

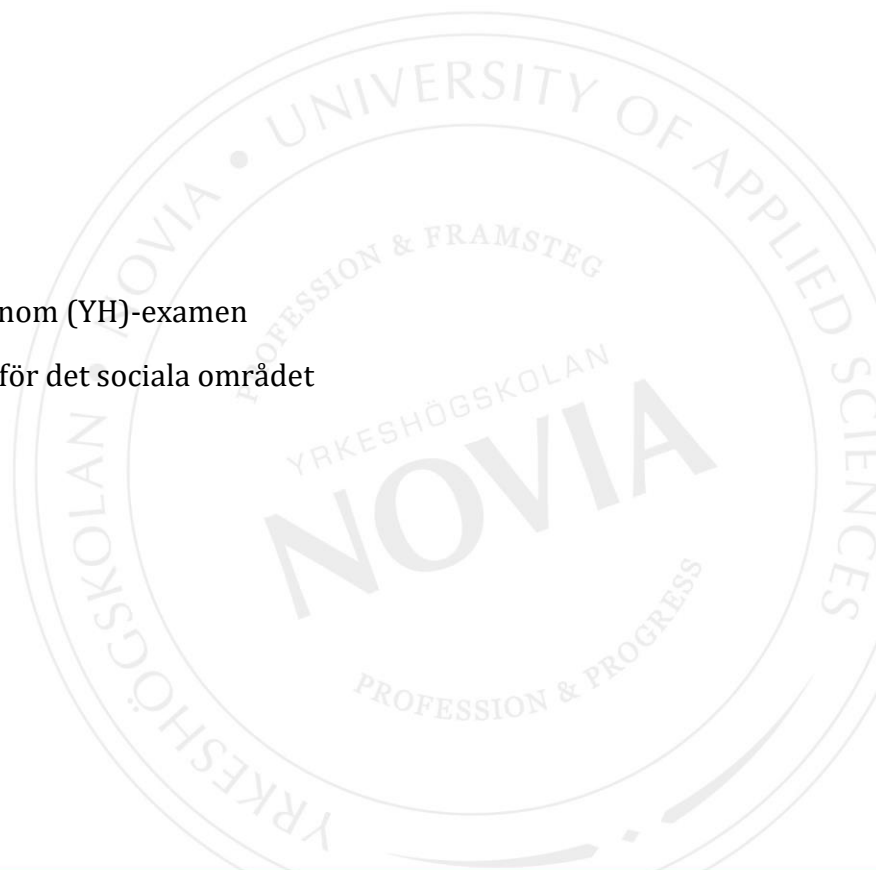
Följderna av skärmtid för barns psykiska hälsa

Patrik Mölsä

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Patrik Mölsä
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktning/alternativ/Fördjupning: Familjearbete
Handledare: Mona Granholm & Ralf Lillbacka

Titel: Följderna av skärmtid för barns psykiska hälsa

Datum 28.04.2017 Sidantal 46 Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att undersöka följderna av barns användande av skärmtid för den psykiska hälsan. Examensarbetets centrala frågeställningar är: Vilka är skärmtidens följder för barns psykiska hälsa? Vilka skärmaktiviteter har positiva följder för barns psykiska hälsa? Vilka skärmaktiviteter har negativa följder för barns psykiska hälsa?

I den teoretiska delen behandlas först skärmtidens inverkan på den sociala utvecklingen. Det tas upp vilka följder skärmtid har för barnens relationer, hur leken påverkas samt hur viss skärmtid kan gynna barns psykosociala utveckling. Det lyfts också upp på vilket sätt den kognitiva utvecklingen kan påverkas samt hur skärmtid påverkar sömnen. Till sist tas det om spelberoende med fokus på onlinespel som är populära bland barn idag.

Undersökningen genomfördes genom kvalitativa intervjuer med 9 föräldrar till sammanlagt 12 barn mellan 1-12 år. Undersökningen visade att skärmtid i viss mån kan ge följder på barns psykiska hälsa. Sömnen kunde påverkas negativt och vissa tecknade serier och spel kunde ge upphov till frustration och aggressivitet hos barnen. Barnens initiativförmåga till lek kunde också hämmas. Att spela på nätet tillsammans med kan bidra med att öka barnens sociala nätverk.

Språk: Svenska

Nyckelord: Skärmtid, barn, psykiska hälsa

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Patrik Mölsä
Koulutus ja paikkakunta: Sosiaalinen ala, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Perhetyö
Ohjaaja(t): Mona Granholm & Ralf Lillbacka

Nimike: Diginäyttöjen katselemisen seuraukset lasten psyykkiseen terveyteen

Päivämäärä 28.04.2017 Sivumäärä 46 Liitteet 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia diginäyttöjen katselimiten seuraukset lasten psyykkiseen terveyteen. Opinnäytetyön keskeiset teemat ovat: Mitkä ovat diginäyttöjen katselemisen seuraukset lasten psyykkiseen terveyteen? Mitkä diginäyttöjen katselemiset antavat positiivisia seurauksia lasten psyykkiseen terveyteen? Mitkä diginäyttöjen katselemiset antavat negatiivisia seurauksia lasten psyykkiseen terveyteen?

Teoreettisessa osiossa käsitellään ensin diginäyttöjen katselemisen vaikutus sosiaaliseen kehitykseen. Nostetaan ylös mitkä seuraukset diginäyttöjen katseleminen ovat lasten suhteisiin, miten se leikkimiseen vaikuttaa ja myös miten tietty diginäyttöjen katseleminen voi edesauttaa lasten psykososiaalista kehitystä. Otetaan esille millä tavalla se vaikuttaa kognitiiviseen kehitykseen ja miten diginäyttöjen katseleminen vaikuttaa uneen. Lopuksi käsitellään peliriippuvuutta tähtäimänä onlinepelit, mitkä ovat suosittuja tänään lasten kesellä.

Tutkimus tehtiin laadullisten haastattelujen avulla 9 vanhemman kanssa, joilla oli yhteensä 12 lasta 1-12 vuoden välillä. Tutkimus osoitti että diginäyttöjen katseleminen jossain määrin voi antaa seurauksia lasten psyykkiseen terveyteen. Uneen voi olla negatiivinen vaikutus ja jotkut piirretyt sarjat ja pelit aiheuttivat turhautumista ja aggressiivisuutta lapsille. Lasten aloitekyky leikkeihin voi myös heikentyä. Nettipelaaminen yhdessä voi lajentaa lasten sosiaalista verkostumista.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: diginäyttöjen katseleminen, lapset, psyykinen terveys

BACHELOR'S THESIS

Author: Patrik Mölsä
Degree Programme: Social Welfare, Vaasa
Specialization: Family welfare
Supervisor(s): Mona Granholm & Ralf Lillbacka

Title: The outcome of screentime on children`s mental health

Date 28.04.2017 Number of pages 46 Appendices 1

Summary

The aim of this Bachelor`s thesis is to examine the outcome of screentime on children`s mental health. The central issues in this study are: how does screentime influence children`s mental health, which screen activities can have a positive outcome on children`s mental health and which screen activities can have a negative outcome on children`s mental health.

In the theoretical part, it`s firstly discussed in which way screentime affects the social development. It`s discussed what impact screentime has on children`s relationships, how play is affected and how a certain kind of screentime can favor children`s psychosocial development. It`s also discussed in which way the cognitive development is affected and how screentime affects sleep. Finally, gaming addiction and online gaming are discussed which are popular among children today.

The study was performed through qualitative interviews with 9 parents to 12 children between 1 to 12 years of age. The study showed that screentime to some extent can have an affect on children`s mental health. It showed that it could have a negative effect on sleep, and certain cartoons and games could cause frustration and aggressiveness among children. The ability to take initiative to play among children could also be impeded. To play together on the internet can contribute to an increase in children`s social network.

Language: Swedish Key words: Screen time, children`s, mental health

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Syfte och problemprecisering	2
3 Bakgrund	3
3.1 Skärmtid	3
3.1.1 Aktiv, passiv och interaktiv skärmtid	4
3.2 Psykisk hälsa	4
3.3 Statistik.....	5
4 Den sociala utvecklingen	8
4.1 Relationer	8
4.1.1 Skärmtid med positiv inverkan på relationer	9
4.1.2 Skärmtid med negativ inverkan på relationer	10
4.2 Leken	12
4.2.1 Skärmtidens följder på leken.....	12
4.3 Psykosocial anpassning	12
4.4 Nätmobbning	13
4.5 Fear of missing out	14
5 Den kognitiva utvecklingen	15
5.1 Aggressivt beteende av media.....	16
5.2 Empatiutveckling	18
5.3 Uppmärksamhetsproblem	19
5.4 Språkutveckling	20
6 Sömnen	21
6.1 Skärmtidens inverkan på sömnen	21
6.2 Sömn och passivt TV-tittande	23
6.3 Skärmens blåa ljus	23

7 Spelberoende	23
7.1 Onlinespel	24
8 Sammanfattning av teoridelen	25
9 Undersökningens genomförande	26
9.1 Metodval och val av respondenter	27
9.2 Datainsamling och sekretess	27
9.3 Analysmetod	28
10 Resultatredovisning	28
10.1 Skärmtidens inledning och längd	28
10.2 Skärmtidens inverkan på beteendet	29
10.3 Skärmtid och psykisk hälsa	31
10.4 Skärmtidens positiva följder	31
10.5 Skärmtidens negativa följder	32
10.6 Styrning och begränsning av skärmtid	34
11 Slutdiskussion	35
11.1 Undersökningens resultat och koppling till teorin	35
11.2 Kritisk granskning	37

Källförteckning

Bilaga 1

1 Inledning

Temat för detta lärdomsprov är följderna av barns användande av skärmtid för den psykiska hälsan. Jag blev intresserad av att forska i detta tema eftersom skärmtid idag är ett fenomen som är unikt i vår historia. Skärmmedier såsom TVn, datorn, surfplattan och smarttelefonen har plötsligt blivit en självklar del av vår vardag. Barn spenderar också den största delen av sin fritid framför en skärm (Sigman, 2015, 2). Hur denna företeelse påverkar barn och i synnerhet barns psykiska hälsa anser jag är väldigt viktigt att forska i och jag anser också att vi är skyldiga våra barn det eftersom barn som föds idag inte har något annat val än anpassa sig och lära sig använda efter den nya tekniken.

Vissa har börjat kalla de barn som föds idag till s.k. digitala infödingar. Med det menar man att barn idag föds in i ett samhälle med internet, datorer och smarttelefoner vilket innebär att de måste använda dessa elektroniska medier för att kunna kommunicera med kompisar och i allt högre grad idag för att kunna hävda sig i skolan. Men hur påverkas barnens relationer med familj och vänner av dessa skärmaktiviteter och vilken inverkan har det på barnens välbefinnande?

Det skärmtid som tar mest av barnens fritid är den som är i form av underhållning och nöjen. Denna s.k. "vardagsskrämtid" anses vara en riskfaktor till olika psykologiska problem och oönskade utvecklingsmässiga problem. Även den ålder när ett barn börjar använda sig av olika skärmaktiviteter är förknippad med negativa psykologiska förändringar. Resultaten från studier indikerar på att ju fler timmar ett barn spenderar framför skärmar ju större chans är det att det påverkar barnet negativt. (Sigman, 2015, 2). Särskilt känsliga för den elektroniska tekniken är barn och i synnerhet små barn. Små barn som ser på TV eller spelar ett TV-spel kan inte alltid urskilja fantasi från verklighet och detta har visat sig påverka barnens beteende negativt. Hög skärmtid hos barn gör också att tid för andra mer hälsosamma aktiviteter minskar, exempelvis idrott- och familjetid. (Ray & Ramjat, 2010, 561).

Vad innefattar då begreppet psykisk hälsa? Psykisk hälsa kan förklaras som en tillgång som ger livsglädje och ork i vardagen samt gör det lättare att hantera motgångar i livet. Psykisk hälsa innefattar ett tillstånd av välbefinnande och en förmåga att fungera i samspel med andra människor. Den psykiska hälsan går inte att behandla eller

diagnosticera, utan den utvecklas genom det sätt man lever och de erfarenheter man får. Psykisk hälsa stärker vår funktionsförmåga och är en grundpelare för välfärden i samhället. (Heiskanen, Jorm, Kitchener & Salonen, 2002, 12-13). Vilka följder skärmtid har på psykisk hälsa blir således väsentligt att undersöka eftersom psykisk hälsa har så stor inverkan på barns välbefinnande och livskompetens.

Det är också viktigt att alla vi som arbetar inom det sociala området är införstådda med följderna av barns användande av skärmtid på den psykiska hälsan. En stor del av våra klienter är just barn, och alla barn idag har en smarttelefon och använder sig av TV eller dator dagligen. Hur detta användande av de olika medierna påverkar barnen behöver vi känna till för att bättre förstå barnens vardagliga situation, samt för att ha förmåga att handleda till en hälsosam användning av de olika medierna. Vissa barns problematik kan förvärras av en viss typ av medieanvändning och viss skärmtid kan också vara till gagn för barnen. Detta behöver personalen inom den sociala sektorn ha kunskap om så att vi inte känner oss maktlösa inför fenomenet utan kan handleda till en ansvarsfull utövning.

