

Livet framför skärmen

Att ständigt ha mobilen inom räckhåll gör ungdomar deprimerade och självmordsbenägna. Det hävdar den amerikanska psykologiprofessorn Jean Twenge. Andra forskare menar att hon har helt fel och pekar i stället på en mängd positiva effekter. Vem kan vi lita på?

Av: [Marie Alpman](#)

Publicerad: 2018-03-08

Forskning & framsteg

Efter mycket tjat fick Agnes Ericsson sin första smarta telefon när hon var nio år. Då hade redan de flesta av hennes kompisar i skolan norr om Stockholm en egen mobil. Nu går hon i åttan, ska snart fylla 15, och förutom på lektionerna är telefonen nästan alltid med. Snapchat, Instagram och Youtube är de appar som hon använder mest. Varje dag blir det tre, fyra timmar.

– Jag vill snabbt kunna kolla nya notiser från mina vänner, och är jag lite uttråkad så tittar jag alltid på mobilen, säger hon.

Hon är inte ensam. Enligt Statens medieråd är mobilen numera en integrerad del av svenska barns vardag, och användningen ökar. Enligt de senaste siffrorna för 2016 använder till exempel 76 procent av svenska 15-åriga tjejer mobilen mer än tre timmar per dag. I princip alla från 13 år och uppåt har numera en egen smart mobil, och användandet av både internet och mobiler kryper allt längre ner i åldrarna. Två av tio två-åringar använder till exempel internet dagligen.

Såväl föräldrar som skolläkare oroas över att skärmarna tar över barnens liv. Och det finns fog för oron, menar Jean Twenge, professor i psykologi vid San Diego state university i USA. I en ny, uppmärksammat bok om internet-generationen, födda 1995 till 2012, beskriver hon hur de ständigt närvarande mobiltelefonerna har förändrat unga människors liv i grunden.

Boken kommer ut på svenska i vår och har den preliminära titeln: *iGen – Smartphonegenerationen*.

Budskapet är att den nya uppkopplade generationen skiljer sig markant från tidigare, mer analoga generationer. En trend som förstärkts av de ständigt närvarande mobilerna är till exempel att unga dröjer sig kvar i barndomen och skjuter upp mycket av det som hör till vuxenlivet, som att dejta, gå på fest, ha sex, dricka alkohol och köra bil. I stället för att umgås i verkliga livet sitter de hemma i soffan och träffar sina kompisar på sociala nätverk – en utveckling på gott och ont.

– Mycket är goda nyheter, som att barn och ungdomar dricker mindre alkohol och är fysiskt säkrare, säger Jean Twenge.

Men det som har fått mest uppmärksamhet är hennes slutsats att it-användningen kan kopplas till att allt fler tonåringar mår psykiskt dåligt. Enligt Jean Twenge ligger de smarta mobilerna bakom ökningen av depressioner och självmord bland unga i USA.

Ju fler timmar om dagen som ungdomarna sitter framför skärmen, desto mer ensamma, oroliga och deprimerade känner de sig, visar hennes data som bygger på stora, årliga enkätundersökningar. Tiden framför skärmen tränger undan personliga möten, träning, böcker och läsläsning, vilket ökar risken för depression. Dessutom leder det till minskad sömn. Särskilt utsatta är unga tjejer som ständigt jämför sig med andra på sociala medier.

– Det är djupt oroande och något som föräldrar och skolpersonal måste ta på stort allvar, säger Jean Twenge.

I en artikel i *Clinical Psychological Science* utvecklar hon sambanden mellan ungdomars psykiska hälsa och skärmtid. En av slutsatserna är att tonåringar, som använder mobiler och andra elektroniska apparater mer än fem timmar om dagen, är närmare 70 procent mer benägna att svara ja på självmordsrelaterade frågor, jämfört med dem som använder dem en timme. Det är en mycket allvarlig slutsats – om den stämmer.

I USA har Jean Twenges forskning fått stor uppmärksamhet och bland annat bidragit till att två investerare skrivit ett öppet brev till telefontillverkaren Apple, där de uppmanar företaget att göra mer för att skydda barn från teknikens negativa effekter. Föräldrar måste få hjälp att vägleda barn och unga, skriver de bland annat.

Men långt ifrån alla är övertygade om att de smarta mobilerna håller på att förstöra den unga generationen. Flera forskare har öppet kritiserat Jean Twenges resultat. En av dem är Andrew Przybylski, forskare i experimentell psykologi vid brittiska Oxford internet institute. Han anser att Jean Twenge har misstolkat sina data. Att mobilanvändning och depressioner ökar samtidigt betyder inte automatiskt att det ena orsakar det andra.

– I själva verket är sambandet mellan skärmtid och självmordsbenägenhet så oerhört litet att det inte kan skiljas från en statistisk felkälla.

Hans egna studier pekar i och för sig på att det finns en koppling mellan skärmtid och hälsa. Kurvan ser ut som ett upp-och-ner-vänt u. Barn helt utan skärmtid eller med överdriven skärmtid mår något sämre än barn med en skärmtid på en till två timmar om dagen. De sistnämnda mår något bättre, men Andrew Przybylski betonar att kopplingen är väldigt svag.

– Att äta en ordentlig frukost har till exempel tre gånger större effekt på välmåendet.

