

Avslutande fråga

Vad har du för attityd till mobilanvändningen?

(Motivering: Genom att fråga om elevernas egna attityd kan vi få fram om dom själva vill/ inte vill använda den, och därmed konstatera om det finns någon form av norm/ sociala krav)

Enkätfrågorna från den kvantitativa metoden (Studie 1)

1. Ungefär hur många timmar per dag använder du din mobiltelefon? (Kolla gärna i din telefon för att få en bra estimering)
2. Vilken av följande aktiviteter använder du mest din mobiltelefon för?
3. Hur ofta använder du din mobiltelefon innan du går och lägger dig?
4. Hur ofta känner du dig trött under skoldagen?
5. I vilken utsträckning tror du att din mobilanvändning påverkar din sömnkvalitet negativt?
6. Hur ofta känner du dig stressad på grund av din mobilanvändning?
7. Hur ofta upplever du negativa känslor (t.ex. ångest, stress, nedstämdhet)?
8. Hur skulle du bedöma din psykiska hälsa överlag?
9. Hur skulle du bedöma din kontroll över ditt mobilanvändande?
10. Har du någonsin aktivt försökt att minska din mobilanvändning?
11. Hur anser du att din mobilanvändning påverkar ditt sociala umgänge?
12. Vilken tid på dygnet känner du att du använder din mobiltelefon mest?
13. I vilken utsträckning tror du att dina vänners mobilanvändning påverkar hur mycket du själv använder din mobiltelefon?
14. Har du någonsin varit med om att någon i din närhet har upplevt negativa konsekvenser av sin mobilanvändning?
15. Hur ofta avbryter du inbokade aktiviteter på grund av mobilanvändning? (T.ex. träning, träffa kompisar, pluggar)
16. Hur ofta upplever du att du borde använda din mobiltelefon mindre?
17. Har ni svarat så ärligt som ni själva kunnat på frågorna?