Så länge det har funnit medier har människor undrat över på vilket sätt de påverkar oss. I och med detta lärdomsprov kommer jag undersöka följderna av barns användande av skärmtid på den psykiska hälsan.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med detta är lärdomsprov är att undersöka följderna av barns användande av skärmtid på den psykiska hälsan. Själva undersökningen kommer göras genom en kvalitativ forskningsansats och följande frågeställningar är centrala för undersökningen:

1. Vilka är skärmtidens följder för barns psykiska hälsa?
2. Vilka skärmaktiviteter kan ge positiva följder för barnens psykiska hälsa?
3. Vilka skärmaktiviteter kan ge negativa följder för barnens psykiska hälsa?

Eftersom begreppet barn innefattar ett väldigt brett åldersspektrum så kommer jag att avgränsa mig till barn som är mellan 0-12 år.

3 Bakgrund

Skärmtid kan ha både positiva och negativa följder för barn. I och med internet har vi idag nästan obegränsade möjligheter till att söka information och diverse elektroniska medier kan vara ett bra komplement i skolor. För att inte tala om all underhållning som finns, vare sig det är spel eller videon så har internet blivit en riktigt underhållningsmaskin. (Statens medieråd, 2017, 5-6).

När man pratar med föräldrar om skärmtid och barn så ger de ofta uttryck för skärmtidens uppslukande natur. Den tar väldigt mycket av barnens tid och prioriteras ofta före andra, ur föräldrarnas synvinkel, viktigare saker. En nederländsk medieforskare vid namn Mark Deuze menar att vi idag har gått från ett liv *med* medier till ett liv *i* medier. Med detta menar Deuze att tidigare så agerade vi mer avskilt från medierna och man kunde betrakta socialiserandet och medierna som två skilda arenor, idag sker dock en allt större del av vår kommunikation och sociala samspel via medier. (Statens medieråd, 2017, 6).

3.1 Skärmtid

Begreppet skärmtid definieras som den tid en person spenderar framför en skärm. (Oxford living dictionaries, u.å.). En skärm kan exempelvis vara en TV, dator, surfplatta eller en smarttelefon. Skärmtid förknippas vanligen med sittande och väldigt låg fysisk aktivitet. Vissa forskare hävdar att ett barn idag när det når 80 års ålder kommer att ha spenderat 20 år av sitt liv framför en skärm. (Sigman, 2015, 6).

3.1.1 Aktiv, passiv och interaktiv skärmtid

Aktiv skärmtid innebär att man är både fysiskt och kognitivt aktiv i en skärmaktivitet, det kan t.ex. handla om att man spelar TV-spel eller att man gör sina läxor på datorn. Idag har s.k. aktiva TV-spel blivit väldigt populära. Aktiva TV-spel kan vara väldigt underhållande och samtidigt kan det motsvara måttlig fysisk aktivitet såsom en promenad eller joggingtur. Vissa aktiva TV-spel är specifikt designade för att förbättra din kondition. (Sweetser, Johnson, Ozdowska & Wyeth, 2012, 94).

Passiv skärmtid karaktäriseras av stillasittande skärmaktiviteter såsom att se på TV eller film. Vid passiv skärmtid tar man passivt emot information från skärmen. Vid passiv skärmtid tittar barnen på TV-program utan stöd från någon vuxen som kan hjälpa barnet att bearbeta informationen. (Sweetser et.al. 2012, 94).

Skärmtiden kan vara interaktiv vilket innebär att det sker ett samspel mellan individen och skärmen. Barns interaktiva skärmtid har ökat kraftigt de senaste åren på grund av tillgången till smarttelefoner och surfplattor. Forskning tyder på att interaktiv skärmtid via olika appar och e-böcker hjälper barn att lära sig nya ord, uttal och att läsa. (Radesky, Schumacher & Zuckerman, 2015, 1).

3.2 Psykisk hälsa

Psykisk hälsa är en central resurs för vår hälsa. I den ingår såväl en psykisk, fysisk, social och andlig dimension. I vår psykiska hälsa ingår en känsla av välbefinnande, samt viktiga förmågor som känsla av kontroll, optimism och självkänsla. (Hannukkala, Heiskanen, Karila-Hietala & Wahlbeck, 2014, 11). Psykisk hälsa kan definieras som olika förmågor såsom att kunna fungera i samspel med andra, förmåga att njuta av livet och förmåga att kunna anpassa sig till omvärlden. (Heiskanen, Jorm, Kitchener & Salonen, 2002, 12).

Förhållandena i samhället har en stor betydelse för vår psykiska hälsa, gynnsamma förhållanden främjar och ogynnsamma förhållanden förbrukar vår psykiska hälsa. Exempel på faktorer som främjar psykisk hälsa ur samhälls synpunkt är rättvisan i samhället, respekten för människan samt möjlighet till påverkan i samhället.

Fattigdom tär på den psykiska hälsan. Till individuella faktorer hör förmågor till människorelationer samt omsorg och kärlek till andra människor. En vilja till interaktion och socialt deltagande samt social självständighet och kreativitet är andra faktorer. En beredskap att hantera förluster och upplevelsen av en mening i livet är också sådant som påverkar den psykiska hälsan. (Idid, 2014, 12-13).

Faktorerna som påverkar vår psykiska hälsa står i ständig växelverkan med varandra. Nya resurser uppstår och gamla kan förbrukas, allt eftersom människan utvecklas och får nya erfarenheter. När livssituationen förändras så förändras också den psykiska hälsan. Genom val i livet kan vi stärka och främja vår psykiska hälsa och välbefinnande. (Idid, 2014, 20).

Psykisk hälsa är en livskompetens. Den är ständigt under utveckling och med dess hjälp kan vi lättare hantera och styra med- och motgångar i livet. Det finns många hälsofrämjande faktorer som stöder den psykiska hälsan. Också hälsosamma levnadsvanor, en känsla av delaktighet samt upplevelse av rättvisa är viktigt för att stöda och främja vår psykiska hälsa. Viktigt är att få tillräckligt med sömn och att ha en rutin i vardagen. Att ha kontakt med vänner och bekanta samt en nyfikenhet till att lära sig nya saker och göra sådant man mår bra av är också främjande för vår psykiska hälsa. (Idid, 2014, 20-21).

3.3 Statistik

Hur ser då barns medieanvändning ut idag? När det kommer till TV-tittande i Finland ser barn i åldrarna 4-14 år på TV i snitt en timme om dagen enligt statistik från 2015 (Sandell, 2016, 13). Motsvarande siffror hittar man i Sverige (Mediamätning i Skandinavien årsrapport, 2016, 12). I fråga om internetanvändning bland barn mellan 0-8 år använde i Finland år 2013 över 90 % internet åtminstone ibland. Det har med andra ord skett en stor ökning i internetanvändningen bland barn på bara några år eftersom år 2010 använde endast hälften av barnen internet. Vanligaste sysselsättning på internet bland barn är att spela spel och titta på videor på Youtube. (Suoninen, 2014, 34, 70).

Att spela digitala spel är något som är populärt bland barn och nästan alla barn över 5 år spelar spel och bland 3-4 åringarna spelar över hälften sådana spel i Finland. Fram tills dess att barnet fyllt 8 år är det ganska vanligt att en förälder kan spela tillsammans med barnet, oftast är det pappan. När det kommer till mobiltelefoner börjar barn i Finland redan få dem som 5-åringar och som 8-åringar har nästa alla en egen telefon. Vanligtvis används telefonen till att hålla kontakt med föräldrar och vänner samt till att spela olika spel. (Suoninen, 2014, 40, 43, 45).

En starkt bidragande orsak till den ökande internetanvändningen bland barn är tillgången till surfplattor och detta gäller i synnerhet hos förskolebarn. Det är ungefär lika många som använder internet dagligen som också använder en surfplatta varje dag. (Davidsson & Findahl, 2016, 28).

Barns dagliga användning av internet, surfplatta och smart mobil

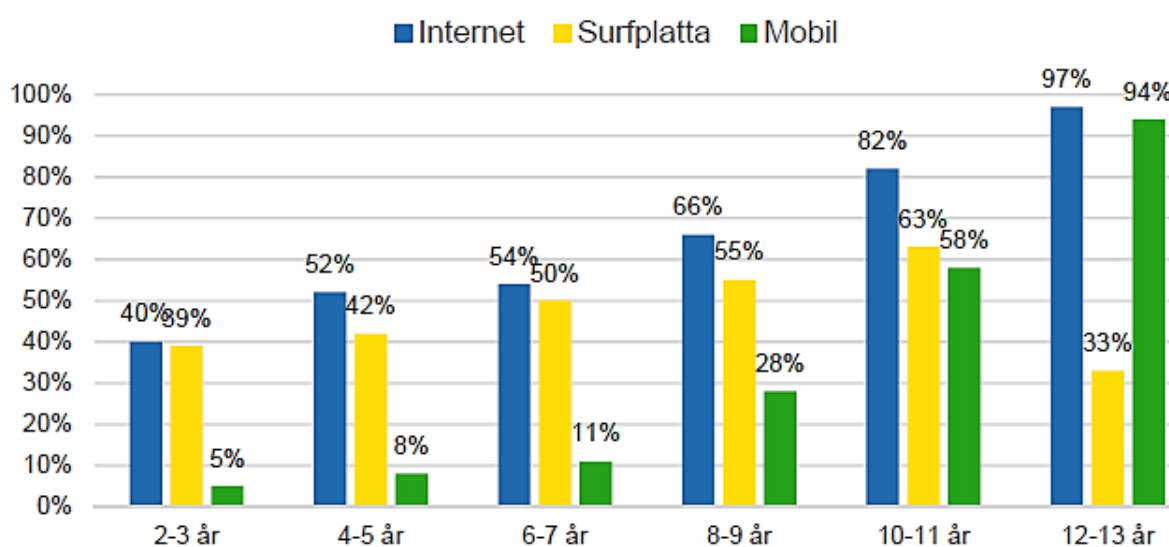


Diagram 1. Daglig användning av internet, surfplatta och smart mobil hos barn i ålder 2-13 år i Sverige. (Med tillstånd av Davidsson & Findahl, 2016, 29).

Barnen testar redan tidigt på olika typer av pedagogiska spel och appar. Två av tre barn i 2-årsåldern har provat på detta åtminstone någon gång och detta fortsätter tills barnen i 11-årsåldern. När barnen är 6 år börjar vissa redan söka efter information på internet och när de är 11 år har de flesta redan gjort det. Det sker dock inte så ofta, bara en av fyra söker efter information på internet dagligen. Det finns också stora skillnader

i hur barnen använder internet i skolan. Gemensamt är att det är få som använder internet för skolarbete dagligen. (Davidsson & Findahl, 2016, 30).

Något som sticker ut hos barnen är användningen av spel och video samt TV-tittande. Sedan när barnen börjar skolan ökar de sociala kontakterna samt informations- och faktasökande. (Davidsson & Findahl, 2016, 29).

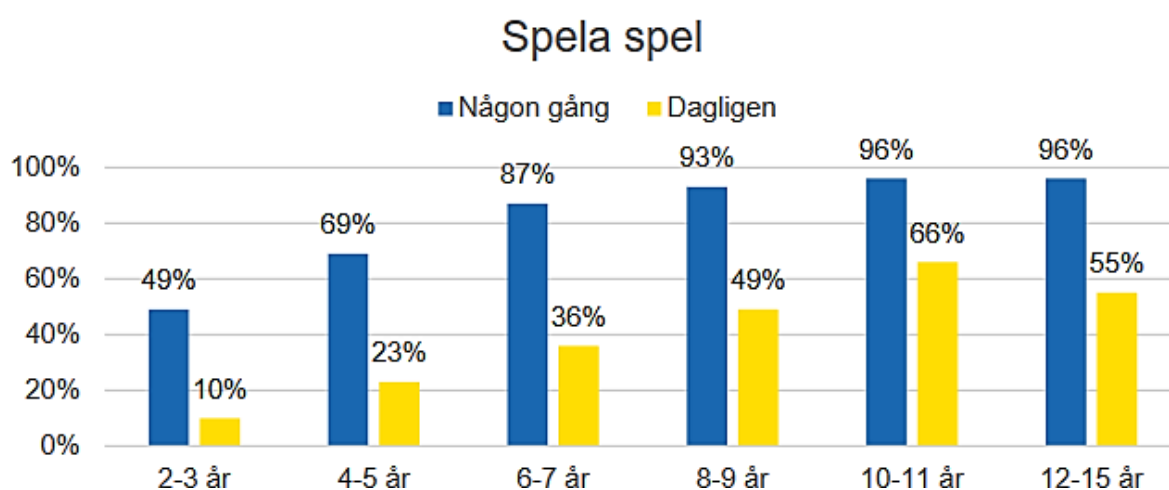


Diagram 2. Barn i åldern 2-15 år som spelar spel på internet någon gång eller dagligen i Sverige år 2016. (Med tillstånd av Davidsson & Findahl, 2016, 30).