Han anser att det behövs fler och bättre studier innan forskarna kan ge föräldrar och politiker tydlig vägledning.

– Det är lätt att skriva en skrämmande bok om barn och skärmar – jag har flera i min bokhylla – men det är betydligt svårare att verkligen visa vilken påverkan som skärmarna har på våra barn, säger Andrew Przybylski.

Daniel Kardefelt-Winther håller med. Han forskar på Karolinska institutet om hur datorspel påverkar unga och han koordinerar också UNICEF:s forskning om barn och ny, digital teknik. I en färsk rapport, utgiven av UNICEF, har han gått igenom forskningen på området. Slutsatsen är att vi vet ganska lite om hur barns mentala hälsa påverkas av skärmar.

– Generellt är forskningen svag, och när det gäller just depressioner visar de bättre studierna att dessa beror på annat än skärmanvändning, som hur man har det i familjen, i skolan och om man har någon att prata med, säger Daniel Kardefelt-Winther.

Att bara räkna timmar framför skärmen är missvisande, menar han. Det är stor skillnad mellan att läsa en e-bok, spela spel och titta på sitt Facebook-flöde.

– Det behövs både mer långsiktiga och mer högupplösta studier, där man inte bara tittar på tiden online, utan också på vilka aktiviteter som barnen håller på med, säger Daniel Kardefelt-Winther.

Han tycker också att det är viktigt att påpeka att bland alla larm finns det även forskning som pekar på positiva effekter. Datorspel kan till exempel skärpa rumsuppfattningen och leda till bättre problemlösningsförmåga. Sociala medier kan leda till starkare vänskapsband.

Men även om det inte finns några klara belägg för att tiden framför skärmen är bra eller dålig, så kvarstår det faktum att unga mår allt sämre. Strax före senaste årsskiftet kom en ny rapport från Socialstyrelsen som visar att andelen personer mellan 10 och 24 år, som har psykiska problem, ökar. Bland 18–24-åriga kvinnor vände sig 15 procent till vården under 2016. I övriga grupper var andelen omkring 10 procent. Vanligast var att söka hjälp för depressioner och ångest.

Sven Bremberg, barn- och ungdomsläkare och docent i socialmedicin vid Karolinska institutet, ser inget tydligt stöd för att ökad medieanvändning skulle vara förklaringen. I stället pekar han på att det blivit tuffare att ta steget in i arbetslivet.

– Det finns gott stöd för att den psykiska ohälsan bland unga hänger samman med osäkrare framtidsutsikter, särskilt på arbetsmarknaden, där det blivit hårdare konkurrens om jobben, säger han.

Även ökad stress i skolan kan ha betydelse, menar Curt Hagquist, professor i folkhälsovetenskap och föreståndare för Centrum för forskning om barns och ungdomars psykiska hälsa vid Karlstads universitet.

– Det är något som vi kommer att undersöka närmare. Det har skett stora förändringar i skolsystemet med friskolor, införandet av det fria skolvalet och ökad skolsegregation.

Men det finns också en annan orsak som har koppling till skärmar, nämligen att barn och ungdomar sover mindre än tidigare. Det har visat sig att det blåaktiga ljuset från bildskärmar kan påverka dygnsrytmen genom att öka hjärnaktiviteten och fördröja djupsömnen. Den som sover för lite blir trött och deprimerad.

– Vi kan se i våra studier att ungdomar går och lägger sig väsentligt senare än tidigare, men än så länge vet vi inte hur detta är kopplat till mobilanvändningen.

Elza Dunkels, docent i pedagogiskt arbete vid Umeå universitet, säger att det inte finns några säkra belägg för att unga mår sämre på grund av smarta mobiler.

– Vi vet inte heller om barn som lever med psykisk ohälsa använder skärmar i högre utsträckning. Det finns också mycket stöd och hjälp på nätet.

Hon tycker att föräldrar ska se på it som vilket annat intresse som helst. Går det ut över läxor och sömn är det dags att sätta stopp.

– Fråga dig själv vad du gjort om det hade varit fotboll eller bokläsande, säger Elza Dunkels.

Rådet är att engagera sig och ha en öppen kommunikation med barnen om vad de gör och möter på nätet. Händer det något skrämmande ska de kunna berätta det. Att hålla barn borta från skärmar är att göra dem en björntjänst.

– Tänk om vi skulle hantera trafiken på samma sätt och inte låta barnen träna på att gå över gatan innan de fyllt 13. Barn som är vana nätanvändare har också lättare att klara av faror på nätet, säger Elza Dunkels.

Hon påminner om att teknikskiften alltid har lett till moralpanik. Farorna med elektriciteten, radion, tv:n och videon skapade stora rubriker på sin tid, men debatten klingade av med tiden.

– Den här gången tar anpassningsprocessen bara lite längre tid, eftersom internet och den mobila revolutionen innebär en så stor samhällsförändring. Det går inte att jämföra med videon på 1980-talet, säger Elza Dunkels.

14-åriga Agnes fingrar på sin mobil och säger att hon ibland blir trött på att bli störd av alla notiser. Då händer det att hon stänger av och lägger mobilen i en låda.

– Men det är svårt. Jag vet inte vad mina vänner säger eller vad de ska göra. Man blir rädd för att missa saker.