

Forskare: För mycket skärmtid påverkar inlärningen

27 mars 2019, svt.se

Forskare har i tio års tid följt barn och ungdomar för att undersöka deras sömnvanor. Resultatet visar att ökad skärmtid påverkar sömnen negativt.

På Högskolan Kristianstad forskas det på kopplingen mellan sömn och användandet av mobiltelefoner, datorer, tv och läsplattor.

En studie på gymnasieungdomar visar att var tredje elev är aktiv på sociala medier mer än tio gånger per dag. I den gruppen ser man ett samband med ökad trötthet i skolan och svårigheter att sova.

– Eleverna berättar att de ofta går och lägger sig samma tid, vid 22-23-tiden, men att de sedan fastnar i olika sociala medier, säger Gita Hedin, doktorand i folkhälsovetenskap vid Högskolan Kristianstad.

En timme mindre sömn

Konsekvensen av för lite sömn blir att barn och unga blir känsliga för stress och påfrestningar. De får svårare att lösa problem i skolan, vilket i sin tur kan leda till sämre betyg.

– På kort sikt får man svårare att lära sig, man känner sig trött och sömning och får svårare att koncentrera sig. På längre sikt kan sömnbrist utvecklas till depression, säger Annika Norell Clarke, filosofie doktor i psykologi och legitimerad psykolog.

Jämfört med för 100 år sedan sover barn och unga en timme mindre. Skärmtiden är en faktor som påverkar och det kan leda till ökad ohälsa.

I en ny studie pågår nu djupintervjuer med gymnasieungdomar i Skåne. Den visar att de är medvetna om problemet med för mycket skärmtid, men att beteendet kan vara svårt att bryta.

– Ungdomarna har ändå bra strategier för att handskas med balansen mellan sömn och mediavanor. Det kan exempelvis att lägga mobiltelefonen i ett annat rum eller en bit från sängen, att man har ett mörkt och tyst rum, säger Gita Hedin.

Inte enbart negativt

Trots effekterna på sömn behöver skärmtid inte alltid vara något dåligt. Ny teknik har även bidragit till positiva inslag.

– Det finns många glädjeämnen med digitala medier, exempelvis att kunna knyta kontakt med andra människor, säger Pernilla Garmy, forskare vid Högskolan Kristianstad.

Henrik Nordell