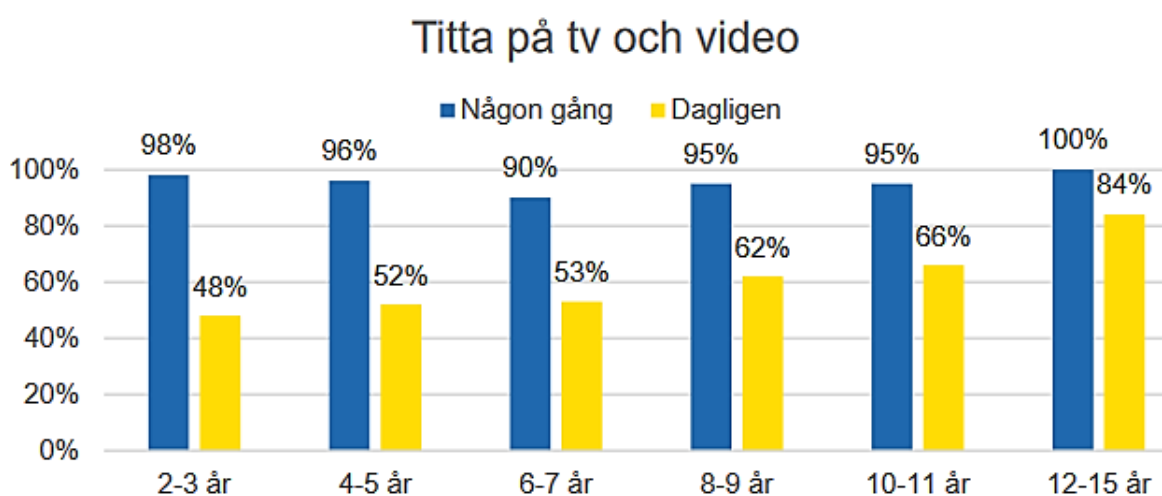


Diagram 3. Barn i åldern 2-15 år som tittar på TV och video någon gång eller dagligen i Sverige år 2016. (Med tillstånd av Davidsson & Findahl, 2016, 30).

Vilka följderna blir av all denna skärmtid har det forskats mycket kring. Mycket av forskningen har handlat om vilka de negativa konsekvenserna kan tänkas vara men det har naturligt nog också handlat om de positiva aspekterna av skärmtiden. Eftersom skärmtid är en företeelse som är relativt ny och under pågående utveckling så pågår forskning ständigt på detta område.

Mot denna bakgrund anser jag det vara viktigt att ta reda på följderna av skärmtiden på barns psykiska hälsa. Men för att kunna göra det måste vi först ta reda på vad som avses med skärmtid och psykisk hälsa.

4 Den sociala utvecklingen

Den sociala utvecklingen innefattar sådant som utveckling av lärande, rättelse efter sociala regler och normer samt problemlösande. I den sociala utvecklingen sammanlänkar individen sociala och kognitiva färdigheter för att nå sociala mål och anpassar sen sitt beteende efter de reaktioner omvärlden ger. En väsentlig del i den sociala utvecklingen är utvecklandet av social kompetens. Social kompetens kan vara vissa färdigheter, kunskaper och förhållningssätt som gör det möjligt att skapa och upprätthålla relationer. (Ogden, 2003, 223, 253),

Tidiga kvalitativa interpersonella interaktioner i barndomen är väsentliga för att kunna skapa relationer, skapa trygg anknytning och för att mogna emotionellt. Sociala och emotionella förmågor är något barn lär sig genom ständiga sociala interaktioner och skärmaktiviteter kan störa dessa viktiga tidiga interaktioner. På grund av detta riskerar bristfälliga sociala färdigheter utvecklas först senare i barndomen. (Haughton et al. 2015, 506-507).

4.1 Relationer

Man börjar prata om sociala relationer då interaktionen mellan människor är återkommande och ömsesidig. Vårt psykiska välmående stöds av det sociala nätverk som skapas av positiva sociala relationer. Människan behöver sociala relationer för att uppfylla sociala och emotionella behov. (Laine, 2005, 140-141).

Barnets relationer till föräldrar, vänner och bekanta är en väsentlig del av barnet liv vilket gör att det inverkar starkt på barnets utveckling och välbefinnande. (Höckert, Krajewska & Nyman, 2011, 9). Vi väljer själva att skapa kontakter med vissa individer som blir mer eller mindre betydelsefulla under en viss tidsperiod (Christakis & Fowler, 2010, 232-233). En god vänskapsrelation kan vara ett viktigt socialt stöd när man möter motgångar i livet. Människan mår bra av vänskapsrelationer då det bidrar med positiva känslor som ökar vårt välbefinnande. Människorelationer kan även vara modeller för oss i livet och med deras hjälp kan vi bygga på vår självbild och världsbild. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilèn, 2007, 123-124).

4.1.1 Skärmtid med positiv inverkan på relationer

Hemmet är en viktig plats för barns utveckling. Barn använder idag digital media i hemmet för att uttrycka sig, kommunicera, arbeta och i underhållningssyfte. På detta sätt förbereds barnen i hemmet på en framtid där olika former av digital media kommer att spela en viktig roll i deras liv. Med detta i beaktande kan data- och TV-spel, TV och internet bidra till barnen sociala och intellektuella utveckling. Denna skärmtid i hemmet har möjlighet att gynna inte bara den sociala interaktionen utan barnen lär sig också nya färdigheter och det ger dem större chans att förbättra deras skolprestationer. (McGrath, 2012, 13).

TV-tittande kan vara ett bra exempel på hur media kan gynna social interaktion i hemmet. TV-tittande är många gånger en social aktivitet när flera familjemedlemmar tittar tillsammans. Något som är populärt är s.k. "familjekvällar", där familjer hyr en film och sedan ser på den tillsammans. Sedan kan filmen bli ett samtalsämne som gör att familjen har något att prata om och på så sätt bidra till social interaktion mellan familjemedlemmarna. (McGrath, 2012, 14).

Internet finns idag i de flesta hem och det kan också uppmuntra till social interaktion i hemmet. Internet ger möjlighet till samarbete och kommunikation genom att barn och föräldrar kan spela spel och samarbeta med att exempelvis installera mjukvara. Tack vare att internet har flyttat mycket av arbetet, lärandet samt inhandlandet av olika varor till hemmet har det hjälpt till att stärka familjen. (McGrath, 2012, 14).

Flera studier har visat att användningen av internet kan hjälpa till att minska på stress som uppstår då en familjemedlem eller vän flyttar bort till en annan ort. Genom att använda internet är det möjligt att upprätthålla och t.o.m. stärka dessa relationer i och med att kontakten till avlägsna vänner och familj kan öka. (Haythornthwaite & Wellman, 2002, 29). Internet ger människor också möjlighet till att delta i olika nätgemenskaper som skiljer sig från gemenskaper i den fysiska världen. De som ser internet som en berikande del av vårt liv menar att det utvidgar vårt sociala nätverk. (Giddens & Sutton, 2014, 496).

4.1.2 Skärmtid med negativ inverkan på relationer

TV-tittande kan även ge negativa följder för barn eftersom att barn som ser mycket på TV överlag spenderar mindre tid tillsammans med vänner och familj jämfört med barn som inte ser på TV. Här finns det en risk att för mycket TV-tittande ökar risken för social isolering, ångest och antisocialt beteende. TV-tittande kan alltså bidra till ensamhet hos barn men det händer också att ensamma barn söker sig till TVn för underhållning och sällskap. Barn som inte har något stort socialt umgänge kan söka sig till TVn för att få sitt sociala behov tillfredsställt och samtidigt komma iväg från sin trista tillvaro. (Ray & Ramjat, 2010, 562).

Tv-tittande kan därför anses vara en avskiljande aktivitet men det sker ofta i sällskap med andra människor. Detta gör att man kan se TV-tittande som en viktig social aktivitet för utveckling hos barn och unga. (Ray & Ramjat, 2010, 562). När det kommer till yngre barn kan dock deras utveckling ta skada ifall TV- och telefontid blir ett substitut för tid med föräldrarna. Just smarttelefoner kan vara en behändig sak att ge åt sitt barn, de är lättåtkomliga och kan användas var som helst. Risken med detta är barnet kan gå miste om viktig interaktion med familj och vänner och andra lärorika upplevelser. (Radesky, Schumacher & Zuckerman, 2015, 2).

För barn som spelar mycket data- och TV-spel för sig själva finns det risk för att den sociala utvecklingen hämmas p.g.a. social isolering. Framförallt är det fantasiutvecklingen och språkutvecklingen som kan ta skada. Välmåendet överlag äventyras också när barn spenderar mer och mer tid inomhus vilket bl.a. kan leda till övervikt. När barn spelar mycket för sig själva minskar också interaktionen med andra

familjemedlemmar som skulle kunna gynna den emotionella utvecklingen. (McGrath, 2012, 15-16).

Keller argumenterar för att (enligt Wagner, 2015, 116-117) sedan smarttelefonens ankomst har riktiga konversationer ansikte mot ansikte allt mer ersatts av textmeddelanden, statusuppdateringar och annan telefontid. Keller ser en risk i att situationer då man möter varandra ansikte mot ansikte blir allt färre och förlorar sitt djup om människor istället för att umgås med familj och vänner spenderar tid på sin smarttelefon. Idag har unga inte i lika hög grad lärt sig hur man inleder en konversation eftersom de kan dra sig tillbaka till sin smarttelefon ifall de har tråkigt. De konversationer vi har ansikte mot ansikte är rikare än medierad kommunikation via en smarttelefon där man missar viktiga saker som kroppsspråk, ögonkontakt och känslouttryck (Giddens & Sutton, 2014, 515).

Exempelvis kan internet göra att familjemedlemmar spenderar mindre tid tillsammans. Vissa menar att internet är en aktivitet som minskar på tiden förälder och barn spenderar tillsammans. På detta sätt kan internet öka risken för social isolering när det ger en möjlighet till att avlägsna sig till en artificiell värld som gör en främmande för interaktion med andra människor. Barn spenderar idag också mer tid i deras rum användandes digital media. Detta har hos vissa blivit en kultur som riskerar göra barnen mer individualiserade och socialt exkluderade och som ett resultat av detta spenderar de mindre tid med deras familjemedlemmar. (McGrath, 2012, 16).

Också Giddens & Sutton (2014, 219; 496-497) tar upp risken med att den tid vi lägger på att kommunicera via internet kan göra att vi spenderar mindre tid med varandra i den fysiska världen. Tillgången till internet i hemmet kan leda till att människor får mindre kvalitetstid tillsammans med familj och vänner. Sociologer befarar att internetteknikens omfattning kommer leda till ökad social isolering eftersom ytliga kontakter via nätet ersätter riktig och långvarig vänskap. De personliga relationerna blir lidande, klassiska former av underhållning såsom biobesök och läsning får ge vika och de traditionella formerna av socialt liv försvagas.

4.2 Leken

Barn socialiseras genom leken. Leken utvecklar barns sociala kompetens och de lär sig umgås med andra människor. Det ger dem möjlighet till att lära sig kommunicera genom att de lär sig språk och prövar olika begrepp som de ännu inte har förståelse för. Framförallt utvecklas barnens sociala förmågor- och färdigheter i och med att de hamnar att ta kontakt, dela med sig och samarbeta med andra barn. Leken ger möjlighet till att nya vänskapsband skapas. (Fagerli, Lillemyr & Sobstad, 2001, 80-81).

4.2.1 Skärmtidens följder på leken

Leken kan hämmas av skärmtid. Exempelvis TV-tittande tar bort tid av barns naturliga lek där var barnens kreativitet får ta sig i uttryck. Ifall leken faller bort riskerar barnen oftare utveckla ett asocialt beteende. (Lagercrantz, 2013, 17). Man har sett att barn under 5 år som ser på TV leker mindre och spenderar mindre tid med sina föräldrar och syskon. För varje timme ett barn under 2 år ser på tv minskar tiden för fri lek med ca. 10 %. (Brown, 2011, 3).

Barns lek kan även störas av passivt TV-tittande. Vid ett experiment med barn i åldern 1-3 år fann man att TV-program för vuxna i bakgrunden minskade på barnens lektid samt att de kunde tappa fokus lättare som en följd av detta. I jämförelse med lek utan TV i bakgrunden så fann man att lektiden minskade och de olika lekepisoderna blev kortare samt att barnen inte förmådde fokusera på leken i samma utsträckning. Dock så påverkades inte nivån på leken nämnvärt och barnens fokus på leken stördes inte i någon större omfattning. De negativa effekterna av passivt TV-tittande finns men de verkar vara begränsade. (Schmidt, Pempek, Kirkorian, Lund & Anderson, 2008, 1137, 1147).

4.3 Psykosocial anpassning

Dr Andrew Przybylski (2014, 1-2) från University of Oxford har forskat i hur TV- och dataspelande påverkar barn och tonåringars psykosociala anpassning. Han fann att barn som spelar en timme eller mindre om dagen är mer sociala och nöjda med livet

jämfört med barn som inte spelar alls. Det motsatta gäller däremot barn som spelar spel 3 timmar om dagen eller mer. För barn som spelar måttligt med spel, ungefär ett par timmar dagen, verkar inte spelandet varken ha positiva eller negativa effekter jämfört med barn som inte spelar alls.

Przybylski resonerar som så att det kan finnas många fördelar för barn med att ägna tid åt att spela lite spel om dagen. Spel kan erbjuda många och olika tankemässiga utmaningar samtidigt som det är underhållande. TV- och dataspel tillsammans med vänner kan vara en bra och rolig form av umgänge för barn. Barnen får vara kreativa och spelandet i sig kan gynna deras förmåga att behålla uppmärksamheten. Precis som annan form av lek kan spelandet ha positiva effekter på barnens välmående och sociala anpassning. (Idid., 2)

För barn som spelar för mycket spel igen kan spelandet göra att de missar många andra möjligheter till att lära och utvecklas. Przybylski påpekar det faktum att de kan gå miste om viktiga möjligheter till utveckling och socialisation, t.ex. spenderar de mindre tid tillsammans med andra människor och mindre tid går åt till den viktiga fria leken. Detta kan göra att barnen allt mer börjar dra sig undan vardagliga sociala sammanhang vilket i längden kan leda till ångest, oro och depression. Vissa spel innehåller även väldigt våldsamma inslag vilket kan göra att barn börjar tro att våldsamhet är en accepterad form av beteende. (Idid., 2)

4.4 Nätmobbning

Precis som mobbning utanför nätet kan nätmobbning gå till på flera olika sätt. Ett sätt är att mobiltelefonen används till att ringa kränkande eller tysta samtal eller skicka kränkande bilder eller text. Kränkning i olika chatforum, kränkning via e-post eller att det laddas upp något kränkande på en hemsida kan vara andra former av nätmobbning. Utöver detta kan det ske s.k. utslutande handlingar, exempelvis att man startar ett chatforum eller grupp där alla elever i en klass får vara med utom en. Det kan också handla om att en grupp systematiskt undviker att dela eller gilla en annan person inlägg via ett socialt medium. (Dunkels, 2016, 39).

En skillnad när vi konverserar med någon via nätet jämfört med ett vanligt samtal är att vi inte ser varandra i ögonen när vi samtalar med någon via nätet. Detta gör att vi överlag inte är lika strikta och återhållsamma när det kommer till språkbruket då heller. En annan skillnad är att de reaktioner man får från den man konverserar med dröjer längre än via ett vanligt samtal. Detta kan påverka mobbarens fortsatta agerande då hen inte genast får respons på sin handling som hen annars skulle få i ett riktigt samtal. (Dunkels, 2016, 40).

Tre karaktäristiska drag hos nätmobbning är anonymiteten, den breda publiken och det eviga avtrycket. Ofta är man inte anonym när man kommunicerar på nätet men det kan finnas en känsla av anonymitet när man inte ser varandra i ögonen trots att man vet vem den andra är. I vissa forum där känsliga frågor diskuteras får man fortfarande vara anonym, och det kan dels göra att användaren känner ett visst skydd men också att tonen på språkklimatet blir hårdare. På nätet finns också en risk att kränkande material får viral spridning och når ut till en väldigt bred publik. Att all information på nätet kan lämna ett evigt avtryck i den digitala världen är ett rimligt antagande. (Dunkels, 2016, 42-45).

4.4 Fear of missing out

Fear of missing out eller FoMO, är ett uttryck som används när man beskriver sådana rädslor som uppstår när man märker att man kanske missar sociala händelser som sker någon annanstans än var man själv är. När vi idag via internet och i synnerhet via smarttelefonerna kan vara i ständig kontakt med kamrater och övriga bekanta kan detta uppgå i något av ett tvångsmässigt kontrollerande av den sociala omgivningen. Man är van med att hela tiden vara uppdaterad över vad som händer och veta var alla andra är och detta riskerar till slut bli ett problem för individen. Det har visats att det finns en korrelation mellan FoMO och intensivt användande av sociala medier och också mellan FoMO och bristande psykiskt välbefinnande. (Statens medieråd, 2017, 37).

5 Den kognitiva utvecklingen

Den kognitiva utvecklingen har att göra med utvecklandet av människans kognitiva funktioner. De kognitiva funktionerna behöver vi för att kunna förstå, tolka och minnas den information vi tar in. Sen används denna information för att planera och lösa olika problem. Uppmärksamhet, perception och lagring och återkallande i minnet är sådant som hör till de kognitiva funktionerna. (Psykologiguiden, u.å.)

Föräldrar låter ofta sina barn titta på TV eller spela spel p.g.a. de möjligheter till lärande dessa medier har när det kommer till spel eller TV-program i undervisningssyfte. Det finns också visst belägg för att högkvalitativa TV-program ämnade i undervisningssyfte hjälper barn äldre än 2 år med sociala färdigheter och gör dem bättre redo för skolan. Flera studier har även visat att när barn mellan 3-5 år ser på TV-program såsom Sesame Street eller Blue`s Clues så kan det inverka positivt på deras skolprestationer ändå upp till tonåren. (Haughton, Aiken & Cheevers, 2015, 511).

Det har även påvisats att TV-spelande kan vara till gagn för vår visuella förmåga samt vår tankeförmåga. När man jämförde personer som spelade med sådana som inte spelade spel fann man att de som spelade spel redan efter tio timmars spelande hade bättre förmåga att snabbt kunna skifta fokus från en sak till en annan samt att de hade bättre rumslig uppmärksamhet. Nämnas bör att i de studier var man funnit att spelande dessa positiva effekter så har det ofta handlat om fartfyllda spel som ofta har en tendens att vara våldsamma till sin natur. (Prot, Anderson, Gentile, Brown & Swing, 2014, 120-121).

Zimmerman & Christakis (2005, 619, 623-624) har funnit att TV-tittande hos barn yngre än 3 år är förknippat med en viss negativ kognitiv utveckling. Det kan vara så att barn under 3 år som ser mycket på TV exempelvis gör det på bekostnad av den fria leken och mindre umgänge med föräldrarna vilket i sin tur kan påverka barnets kognitiva utveckling negativt. Det kan också vara TV-programmens innehåll som påverkar barnen negativt eller det faktum att när man ser på TV stirrar man mot samma ställe under en relativt lång tid.

Studier har också gjorts på effekten av icke våldsamma spel på barn. Dessa s.k. prosociala spel går ut på att man hjälper och utvecklar andra karaktärer i spelet till skillnad från våldsamma spel som ofta går ut på att man skall döda fiender. Det har

visat sig att prosociala spel minskar aggressiva tankar, känslor och beteenden samt att det ökar prosociala tankar såsom empati och viljan att hjälpa. Vissa forskare hävdar att redan ett måttligt spelande av prosociala spel gör att man tänker färre antisociala tankar och att det minskar på uppfattningen att när människor har ett provokativt agerande emot dig så är det illa menat och inte av misstag. (Prot et al. 2014, 121).

5.1 Aggressivt beteende av media

Våldsamt medieinnehåll kännetecknas av individer som försöker skada andra individer. En individ kan exempelvis vara en tecknad figur eller en verklig människa. (Anderson & Bushman, 2001, 354).

Barn idag ser våldsamerheter på medierna nästan dagligen, det kan exempelvis vara via nyheterna, serier, filmer eller internet (Tanwar & Priyanka, 2016, 244). I medeltal ser barn årligen ungefär 12 000 våldsamma handlingar på TV, dessa kan bl.a. innehålla scener av misshandel och mord. Barn vars skärmtid innehåller våldsamma scener löper en större risk att själva utöva ett våldsamt beteende (Cheng, et.al., 2004, 94; Ford-Jones, Brant & Nieman, 2003, 302; Janson, 2005, 1793; Ray & Ramjat, 2010, 562; Tanwar & Priyanka, 2016, 241). Det kan t.ex. handla om ett våldsamt TV- eller dataspel, redan en kort stunds spelande av ett våldsamt spel gör att risken att man själv agerar aggressivt i efterföljande situationer ökar (Anderson & Bushman, 2002, 1683).

Det som skiljer våldsamt medieinnehåll vid TV- och dataspel från TV-tittande är att vid TV-tittande är barnet en passiv åskådare medans vid TV-spel är barnet en aktiv deltagare och medskapare. Barn använder en stor del av sina lediga tid till spel och många av dessa spel innehåller våld. Vid studier har man testat pojkars beteende efter att ha spelat våldsamma TV-spel och sett att de blev mer fysisk aggressiva mot sina kamrater efteråt. (Tanwar, & Priyanka, 2016, 243).

Det har framkommit i studier att barn under 4 år tar efter våld på film, spel och serier och härmar dessa beteenden när de leker med sina kamrater. Barn under 4 år har svårt att skilja fantasi på exempelvis film från verkligheten och de kan då uppfatta våld som någonting normalt. De kan börja identifiera sig med hjälten i filmen som regelbundet visar upp den ena våldshandlingen efter den andra och som ofta också blir belönad av

det. Detta kan göra att barn börja använda våld för att lösa olika konfliktsituationer då de tror att det är ett effektivt och konsekvensfritt sätt att lösa problem. (Tanwar & Priyanka, 2016, 243).

Det tycks dock spela roll på vilket sätt våldsamma scener gestaltas åt barnen. Professor Kaj Björkqvist (1985, 51, 59) skriver i sin doktorsavhandling att våld som presenteras på ett skojigt sätt kan ge bilden av att aggressivt beteende är roligt och acceptabelt, medans exempelvis filmer som presenterar våld på ett realistiskt vis ger intrycket av att aggressivitet leder till smärta och är på så vis mindre acceptabelt. Också våld som visas på ett realistiskt sätt exempelvis på film med riktiga skådespelare har större risk att ge symtom på ångest jämfört med våld som visas på ett humoristiskt sätt. Björkqvist gjorde ett experiment med 20 barn i 5-6 års åldern där han fann att våld på film som i synnerhet presenterades på ett humoristiskt sätt gav ökat aggressivt beteende bland barnen. Vare sig våldet uttrycktes av en tecknad figur eller en riktigt skådespelare hade ingen skillnad.

Björkqvist (1985, 50) gjorde också ett experiment för att se ifall det sker en desensibilisering hos barn till våld på film när de tittar på våldsamma filmer. Björkqvist fann att en desensibilisering faktiskt sker och detta gäller i synnerhet hos icke aggressiva pojkar. Hos pojkar som uppvisade ett aggressivt beteende skedde också en desensibilisering till våld på film men inte i samma grad som de icke aggressiva pojkarna. Björkqvist förklarar detta med att aggressiva personer till att börja med känner mindre ångest gentemot våldet de ser på film vilket gör att det helt enkelt inte kan ske någon större reducering av deras reaktion.

Björkqvist (1985, 38-40) visade även i ett tredje experiment att när barn tittar på film har närvaron av en vuxen person stor inverkan på barnets upplevelse av filmen. Det spelar även stor roll fall den vuxne sitter tyst eller förklarar till barnet vad som händer i filmen. Förhållandena var som så att när barnet tittade på film tillsammans med en vuxen som satt tyst bredvid riskerade barnet få en viss mängd ångestliknande symtom av filmen. När den vuxne pratade med barnet under filmens gång och förklarade olika händelser fick barnen minst symtom på ångest. Björkqvist argumenterar för betydelsen av att föräldrar tittar på TV tillsammans med sina barn och också diskuterar och förklarar innehållet i programmen.

Enligt Ray & Ramjat (2010, 562) finns det risk att viljan att hjälpa hos barn som utsätts för våldsamt medieinnehåll försämras. Ray & Ramjat menar också att barnens skolresultat påverkas negativt av våldsamt innehåll i TV och dator samt att det kan hos vissa barn skapa oro, ångest och rädslor när de ser mord i filmer, skräckfilmer samt nyhetssändningar i TV av exempelvis terroristattacker. De barn som framförallt är i riskzonen att utveckla ett sådant beteende är de barn som ägnar mycket tid åt våldsamma TV-spel och TV-program, barn som har ett måttligt användande av dessa aktiviteter påverkas troligtvis inte i någon större omfattning.

5.2 Empatiutveckling

Barnens utvecklande av empati riskerar hämmas genom överexponering av skärmtid. Anledningen till detta är enligt Burke (2003, 6) att när ett barn exempelvis ser på TV blir barnet överöst av olika ansikten som kan ändra uttryck oberoende av vilka signaler barnet själv sänder ut. Skådespelarna i exempelvis en film kommer aldrig reagera på de känslouttryck barnet ger uttryck för. Detta kan i längden leda till att utvecklingen av ett barns empati saktar ner.

Andra forskare har genom Funktionell Magnetresonanstomografi (fMRI) tittat på vissa områden i hjärnan som är aktiva när människor visar empati. Man fann att när man använde exempelvis internet, stimulerades inte de delar av hjärnan som är aktiva när man känner empati. Det finns en oro över att grundläggande sociala färdigheter som empati mer och mer får ge vika när den nya tekniken ställer krav på annan kunskap. (Sigman, 2012, 3).

När en analys gjordes på 72 olika studier om empati på ca. 14 000 universitetsstuderande mellan åren 1979-2009 fann man att den största sänkningen av empatinivån skedde år 2000. Författarna till denna analys tror att en bidragande orsak till denna sänkning av empatinivåerna kan ha sin förklaring i den ökade skärmtiden bland barn och unga vid denna tidpunkt. Introduceringen av sociala medier kan ha varit en annan faktor som spelat in samt att den elektroniska median gjort att samhället fungerar allt snabbare vilket gör det svårare för människor att ta det lugnt och exempelvis lyssna på någon som behöver prata. (Sigman, 2012, 4).

5.3 Uppmärksamhetsproblem

Det råder delade meningar om tidigt TV-tittande kan medföra risk för uppmärksamhetsproblem vid senare ålder. Vissa forskare anser att tidigt TV-tittande bland barn kan medföra risk för uppmärksamhetsproblem redan vid 7-års ålder. I en uppmärksamstudie gjord på sammanlagt 2623 barn mellan 1-3 år gamla fann man att ju mera barnen tittar på TV ju högre risk finns det för efterföljande uppmärksamhetsproblem förenligt med ADHD när barnen fyller 7 år. Man sammanfattade med att konstatera att TV tittande och TV-spelande är bägge associerade med påföljande uppmärksamhetsproblem i barndomen. (Christakis, Zimmerman, Digiuseppe, & McCarty, 2004, 708).

Det som man inte hade beaktat i den ovannämnda studien var vilken typ av program barnen tittade på. Christakis & Zimmerman (2007, 986, 989) gjorde därför en ytterligare studie där man fann ett starkt samband mellan TV-tittande och uppmärksamhetsproblem när det handlade om TV-program som inte var ämnat för undervisning och när programmen tittades på av barn under 3 år. Däremot kunde man inte hitta något samband mellan TV-tittande och uppmärksamhetsproblem bland barnen när det kom till TV-program som var ämnade i undervisningssyfte. Denna studie stämmer överens med den tidigare studien gjord av Christakis et.al (2004), och det väsentliga är att det verkar vara barn under 3 år som riskerar uppmärksamhetsproblem av TV-tittande.

Foster & Watkins (2010, 368, 369, 374) analyserade Christakis et.al (2004) resultat och gjorde en nästan identisk studie på barn mellan 1-3 år med undantag för några variabler. Där fann man dock att risken för uppmärksamhetsproblem vid 7-års ålder endast berör de barn som ser på TV 7 timmar om dagen eller mer. En viktig skillnad med denna studie jämfört med den Christakis et al. (2004) gjorde var att man tog moderns samt hennes ekonomiska situation i beaktande. Man antog att mödrar med låg social status samt mödrar med låga inkomster har större sannolikhet för att låta sina barn se på TV istället för låta dem att göra annan aktivitet vilket kan leda till hög TV-tid bland barnen. Foster & Watkins argumenterar för att det är lika sannolikt att det är moderns sociala och ekonomiska situation som påverkar barnens beteende under senare barndom och inte TV-tittandet i sig.

5.4 Språkutveckling

Forskare har även kommit till olika slutsatser om skärmtidens effekt på språkutvecklingen hos unga barn. The American Academy of Pediatrics har gått igenom 3 olika studier på barn mellan 8-16 månader gamla som alla hade gemensamt att de tittade mycket på TV. På basis av studierna har man dragit slutsatsen att barn under 2 år åtminstone på kort sikt riskerar få tydliga förseningar med språkinlärningen av för mycket TV-tittande. Man fann också att om barn under 1 år ensamt tittade mycket på TV ökar risken märkbart för förseningar med språkinlärningen, detta också på kort sikt. De långsiktiga följderna av för mycket TV-tittande på barnens språkutveckling kom inte fram i studierna men de kortsiktiga följderna är oroväckande. (Brown, 2011, 1042-1043).

I en studie från Thailand på 260 barn mellan 0-2 år publicerad i Biomed Central Pediatrics (Ruangdaraganon et al. 2009, 1) fann man dock ingen koppling alls mellan hög TV-tid bland barn och förseningar med språkutvecklingen vid 2 års ålder. Under studiens gång följde man upp barnens TV-tittande och språkutveckling med hjälp av föräldrarna som man antingen träffade eller pratade med via telefon. När barnen fyllde 2 år testades deras språknivå. Vissa av barnen hade i medeltal över 2 timmar TV-tid per dag, men detta hade ingen negativ effekt på språkutvecklingen bland barnen.

I en annan studie från Korea där syftet var att se om det fanns något samband mellan TV-tittande och språkförseningar för 2-2½ åriga barn fann man att de barn som såg på TV mer än två timmar om dagen löpte risk att få språkförseningar. (Byeon & Hong, 2015, 1,6). Denna studie var liknande den från Thailand där man inte fann något samband mellan TV-tittande och försenad språkutveckling, men skillnaden här var bl.a. det att barnen i studien var äldre.

När det kommer till språkinlärning hos barn äldre än tre år har man tydligt sett att barnen kan lära sig språk via videoinspelningar på TV. Barn yngre än tre år däremot behöver ha en riktig person att lära sig av och därför sker inte språkinlärning hos dessa barn via en videoinspelning. Man har nämligen i experiment på två- till treåriga barn sett att barnen lärt sig språk bättre när personen som skulle lära dem var närvarande på riktigt jämfört med när personen skulle lära dem via en videoinspelning. Nyare forskning har dock visat att barn under tre år också kan lära sig språk via skärmar ifall

det sker via s.k. video chattar, alltså konversationer ansikte mot ansikte via skärmar användandes olika chatprogram. Att chatta via video påminner till stor del om en riktig konversation där den vuxnes svar är direkta, pålitliga och exakta. Detta har en stor inverkan på barnens möjligheter att ta till sig nya ord. (Roseberry, Hirsh-Pasek & Golinkoff, 2014, 1-2, 13).

6 Sömn

För att barn ska må bra och för att deras kropp och hjärna ska kunna utvecklas och ha normal funktion behöver de sova tillräckligt. Brist på sömn kan påverka kroppen negativt och kan ha negativ inverkan på barnens kognitiva funktioner. Sömnbrist påverkar även sinnesstämningen och kan ge problem med impuls kontrollen. (Läkemedelsverket, 2015, 12).

6.1 Skärmtidens inverkan på sömnen

Bland skolbarn är dålig sömnkvalitet och dåliga sömnvanor förknippade med inlärningssvårigheter, sämre skolprestationer samt minnesproblem. Något som kan bidra till detta kan vara den ökade användningen av datorer och TV-tittande bland barn i skolåldern. Det kan vara så att skärmtiden helt enkelt ersätter en del av sömntiden vilket leder till minskad sömn. Användningen av elektronisk media kan också göra en mentalt upphetsad vilket kan göra det svårt att somna. De olika sömnstadierna kan även förkortas av mycket TV-tittande och datoranvändande, t.ex. REM-sömn och den viktiga djupa sömnen. (Nuutinen, Ray & Roos, 2013, 1-2).

Idag har det blivit vanligare att barn sover mindre och att de har mer sömnsvårigheter. Bland många faktorer som kan påverka barns sömn så är framförallt närvaron av en skärm i sovrummet något som korrelerar med sömnsvårigheter. (Sigman, 2015, 12). Man har till exempel sett samband mellan TV-tittande och minskad sömn bland spädbarn och yngre barn och detta samband är särskilt tydligt i de fall ett barn har ett TV i sitt rum (Cespedes, et al. 2014, 1163). Liknande resultat har man fått i en finländsk

studie där man fann att närvaron av en skärm i sovrummet var förknippad med oregelbundna sömntider (Nuutinen et al. 2013, 7).

Finländsk forskning har även visat på att TV-tittande kan ge diverse sömnproblem och minskad sömnlängd för barn i 5-6 års åldern. I synnerhet barn som ser ensamma på TV, ser på TV innan läggdags eller som ser på TV-program för vuxna riskerar få sömnproblem. (Paavonen, Pennonen, Roine, Valkonen & Lahikainen, 2006, 158). Andra finländska forskare har kommit fram till att flitigt användande av datorer, internetsurfande eller TV-spel är förankrat med sämre sömnkvalitet hos barn i skolåldern samt att användningen av dessa kan förstöra existerande goda sömnvanor (Ononogbu et al. 2014, 1-5). Det finns också en undersökning som visar att spädbarn som blir exponerade för skärmar på kvällen sover mindre än normalt. För att spädbarn ska få en god och normal nattsömn bör all skärmtid om kvällarna undvikas (Vijakkhana, Wilaisakditipakorn, Ruedeekhajorn, Pruksananonda, & Chonchaiya, 2014, 306).

Guan & Hale (2015, 50-58) gjorde en systematisk litteraturöversikt på sambandet mellan skärmtid och dess påverkan på sömnen på barn i skolåldern och tonåringar. De gick igenom 67 olika studier som blev gjorda mellan åren 1997 och 2014 och fann att i 90 % av studierna hade man kommit fram till att skärmtid har en negativ inverkan på sömnen. Den skärmtid som hade mest negativ inverkan på sömnen var datoranvändning vilket man fann i 94 % av studierna. Efter det kom TV-spelande och mobiltelefonanvändning. När det kom till TV-tittande så var den formen av skärmtid den som var minst trolig att ha ett samband i jämförelse med de andra medierna, men ändå hade 76 % av studierna funnit ett samband mellan TV-tittande och dess negativa inverkan på sömnen. Det som karaktäriserade skärmtidens negativa inverkan på sömnen var att den ger upphov till otillräckligt med sömn, man vaknar lättare på natten och har svårt att somna om samt att sömnkvaliteten överlag sänks vilket kan leda till trötthet under dagen.

Hale & Guan (2015) råder till måttfullhet när det kommer till skärmtid och i synnerhet före läggdags för att minimera de skadliga effekter skärmtid kan ha på sömnen och välmåendet överlag.

6.2 Sömn och passivt TV-tittande

Ett annat område när det kommer till skärmtid och sömn är något som kallas för passivt TV-tittande. Med passivt TV-tittande menas att man inte aktivt följer med innehållet i TVn och det som visas på TV är inte ämnat för en själv. (Paavonen et al. 2006, 156).

Man har nämligen funnit att det finns en stark koppling mellan sömnsvårigheter och passivt TV-tittande och detta gäller speciellt yngre barn. För yngre barn är passivt TV-tittande i synnerhet i samband med TV-program för vuxna något som utgör en stor risk för sömnproblem. Det som utmärker sömnproblemen är att barnen har svårt att somna och sen att de vaknar och har svårt att somna om igen. Anledningen till att passivt TV-tittande kan vara skadligare än aktivt TV-tittande är att aktivt TV-tittande oftast sker under föräldrarnas uppsyn. Vid passivt TV-tittande kan barn ha svårt att urskilja fantasi från verklighet och den stimuli som kommer kan vara svår att kontrollera och bearbeta. (Paavonen et al. 2006, 159).

6.3 Skärmens blåa ljus

En gemensam nämnare för nästan alla skärmar är att de genererar ett s.k. blått ljus. Detta starka ljus hämmar utsöndringen av hormonet melatonin som vi behöver för att kunna sova. (Guan & Hale, 2015, 2; Nuutinen, Ray & Roos, 2013, 2; Foley et al. 2013, 277). Det blåa ljuset som kommer från skärmar är starkare än vanligt ljus och är förknippad med sömnsvårigheter. Det blåa ljuset lurar hjärnan att tro att det är dag och därför blir man inte trött ifall man spenderar tid framför en skärm innan läggdags. (Sigman, 2015, 13).

7 Spelberoende

TV- och dataspelning är något som kan vara väldigt underhållande för barn. När nöjesspelet övergår i överdrivet spelning kan spelet bli beroendeframkallande (Yau, Crowley, Mayes & Potenza, 2012, 153). Man börjar tala om spelberoende när spelet börjar skapa negativa följder i en persons livssituation. Personer som är

spelberoende visar tecken på liknande komorbiditet som vid psykiska störningar. De vanligaste symptomen är humörsvängningar, ångestsymtom, personlighetsstörningar och svårigheter med impuls kontrollen. Vissa studier har funnit att spelberoende uppvisar samma beteende som vid ADHD och depression. De studier som studerat följderna av spelberoende har funnit betydande problem såsom sämre skolprestationer, sömnlöshet, självmordstankar och problem med relationer. (Prot et al. 2014, 119).

7.1 Onlinespel

De spel som anses vara mest beroendeframkallande är s.k. onlinespel, spel som sker via internet. När man spelar online spelar man samtidigt som många andra människor och man kan i spelen ofta forma sin egen karaktär som är representativ för just dig. Vilka är då orsakerna till att onlinespel är så beroendeframkallande? En orsak kan vara att ifall man har problem i förhållandet till andra människor kan det leda till ihärdigt spelande av onlinespel. Idag när både skolvärlden och samhället överlag kan upplevas som väldigt aggressiv kan barn lockas av stillheten och lugnet som de hittar i den virtuella världen. Till och med när barnen spelar våldsamma och häftiga spel kan de vara säkra på att så fort de stänger av spelet kommer allt det våldsamma att försvinna, i motsats till den verkliga världen. Ensamhet och mindre kontakt till andra människor gör också att barn föredrar virtuella spelvärldar. (Karapetsas, Karapetsas, Zygoris, & Fotis, 2014, 10-11).

Man kan se på spelberoende på internet som en särskild form av internetberoende. För att förstå spelberoende på internet är det viktigt att förstå hur beroendet härstammar från virtuella världar. Nya forskningsrön har visat att hängivandet till spel på internet gör att man riskerar bli beroende. Ett beroende till spel på internet kan medföra avsevärda konsekvenser för spelaren. Det kan leda till att man struntar i mat, sömn och äkta mänsklig interaktion, allt för att stanna kvar i den virtuella världen. På grund av spelens komplexitet är spelaren konstant stimulerad i en virtuell omgivning som hela tiden förändras. (Young, 2009, 356; 358).

Det råder diskussion om spelberoende är ett skilt problem i sig eller om det är ett symptom på andra problem såsom exempelvis depression. I en av de största

longitudinella studierna som gjorts följde man upp över 3000 barn i två år och man undersökte om man av depression och sämre skolresultat kan förutse spelberoende eller om man av spelberoende kan förutse depression och sämre skolresultat. Man fann att depressionen förvärrades ifall barnet blev spelberoende och också social fobi, ångest och skolresultat försämrades. Ifall barnen slutade med spelandet förbättrades alla dessa symptom. Detta tyder på att symptomen är ett resultat av spelberoendet och att det inte är symptomen i sig som resulterar i spelberoende. (Prot et al. 2014, 120).

8 Sammanfattning av teoridelen

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka vilka följder skärmtid har på barns psykiska hälsa. Man kan konstatera att det blir allt vanligare att barn använder sig av olika skärmmedier. Att se på TV är fortfarande väldigt populärt men det som har ökat kraftigt under de senaste åren är barnens internetanvändning som också kryper allt längre ner i åldrarna. Introduceringen av smarttelefonen och surfplattan har gjort internetanvändningen vardagligare och enklare så detta är nog en stark bidragande orsak till barnens ökade användning av internet. Vanligaste sysselsättning hos barn på internet är att spela spel och titta på videor.

Vad innehållet är i barnens skärmtid är betydelsefullt när det kommer till vilka positiva eller negativa följder den har på barns psykiska hälsa. Ett barns sinne är ännu under utveckling vilket gör att barn kan ha svårt att ta in och bearbeta all den information de får från skärmen. Mest skadligt är våldsamt medieinnehåll. Våldsamma inslag i spel, film och TV är ångestskapande och kan göra barnen våldsammare och desensibiliserade till våldsamma handlingar. Användningen av skärmmedier kan också hämma barnens sociala utveckling om skärmtiden börjar ersätta annan viktig aktivitet för barn såsom att leka eller umgås med familj och vänner. Detta kan leda till ökad ensamhet hos barn vilket givetvis har negativa följder för den psykiska hälsan.

Barnets relationer kan påverkas både positivt och negativt av skärmtid. Via smarttelefonen och internet kan man ständigt ha kontakt med vänner och skapa nya kontakter. TV-tittande tillsammans med familjen kan också ses som en relationsgynnande aktivitet då man har möjlighet att spendera tid tillsammans. Men

ifall skärmtiden börjar leda till att barnet spenderar mindre tid tillsammans med familj och vänner kan det i värsta fall leda till isolering och känsla av utanförskap.

Skärmtid kan också inverka på barnens kognitiva utveckling. Det finns TV-program ämnade i undervisningssyfte som kan vara till nytta för barnens tänkande. Fartfyllda TV- och dataspel har även visat sig förbättra barnens tankeförmåga och visuella förmåga. Dock ifall skärmtiden i allt högre grad börjar ersätta vanlig lek och aktivitet som är till gagn för barnen så kan det hämma den kognitiva utvecklingen. Att som barn tidigt spendera för mycket tid på skärmmedier kan medföra risk för uppmärksamhetsproblem och språkförseningar i senare ålder.

När det kommer till sömnen kan skärmtiden ha flera negativa konsekvenser. Det blåa ljuset som strålar från skärmen hämmar utsöndringen av hormonet melatonin som vi behöver för att kunna sova. TV- och dataspelande före läggdags gör även att barnen blir överstimulerade vilket ytterligare riskerar försena insomningen och sömnkvaliteten. Att som barn ha ett skärmmedium i sitt rum korrelerar med problem med sömnen.

Onlinespel eller att spela via internet är något som är populärt bland barn idag. Onlinespel är mer beroendeframkallande än "vanliga" spel eftersom när man spelar online spelar man ofta i en virtuell värld som är väldigt stimulerande mot människor från andra länder. Denna virtuella värld på nätet kan bli en plats att fly till om man annars har svårigheter i förhållandet till andra människor eller om man av någon orsak inte mår bra. Spelberoendet kan då ytterligare minska på kontakten till andra riktiga människor och på så sätt hämma den sociala utvecklingen hos barnet.

9 Undersökningens genomförande

I detta kapitel kommer jag förklara hur undersökningen genomförts och vilka tillvägagångssätt jag använt mig av. Val av undersökningsmetod och undersökningsgrupp motiveras också, samt sekretess och metod för innehållsanalys.

9.1 Metodval och val av respondenter

Jag har använt mig av en kvalitativ undersökningsmetod eftersom jag anser att jag då bäst får fram respondenternas egna upplevelser av fenomenet. Denna metod ger mig bättre möjligheter att få detaljerade svar och mer exakta svar. När man som forskare använder sig av en kvalitativ metod innebär det att man vill karaktärisera något samt studera människors upplevda erfarenheter av ett fenomen. Kvalitativa metoder används främst när man vill ha en djupare förståelse över målgruppen eller när man inte vet vilken typ av information från målgruppen som kan vara intressant. (Höjsgaard, 2016, 3, 4).

Vid kvalitativ forskning kan forskaren använda sig av en intervju som metod. En forskningsintervju kan liknas vid ett hantverk och skiljer sig mycket från en systematisk metod där man mer eller mindre har mekaniska regler att följa. Forskningsintervjun har sin grund i ett vardagligt samtal men den är ett professionellt samtal. I intervjun sätts kunskapen samman mellan intervjuaren och den intervjuade. (Kvale, 2009, 17-18).

Undersökningen har jag gjort genom att intervjua föräldrar till barn mellan ett till 12 år. Jag valde att intervjua föräldrar eftersom de är de personer som står sina barn närmast och bäst känner till barnens skärmtid och vilka eventuella följder den har haft på deras psykiska hälsa. Genom intervjuer fick jag också möjlighet till att ställa följdfrågor vilket gjorde att respondenterna fick utveckla sina svar ännu mera. Barnens antal och ålder var en ettåring, en treåring, en fyraåring, en femåring, fyra sexåringar, en åttaåring samt tre tolvåringar. Jag gjorde sammanlagt sex intervjuer och vid tre av tillfällena var bägge föräldrarna med och vid resterande tre så intervjuades endast ena föräldern. Jag var bekant sedan tidigare med två av föräldrarna men resten hade jag inte haft kontakt med tidigare.

9.2 Datainsamling och sekretess

Alla intervjuer skedde i respondenternas egna hem. Under intervjuerna använde jag mig av bandspelare och jag gjorde klart att efter jag skrivit ner intervjuerna så kommer jag radera det inspelade materialet. Jag berättade också åt respondenterna att de

kommer att vara anonyma i examensarbetet och att jag inte kommer att uppge deras namn för någon utomstående utan deras identiteter kommer vara skyddade. Jag uppfattade det som att respondenterna förstod detta och uppskattade tydligheten.

9.3 Analysmetod

Som analysmetod har jag använt mig av meningskodning och meningskoncentrering. Med kodning menas att man knyter an vissa nyckelord från en text för att göra det enklare att senare identifiera ett uttalande. Syftet är att utveckla kategorier som fångar de erfarenheter och händelser man studerat. Meningskoncentrering innebär att man tar det mest väsentliga ur respondenternas uttalanden och gör dem till en helhet. (Kvale, 2009, 217-221). Genom kodningen fick jag fram vissa kategorier eller teman och meningskoncentreringen gav mig en enkel överblick över de ibland långa svar som respondenterna gav.

10 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer jag redovisa resultatet av mina intervjuer. För att få en bra sammanfattning av svaren har jag delat in svaren i olika temaområden. De teman jag valt är relevanta för mitt syfte och mina frågeställningar, och för att få en detaljerad bild av respondenternas upplevelser har jag lyft fram de viktigaste citaten. Genom citaten hoppas jag också att svaren blir ännu tydligare för läsarna. När jag citerar använder jag mig av kursiv stil och citattecken. I de fall jag lämnat bort ord ur citatet använder jag mig av följande tecken: (...). Vid tillfällen där namn, eller annat som kan peka på en persons identitet, kommer jag i citatet att använda mig av följande tecken: [personen].

10.1 Skärmtidens inledning och längd

Respondenterna var av lite olika åsikter när det är lämpligt att barn börjar använda sig av skärmtid. De flesta ansåg att mellan 1-3 års ålder är en lämplig tidpunkt, men 4 av

respondenterna tyckte att det egentligen inte finns någon nedre gräns. TV var det vanligaste skärmmediet som barnen började titta på. En av respondenterna berättade att deras barn nog redan vid 6 månaders ålder sett på vissa Youtubeklipp på datorn. En annan uttryckte det så här:

"de börjar ju nog se tidigt på barnprogram. Redan från "början" när de är små och kryper runt på golvet kan de se att det rör sig någonting intressant på TV-skärmen".

På frågan hur många timmar om dagen som respondenterna anser att det är lämpligt att deras barn använder sig av skärmtid så svarade majoriteten att det maximala är 2-3 timmar. Fyra av respondenterna sade att det nog ändå tenderar att bli mer, i synnerhet på helgerna. Respondenterna till en 12-årig pojke tillade också att de inte räknar dit hans telefontid som skärmtid eftersom de anser att han behöver den för att kunna hålla kontakt med kompisar. När det kom till respondenterna som hade en 1-årig flicka var de av åsikten att en timme räcker, men än viktigare är att det är korta episoder av skärmtid så att det inte blir en hel timme i sträck.

10.2 Skärmtidens inverkan på beteendet

Följande fråga jag ställde var om de märkte någon skillnad på deras barns beteende när de har skärmtid jämfört med när de inte har skärmtid. Samtliga respondenter uppgav att de har märkt av skillnader i deras barns beteende. Skärmtiden kunde ge upphov till både glädje och frustration. En gemensam nämnare för flera av respondenterna var att de pratade om skärmtidens dragningskraft och hur absorberade deras barn blir av skärmen. Respondenterna till en 6-åring pojke och 4-årig flicka berättade så här:

"ja de är ju ganska lugna när de får se på TV förstås, (...) de sitter som två ljus, innan hade de härjat och så". (...) Om [personen] spelar på telefonen så är det nog svårt att få kontakt med honom. Jag säger att "lägg bort telefonen" men han säger bara "snart". Han kan också vara ganska fastklistrad om han ser någonting på exempelvis surfplattan."

En förälder till en 1-årig flicka uttryckte sig så här:

"hon blir lätt paralyserad (skratt)". (...) hon skulle nog gärna om hon skulle få se fyra Pippi avsnitt på raken nästan."

Ett föräldrapar tog upp chattandet via dator och hur de tycker det påverkar deras barns koncentration negativt. De upplever att han aldrig kan koncentrera sig ordentligt på någonting han skall göra då det ständigt är någon som "vill något" på telefonen. De menar att detta kan skapa en rastlöshet hos barnet. Flera av respondenterna uppgav också att skärmtiden ger upphov till tjat och gnäll hos barnen. Först tjas det om att få se på exempelvis TV, och sedan när föräldrarna sätter av TVn så börjar gnällandet igen. Mycket kring vardagen kan kretsa kring skärmtidens vara eller inte vara vilket en av respondenterna tycker att är jättesynd. En annan respondent ger denna beskrivning:

" när någon tjarar om att få vara på en skärm men man säger nej, man begränsar, så gör vi något annat, så kan de bli lite sura".

Samma respondent beskriver situationer då skärmtiden är på väg ta slut:

de sitter och sjunker in, det är svårt att bryta av det, det är negativa reaktioner när man ska sluta. Det är såna där uppbrott, som inte är så lätta."

Något som också tydligt kom fram var hur TV- och dataspel påverkade barnen. Tre av respondenterna berättar att spelandet ger upphov till frustration hos deras 12-åriga pojkar. En av dem sa också att han tycker att pojken blir mera asocial när han spelar. Det har även hänt att ena pojken blivit så förstörd så att han började gråta av negativa händelser i onlinespel på nätet:

"vi vakna ju av att han kolla på telefon, eller var det på datorn, och då var det någon som hade förstört någonting i det där bollspelet...han blev så förstörd och bara grät".

Ett föräldrapar beskriver följande känsloutbrott när det gick dåligt med spelandet för deras son:

"ja går det dåligt då så hoppar han och sparkar, stolen flyger...det kunde dundra till här nere när som helst".

10.3 Skärmtid och psykisk hälsa

Sju av nio respondenter var av den åsikten att skärmtid har inverkan på deras barns psykiska hälsa. Flera påpekade att ifall det blir för mycket skärmtid, som gör att det går ut över annat som att leka eller vara med kompisar så har det en negativ inverkan. Ifall barn ser på filmer eller spelar ett spel som har en högre åldersgräns än vad se själva är så finns det risk för barnet välbefinnande. En respondent påpekade att det är svårt att veta om exempelvis en nedstämdhet är ett resultat av skärmtid, den kanske berodde på någonting annat. En annan beskrev skärmtidens natur, man är i skydd bakom en skärm när man exempelvis chattar:

” du kommunicerar, sitter du med skydd av en dataskärm...det ser man ju i vuxenvärlden också med såna där diskussioner och inlägg på olika forum att man är som skyddad där och då kan man använda ett helt annat språkbruk än vad man skulle göra om man skulle vara ansikte mot ansikte mot en människa...så det blir lättare att använda fula ord och så...mycket nätmobbning förekommer också i väldigt unga åldrar via chatforum och sånt...så på det sättet påverkar det nog. Och också det att möter man en människa på riktigt så ser man ju om människan blir sårad eller hur den reagerar men det gör man kanske inte när man sitter vid en skärm”.

10.3.1 Skärmtidens positiva följder

På frågan om vilka positiva följder skärmtiden haft på deras barn tog respondenterna fasta på flera saker. Flera av respondenterna berättade att de tycker att skärmtiden har varit till gagn för deras lärande och utveckling. Möjligheterna för barn att lära sig nya ord via olika barnprogram och spel var en sak samt att det är bra att de lär sig använda tekniken och lär sig finna lösningar på olika tekniska problem själv eftersom samhället allt mer ändå är beroende av olika digitala medier. Två av respondenterna delade med sig följande:

”det har nog hjälpt sonen med att börja läsa...när han själv måste knappra in bokstäverna när han ska söka efter något på Youtube då eller som...så han har nog lärt sig läsa snabbare”.

”nog är det också någon form av inlärningsprocess med den här tekniken att jag har nu inte försökt lära [personen] någonting om några telefoner eller surfplattor eller TV utan han har

löst det själv. Det tror jag är bra att de kan lära sig hitta lösningar själv på olika problem...så är det ju hela livet”.

Föräldrarna till en 1-årig flicka sa att hon ofta blir glad då hon får se på TV eller olika klipp på Youtube ämnade för barn. Att se fotografier på telefonen ger också upphov till en viss glädje. Föräldrarna berättar:

” hon tycker ju om att se på telefonen bilder på sig själv...det är jätteroligt. (...) hon tycker också att det är ganska roligt att se på olika musikklipp eller Pippi eller Teletubbies”.

Ett föräldrapar tog upp en positiv sak gällande deras pojkes internetanvändning. De tycker det är väldigt berikande för honom att via olika spel ha kontakt med människor från andra delar av världen, när de chattar med varandra och spelar med och mot varandra. De tyckte också att de sett positiva följder för deras yngre son när han spelar spel som är mer intellektuellt stimulerande och anpassat efter dennes mognadsnivå. Just det att det är både roligt och lärorikt var det som föräldrarna tog fasta på.

Några av föräldrarna tycker att TV-tittande kan vara en positiv sak för hela familjen. De pratade om familjekvällar och att det kan vara en sammansvetsande och rolig sak när man gör det tillsammans. En tvåbarnsmamma sa så här:

”Det tycker jag inverkar positivt på det psykiska välbefinnandet då man får sitta och se på en film tillsammans då...på fredag eller lördag kväll...då har man ju någonting att fundera på sen då...sen har vi varit på bio tillsammans och det var jätteroligt.”

En förälder till en 6-årig pojke påpekade också att en positiv sak är att pojken fått röra på sig en hel del av s.k. aktiva TV-spel och att han ibland kan vara helt genomsvettig då han är klar.

10.3.2 Skärmtidens negativa följder

Följande fråga gällde de negativa följderna av skärmtid. Föräldrarna till en 12-åring och föräldern till en 6-åring berättade att skärmtiden haft negativ inverkan på sömnen för barnen. Vissa barnprogram som varit läskiga har förmodligen gett upphov till

mardrömmar för den yngre pojken, och den äldre blev överstimulerad av för mycket spelande på kvällen. Föräldrarna till 12-åringen yttrade sig så här:

"det märkte vi med [Personen] att han hade svårt att somna...för ett år sen, så då när vi bestämde att han inte får vara på en skärm en timme innan läggdags så började han sova bättre, (...) där såg vi resultat."

Tre föräldrar sade att de tycker att deras barn blir mer tafatta och passiva av TV- och datatid. Några av föräldrarna uttryckte oro över att barnens fantasiutveckling hämmas då de tror att barnens lek drabbas av skärmtiden. En förälder ger denna beskrivning:

"då vi kommer hem så är de ibland så tafatta att de inte vet vad de ska göra, de säger bara att de vill se på TV eller vara på datorn. (...) så de hittar inte på som någon lek...så det där tycker jag är ett problem."

Ett föräldrapar tyckte att deras son hade påverkats negativt av ett tecknat TV-program då de ansåg att han blev våldsammare efteråt. När han lekte med sin syster kunde han börja bråka och sparka mera än vanligt. Föräldrarna tyckte att det blivit bättre sedan de tog bort programmet. Pojkens beteende hade t.o.m. gått ut över mamman:

"han började sparka mig också någon gång."

Ett annat föräldrapar berättar om språkklimatet på nätet när deras 12-åriga pojke chattar. Ofta pratar han engelska med andra personer som kan vara från delar av världen, vilket de anser är nyttigt men de reagerar på det grova språket. Paret beskriver:

"de är ju ganska elaka med varandra många gånger, alltså ful i munnen."

"de lär sig ord men fel ord".

Vid ett av intervjutillfällena berättade en respondent om en av deras bekantas 11-åriga dotter som blivit väldigt påverkad av en kvinnlig användare på Youtube som lägger upp klipp. Flickan hade börjat identifiera sig med henne vilket i slutändan ledde till att det inverkade negativt på hennes psykiska hälsa. Respondenten beskriver:

”en bekant, en förälder som har en dotter så hon hade börjat följa en ”youtuber”, som blev som en rollmodell då. Men det slutade med att tjejen fick jättedåligt självförtroende, för hon som 10-11 åring skulle ha viljat vara en fullt utvecklad kvinna då förstod jag och hon fick jättedåligt självförtroende då förstod jag och nästan blev självdestruktiv”.

Några av respondenterna uppgav att de märker att skärmtid ger upphov till ett stillasittande liv vilket de inte tror gynnar sina barn.

10.4 Styrning och begränsning av skärmtid

Något som majoriteten av respondenterna tyckte var viktigt var att det är föräldrarnas uppgift att styra barnens skärmtid till rätt saker. Att barnen inte ser på olämpligt innehåll och att det inte blir för mycket skärmtid utan det måste finnas tid för annat också. Fyra föräldrar uppgav att ifall de inte skulle begränsa deras barns skärmtid så skulle de antagligen sitta för länge framför skärmen. Det framkom också att det är viktigt att föräldrar är medvetna om vilken typ av skärmtid deras barn har samt att man som förälder visar intresse åt sitt barns skärmtid. En mamma påpekar det på detta vis:

”att man intresserar sig fast man kanske inte är intresserad och diskuterar och frågar lite vad de håller på med helt enkelt...så där är det positiva då så får de reflektera lite med sina funderingar”

Det finns idag också appar till telefonen som kan stödja föräldrars begränsning av skärmtiden. Vissa appar gör att telefonen förlorar sin internetfunktion efter en på förhand bestämd tid och det finns appar som varnar när skärmtiden blivit för lång. En pappa till en 12-årig flicka berättar följande:

”jag har en app åt min dotter som är 12 som mäter skärmtid och hon kan själv se hur mycket hon har varit på telefon...då får hon själv värdera. (...) där har vi satt en mätare att appen är på det viset att den börjar visa lite rött om det börjar fara mycket över.”

Men att begränsa och styra är inte de enda sätten att ta till ifall man vill åstadkomma något. Att prata med sitt barn och komma överens är också viktigt. En tvåbarnspappa förespråkar detta tillvägagångssätt:

”det är nog lite det att kunna kommunicera och komma överens om något. Det går som bäst så istället för att förbjuda.”

11 Slutdiskussion

I detta kapitel kommer jag diskutera om jag uppnått mitt syfte med lärdomsprovet och om jag fått svar på mina centrala frågeställningar. Jag kommer även granska min undersökning och jämföra den med teoridelen. Till sist kommer jag granska mitt lärdomsprov och ge förslag på fortsatt forskning.

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka följderna av skärmtid på barns psykiska hälsa. Mina centrala frågeställningar är vilka följderna är av skärmtid på barns psykiska hälsa, vilka skärmaktiviteter som har positiva följder på barns psykiska hälsa samt vilka skärmaktiviteter som har negativa följder på barns psykiska hälsa. Att en stor del av barnens liv idag kretsar kring olika skärmaktiviteter är ganska klart, detta togs upp i teoridelen och bekräftades under undersökningen. Jag tycker att jag som svar fått att olika former av skärmtid kan påverka barns psykiska hälsa på olika sätt. Själva innehållet i skärmtiden kan påverka barnen både positivt och negativt men skärmtid kan också göra att barnen inte tar samma initiativ och visar samma kreativitetsförmåga till annan lek.

11.1 Undersökningens resultat och koppling till teorin

Jag anser att undersökningen indikerar på att skärmtid har följder för barns psykiska hälsa, men att det är svårt att på basis av denna studie dra för långtgående slutsatser om graden av följderna på den psykiska hälsan. Undersökningen visar att det till mycket beror på vilken typ av innehåll skärmtiden har, på vilket sätt den används och också vilken tid på dygnet den används.

Undersökningen ger visst belägg för att våldsamma scener i tecknade serier på TV kan ge upphov till våldsamma handlingar hos barn. Två föräldrar upplevde att deras son hade blivit våldsammare efter att ha sett på en tecknad serie på TV som innehållt våldsamma scener. Detta stämmer väl överens med teorin (se kap.5.1 om aggressivt

beteende) där det framkommer att barn vars skärmtid innehåller våldsamma scener löper en större risk att själva utöva ett våldsamt beteende. I detta fall kan det tolkas som att barnets psykologiska välbefinnande påverkats negativt av skärmtiden, vilket skulle förklara det våldsamma beteendet. Men det kan också vara så att barnet härmar de beteenden som han sett på TV. I teoridelen (kap. 5.1) tas också upp om att barn tar efter våld på spel, film och serier och sedan härmar dessa beteenden när de leker. De kan börja uppfatta våldsamma handlingar som någonting normalt. Ifall så är fallet här så är det svårt att avgöra i vilken mån det skulle ha påverkat just den psykiska hälsan negativt.

Dataspelande på kvällen innan läggdags hade en negativ inverkan på en pojkes sömn, som genast förbättrades när pojken inte fick spela spel en timme innan han gick för att sova. En annan pojke verkade ha fått mardrömmar av tecknade barnprogram som innehöll inslag av monsterfigurer. I teoridelen Kapitel 6.1 om skärmtidens inverkan på sömnen framkom bl.a. att användningen av elektronisk media kan göra en mental upphetsad vilket kan göra det svårt att somna. Varför sömnen är en viktig del av barnens välbefinnande finner man i inledningen på kap.6. Sömnen är en väsentlig del av barnens välbefinnande och sömnproblem har således en negativ effekt på den psykiska hälsan.

Det verkar också som om skärmtid och längtan efter skärmtid kan göra att barn kan bli tafatta och initiativlösa. Ifall lektiden minskar kan det leda till att deras förmåga till kreativitet blir sämre, och ifall leken helt faller bort finns risk för asocialt beteende. Detta finner vi i teoridelen om leken i kap. 4.2. En respondent ansåg att deras barn blivit tafatta i hemmet när det enda de ofta längtar till är TV och datorn på bekostnad av just leken.

I undersökningen kom det fram att TV- och dataspelande kan göra barn frustrerade och att det kan leda till våldsamma känsloutbrott. Det uppstår ofta också negativa reaktioner när skärmtiden tar slut. Detta indikerar på att skärmtiden kan skapa negativa följder på barnens psykiska hälsa i och med att de verkar ha svårt att hantera dessa situationer på ett kontrollerbart sätt.

Det framkom också att TV-tittande kan göra barnen lugna och nöjda vilket åtminstone kortsiktigt ger intrycket av ett visst välbefinnande. TV-tittande tillsammans med

familjen är också en skärmaktivitet som kan ha positiva följder för barnen och det kan stärka relationerna i familjen. Tre respondenter uppgav att de anser att det har en positiv inverkan på deras barns välbefinnande. I kap. 4.1.1 beskrivs hur s.k. "familjekvällar" då man exempelvis hyr en film tillsammans kan gynna social interaktion i familjen. Detta kan stärka barnets relationer till föräldrar och syskon. Positiva sociala relationer är viktiga för vårt psykiska välmående och för att fylla våra sociala och emotionella behov.

Via internet och spel på internet kan barn skapa kontakter med andra människor från hela världen. Två föräldrar uppgav att de tycker att detta har en positiv effekt på deras pojke. I teoridelens kap. 4.1.1 kommer det fram att internet kan vara en berikande del av vårt liv då det bl.a. kan utvidga vårt sociala nätverk. I kap. 4 i teorin finner vi att en viktig del i den sociala utvecklingen är utvecklandet av social kompetens, och detta kan vara vissa färdigheter, kunskaper och förhållningssätt som gör det möjligt att skapa relationer. Att kunna skapa och bibehålla relationer med andra människor är en viktig grundpelare för psykisk hälsa.

I undersökningen framkom att barn som följer med vuxna personer via sociala medier och börjar identifiera sig med dessa kan resultera i negativa följder för barnets välbefinnande. Det hårda språkklimatet som kan förekomma vid onlinespel på nätet kan för vissa barn förmodligen ha negativ inverkan på deras välmående. Teoridelen om nätmobbing (kap. 4.4) tar om just om detta att vi vanligtvis inte är lika strikta och återhållsamma när det kommer till språkbruket på nätet när vi inte ser varandra i ögonen.

11.2 Kritisk granskning

Jag blev intresserad att undersöka följderna av skärmtid på barns psykiska hälsa eftersom jag inte hittade motsvarande forskning sedan tidigare. När jag nu gjort min undersökning och fått mitt resultat finner jag att det var svårt att komma till ett exakt svar på mitt syfte. Begreppet "psykisk hälsa" är ett begrepp som är svårt att mäta, vilket innebär att det lämnade rum för väldigt mycket tolkning av respondenternas svar.

Jag är rätt så nöjd med min teoridel och jag tycker att den inrymmer det väsentligaste. Dock kan skärmtid innefatta ett så brett spektrum av aktiviteter så jag kände att det blev svårt att inrymma allt. En utmaning var att få med så färsk statistik och forskningsresultat som möjligt men det är också viktigt eftersom skärmtid och aktiviteter på skärmen ständigt ökar i både längd, omfång och till natur.

Jag tror att undersökningen skulle ha varit lättare att göra om jag skulle ha begränsat mig till t.ex. barns användande av smarttelefon eller dator istället för det breda begreppet skärmtid. För att förbättra undersökningens reliabilitet borde jag intervjuat flera föräldrar. Jag tycker att mina respondenters svar var detaljerade och ärliga, men för att få en säkrare bild över hur skärmtiden påverkar barns psykiska hälsa så skulle jag behövt ha ett större urval respondenter. Ett alternativ skulle ha varit att använda mig av en kvantitativ undersökningsmetod med exempelvis enkäter, men jag skulle knappast ha fått samma detaljrikedom i svaren i så fall. En sak jag kunde gjort annorlunda är att avgränsa mig ytterligare gällande barnens ålder, eftersom det skiljer sig så mycket i utveckling och färdigheter mellan en 1-åring och en 12-åring så det blir svårt att dra paralleller mellan åldersgrupperna.

Jag tycker att resultatet från undersökningen till stor del speglade vad jag fokuserade på i teoridelen. Mina intervjufrågor anser jag var heltäckande och klara och jag kände att det inte gav utrymme för särskilt mycket tolkning hos respondenterna. Intervjuerna var också inspirerande och motiverande att göra eftersom jag märkte att detta med skärmtid är något som är ett väldigt aktuellt tema i många familjer, och detta speglade också av sig i respondenternas ibland väldigt långa och detaljerade svar.

Sen tror jag också att trots att respondenternas svar kändes ärliga och klara, så finns det risk för att de utelämnade vissa negativa följder av skärmtiden. Att som förälder medge att den skärmtid man tillåter sitt barn ha skulle påverka barnets psykiska hälsa negativt kan i vissa situationer vara svårt att erkänna för föräldrarna själva, i synnerhet framför en utomstående person. Jag tänker att om barnet har få andra intressen kan det vara svårt att ta bort eller begränsa skärmtiden för föräldrarna vilket kan resultera i att de tillåter sina barn spendera mer tid framför skärmen än vad annars skulle vara fallet.

Jag anser att detta ämne är ett aktuellt och viktigt ämne att fortsätta forska i. Förslag på fortsatt forskning kunde vara att fördjupa sig i olika skärmaktiviteters inverkan på barnens relationer till familj och vänner. Hur föräldrars skärmtid påverkar deras relationer till barnen kunde vara ett annat intressant forskningsområde.

Källförteckning

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. *Ungdomstiden*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy

Anderson, C. & Bushman, B. 2001. Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: a meta-analytic review of the scientific literature. *American Psychological society*. 12 (5), s. 353-359.

Anderson, C. & Bushman, B. 2002. Violent video games and hostile expectations: A test of the general aggression model. *Personality and social psychology bulletin*. 28 (12), s. 1679-1686.

Björkqvist, K., 1985. *Violent films, anxiety and aggression. Experimental studies of the effect of violent films on the level of anxiety and aggressiveness in children*. Åbo: doktorsavhandling. Åbo akademi, Psykologiska fakulteten.

Bremberg, S. & Dalman, C. 2015. *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga*. [Online]. <http://www.vinnova.se/upload/EPiStorePDF/BegreppMatmetoderForekomstPsykhalsaOhalsa.pdf> [hämtat: 10.02.2017].

Brown, A. 2011. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*. 128 (5), s. 1040-1045.

Burke, M., 2003. The influence of television and visual electronic media on brain development. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*. 19 (7), s. 5-7.

Byeon, H. & Hong, S. 2015. Relationship between television viewing and language delay in toddlers: Evidence from a Korea national cross-sectional survey. *PLoS One*. 10 (3), s. 1-12.

Cespedes, M. Gillman, M. Kleinman, K. Rifas-Shiman, S. Redline, S. & Taveras, E. 2014. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics*. 133 (5), s. 1163-1171.

Cheng, T. Brenner, R. Wright, J. Sachs, H. Moyer, P. & Rao, M. 2004. Children`s violent television viewing: Are parents monitoring?. *Pediatrics*. 114 (1), s. 94-99.

Christakis, N & Fowler, J. 2010. *Connected*. Mänskliga relationer och sociala nätverk och deras betydelse i våra liv. Falkenberg: Team Media.

Christakis, D. & Zimmerman, F. 2007. Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems. *Pediatrics*. 120 (5), s. 986-992.

Christakis, D. 2008. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Paediatrica*. 98 (1), s. 8-16.

Christakis, D. Zimmerman, F. DiGiuseppe, D. & McCarty, C. 2004. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*. 113 (4), s. 708-713.

Davidsson, P. & Findahl, O. 2016. *Svenskarna och internet 2016. Undersökning om svenskarnas internetvanor*. [Online]. https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2016.pdf [hämtat: 02.02.2017].

Dunkels, E. 2016. *Nätmobbing, näthat och nätkärlek*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.

Fagerli, O., Lillemyr, O-F., & Sobstad, F. 2001. *Vad är förskolepedagogik?* Lund: Studentlitteratur.

Foley, L. Maddison, R. Jiang, Y. Marsh, S. Olds, T. & Ridley, K. 2013. Presleep activities and time of sleep onset in children. *Pediatrics*. 131 (2), s. 276-282.

Ford-Jones, A. Brant, J. & Nieman, P. 2003. Impact of media use on children and youth. *Paedriatic child health*. 8 (5), s. 301-306.

Foster, M. & Watkins, S. 2010. The value of reanalysis: TV viewing and attention problems. *Child development*. 81 (1), s. 368-375.

Giddens, A., & Sutton, P. 2014. *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.

Guan, S., & Hale, L. 2015. Screen time and sleep among school-aged children adolescents: A systematic literature review. *Sleep medicine reviews*. 21, s. 50-58.

Haughton, C., Aiken, M., & Cheevers, C., 2015. Cyber Babies: The Impact of Emerging Technology on the Developing Infant. *Psychology Research*, 5 (9), s. 504-518.

Haythornthwaite, C., & Wellman, B., 2002. *The internet in everyday life: an introduction*. United Kingdom. MPG Books Ltd

Hannukkala, M., Heiskanen, T., Karila-Hietala, R., & Wahlbeck, K. 2014. *Livskunskap för psykisk hälsa. Psykiska första hjälpen*. Föreningen för mental hälsa i Finland. Esa Print Oy.

Heiskanen, T., Jorm, A., Kitchener, B., & Salonen, K. 2002. *Handbok i psykiska första hjälpen*. Föreningen för mental hälsa i Finland. Mainostoimisto visuviestintä Oy.

Holloway, D., Green, L. and Livingstone, S. (2013). *Zero to eight. Young children and their internet use*. [Online] http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf [hämtat: 03.02.2017]

Höckert, O., Krajewska, I., & Nyman, A. 2011. *Barns sociala relationer*. Statistiska centralbyrån 2011. [Online]

http://www.scb.se/statistik/publikationer/le0106_2009a01c_br_le119br1101.pdf
[Hämtat: 06.04.2017].

Höjsgaard, T., 2016. *Kvalitativ datainsamlingsmetod: intervju*. [Online]

http://erik.one/doc/ssk_forelasning_presentation/20160212_kvalitativ_datainsamlingsmetod.pdf [Hämtat: 05.04.2017]

Janson, S., 2005. *Medievåld påverkan barn*. *Läkartidningen*, 23 (102), s. 1793-1794. [Online]

http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/1356/1793_1794.pdf [Hämtat: 05.04.2017]

Karapetsas, A., Karapetsas, V., Zygouris, N., & Fotis, A. 2014. Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. *Encephalos*. 51, s. 10-14.

Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lagercrantz, H., 2013. *Mycket tid framför skärm splittrar barns liv*. Läkartidningen, 110 (1-2), s. 16-17.

Laine, K. 2005. *Minä, me ja muut sociaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Läkemedelsverket., 2015. *Information från läkemedelsverket*. [Online].

https://lakemedelsverket.se/upload/halso-och-sjukvard/behandlingsrekommendationer/Somnstorningar_hos_barn_kunskapsdokument_webb.pdf [hämtat: 08.03.2017].

McGrath, S., 2012. *The impact of new media technologies on social interaction in the household*. [Online].

<https://www.maynoothuniversity.ie/sites/default/files/assets/document/SiobhanMcGrath.pdf> [hämtat: 29.02.2017].

Mediamätning i Skandinavien., 2016. *MMS årsrapport 2015*. [Online].

http://mms.se/wp-content/uploads/_dokument/rapporter/tv-tittande/ar/%C3%85rsrapporter/%C3%85rsrapport%202015.pdf [hämtat: 02.02.2017].

Nuutinen, T., Ray, C., & Roos, E. 2013. Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study? *BMC Public health*. S. 1-8.

Ononogbu, S. Wallenius, M. Punamäki, R-L. Saarni, L. Lindholm, H. & Nygård C-H. 2014. Association between information and communication technology usage and the quality of sleep among school-aged children during a school week. *Sleep disorders*. 2014, s. 1-6.

Oxford living dictionaries. u.å. [Online].

https://en.oxforddictionaries.com/definition/screen_time [Hämtat: 10.04.17].

Paavonen, J. Pennonen, M. Roine, M. Valkonen, S. & Lahikainen, A. 2006. TV exposure associated with disturbances in 5- to 6-year-old children. *Journal of sleep research*. 15, s. 154-161.

Prot, S. Anderson, C. Gentile, D. Brown, S. & Swing, E. 2014. The positive and negative effects of video game play. *Media and the well-being of children and adolescents*. s. 109-128. New York: Oxford university press.

Przybylski, A., 2014. *Electronic gaming and psychosocial adjustment*. [Online]
<http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2014/07/29/peds.2013-4021.full.pdf> [hämtat: 26.01.2017]

Psykologiguiden. u.å. [Online].

<http://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=kognitiva%20utveckling>
[Hämtat: 10.04.17].

Radesky, J. Schumacher, J. & Zuckerman, B. 2015. Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad and the unknown. *Pediatrics*. 135 (1), s. 1-3.

Ray, M. & Ramjat, K. 2010. Effect of electronic media on children. *Indian Pediatrics*. 47 (7), s. 561-568

Roseberry, S. Hirsch-Pasek, K. & Golinkoff, R. 2014. Skype me! Socially contingent interactions help toddlers learn language. *Child development*. 85 (3), 956-970.

Ruangdaraganon, N. Chuthapisith, J. Mo-suwan, L. Kriweradechachai, S. Udomsubpayakul, U. & Choprapawon, C. 2009. Television viewing in Thai children and toddlers: impacte to language development and parental perception. *BMC Pediatrics*. 9 (34).

Schmidt, M. Pempek, T. Kirkorian, H. Lund, A. & Anderson, D. 2008. The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child development*. 79 (4), s. 1137-1151.

Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*, 97 (11), s. 1-11.

Sigman, A. (2015). WE NEED TO TALK - Screen time in New Zealand, Media Use: An Emerging Factor in Child and Adolescent Health. Report. In Family First New Zealand. Factor in Child and Adolescent Health. Hämtat från: <https://www.familyfirst.org.nz/wp-content/uploads/2015/01/WE-NEED-TO-TALK-Screentime-Full-Report.pdf>

Statens medieråd, 2017. *Vad är skadlig mediepåverkan?* [Online]

http://statensmedierad.se/download/18.26cb57ae1594463bac215b78/1483002782083/Rapport_Vad+a%CC%88r+skadlig+mediepa%CC%8Averkan_2016_12_27.pdf
[hämtat: 01.02.2017]

Suoninen, A. 2014. *Lasten mediabarometri 2013. 0-8- vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010.* [Online].

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf> [hämtat: 09.03.2017].

Sweetser, P. Johnson, D. Ozdowska, A. & Wyeth, P. 2012. Active versus passive screen time for young children. *Australian journal of early childhood*. 37 (4), s. 94-98.

Tanwar, K. & Priyanka. 2016. Impact of media violence on children`s aggressive behaviour. *Indian Journal of Research*. 5 (6), s. 241-245.

Vijakkhana, N. Wilaisakditipakorn, T. Ruedeekhajorn, K. Pruksananonda, C. & Chonchaiya, W. 2015. Evening media exposure reduces night-time sleep. *Acta Paediatrica*. 104 (3), s. 306-312.

Wagner, L-A. 2015. When your smartphone is too smart for your own good: how social media alters human relationships. *The Journal of Individual Psychology*. 71(2), s. 114-121.

Yau, Y. Crowley, M. Mayes, L. & Potenza, M. 2012. Are internet use and video-game playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youth and adults. *Minerva psichiatr*. 1 (53), s. 153-170.

Young, K. 2009. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The american journal of family therapy*. 37, s. 355-372.

Zero to eight. Childrens media use in America (2013). [Online]

<https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/zerotoeightfinal2011.pdf> [hämtat: 19.01.2017]

Zimmerman, F. & Christakis, D. 2005. Childrens` television viewing and cognitive outcomes. *Archives of pediatrics and adolescent medicine*. 159, s. 619-625.

Intervjufrågor

Bilaga 1

1 I vilken ålder anser ni att det är lämpligt för ett barn att börja använda sig av skärmtid?

2 Hur många timmar om dagen anser ni att det är lämpligt att barn använder sig av skärmtid?

3 Upplever ni någon skillnad på barnens beteende när de har skärmtid jämfört med när de inte har skärmtid?

Om ja: vilka skillnader ser ni när ert barn spelar ett TV/dataspel?

Om ja: vilka skillnader ser ni när ert barn spenderar tid på sin smarttelefon/surfplatta?

Om ja: vilka skillnader ser ni när ert barn ser på TV?

4 Har olika skärmaktiviteter några följder för barnen som ni anser är utmärkande?

Om ja: vilka skärmaktiviteter och på vilket sätt?

5 Anser ni att skärmtid inverkar på barnens psykiska hälsa?

Om ja: på vilket sätt? Berätta.

6 Anser ni att det finns skärmtid som kan ge positiva effekter åt barnens psykiska hälsa?

Om ja: på vilket sätt? Berätta.

7 Anser ni att det finns skärmtid som kan ge negativa effekter på barnens psykiska hälsa?

Om ja: på vilket sätt? Berätta.

8 Vad anser ni om barns användande av skärmtid idag? Finns det någon som ”för mycket skärmtid” eller ”fel” slags skärmtid med tanke på barnens psykiska hälsa?

9 Vad anser ni att man borde göra för att öka på eventuella positiva följder av skärmtid?

10 Vad anser ni man borde göra för att minska på eventuella negativa följder av skärmtid?

11 Finns det något som ni vill tillägga?